

أيار 2021

تحية للمعلمة،

نشهد جميعنا في هذه الفترة أيامًا عصيبة، أيامًا مصحوبة بشعور من الغضب، الخوف والقلق بشأن المستقبل القادم. الحوار المفترق والصور الصعبة التي نشاهدها من شوارع مدننا، يحتم علينا أن نقيم حوارًا مع طلابنا وطالباتنا، وأن نعبر فيه عن مشاعر الارتباك والبلبلة التي تنتابهم وتنتابنا نحن أيضًا. مشاركة تجربتك الشخصية، أنت المعلمة، ضرورية من أجل خلق التقارب والشعور بالانفتاح لدى الطلاب والطالبات.

من نحن؟

مركز بيرس للسلام والابتكار تأسس عام 1996 كجمعية غير ربحية، مستقلة وغير سياسية من قبل الرئيس التاسع لدولة إسرائيل، والحائز على جائزة نوبل للسلام، شمعون بيرس رحمه الله. الهدف من تأسيس المركز هو النهوض بازدهار دولة إسرائيل، تطوير وتعزيز الابتكار الإسرائيلي، وشق الطريق نحو حياة مشتركة ونحو السلام المستدام بين جميع مواطنيها، وبينها وبين الدول المجاورة. منذ ذلك الحين، يعمل المركز من منطلق الإيمان بالأشخاص وبقدراتهم على إحداث تغيير جوهري لخدمة طموح، أحلام واحتياجات سكان الشرق الأوسط كله. ينشط المركز اليوم في مجالات عديدة ومتنوعة: الطب، التربية من أجل السلام (من خلال الرياضة، الاستدامة وغيرها)، الأعمال، البيئة والابتكار.

قسم التربية من أجل السلام، يشغل في السنوات الـ 20 الأخيرة مشاريع متنوعة تهدف إلى تمكين الشبان والفتيات الإسرائيليين ومن أرجاء الشرق الأوسط كله، من خلال أنشطة تبلور القيادة، المبادرة، الابتكار والسلام. كما وتهدف هذه المشاريع المختلفة إلى إتاحة المجال لإقامة حوار وتعارف في بيئة آمنة، تأهيل قادة وقائدات المستقبل الذين سيؤثرون إيجابًا على مجتمعهم، دولتهم وعلى المنطقة كلها. طور القسم أساليب تربوية خاصة معدة للبالغين، الأولاد والشبيبة من إسرائيل ومن أرجاء الشرق الأوسط. تنهض المشاريع المختلفة بقيم الحياة المشتركة، تقبل "الآخر" وتطوير القيادة الشابة. بالإضافة، يعمل القسم اليوم من أجل النهوض بالابتكار من خلال إكساب أدوات "مرنة" تمكن كل طالب وطالبة من اكتشاف الإمكانيات الكامنة فيهم لكي يؤمنوا أن هناك مكانًا لهم في مدرستهم، مجتمعهم وفي عالم الابتكار بشكل عام.

نتمنى فترة هادئة للجميع،

بالنجاح!

قسم التربية من أجل السلام

مركز بيرس للسلام والابتكار



مخطط درس للمعلمة - صفوف السادس-الثامن

أهداف المخطط

1. خلق حوار محترم حول الوضع الراهن السائد في البلاد، فسح المجال لمشاركة الأحاسيس.
2. تطوير التفكير الذاتي والناقد لدى الطلاب والطالبات.
3. خلق التعاطف مع الطرف الآخر.

الفئة العمرية المفضلة

صفوف السادس-الثامن

مدّة الفعالية

50-60 دقيقة

محتوى المخطط

افتتاحية المعلمة (5 دقائق)

1. الهدف من اللقاء
2. أهمية الحوار وقواعد النقاش في الصف: حوار محترم، إتاحة المجال للانضمام للجميع، عدم التهجم، عدم النقد، حيز آمن لتعدد الآراء.
3. رؤيا المعلمة - لماذا يهمني كمعلمة أن أقدم هذا المخطط في هذه الفترة.

إمكانية 1: مخطط درس كامل حول موضوع المشاركة وأدوات التعامل مع الوضع

مشاركة جميع المشتركين/ات في الأحاسيس والتجارب على ضوء الأحداث الأخيرة (30 دقيقة)

نطلب من كل مشترك/ة أن يتحدّث عن حدث/موقف حصل له/ا في الأسبوع الأخير/الأسبوعين الأخيرين. يمكننا أن نوجههم لوصف صورة/جملة/منشور/قصة/شعور.
ملاحظة للمعلمة: يجب التطرق وإبداء الاهتمام بما يقوله المشتركين/ات، وكتابة الكلمات التي تعيد على نفسها من أجل التطرق إلى "الظاهرة".

نصح بطرح أسئلة موجّهة خلال مشاركة المشتركين/ات: (يجب الانتباه إلى أننا نبقي وقتًا كافيًا للمشاركة)

1. برأيك، لماذا حصل ذلك لك تحديدًا؟
2. أي أفكار دارت في ذهنك أثناء الحدث/الموقف؟
3. ماذا شعرت نتيجة لذلك؟
4. هل فعلت أي شيء في أعقاب المشاعر التي انتابتك؟
5. هل شاركت أحدًا خلال الحدث أو بعده بمشاعرك أو أفكارك؟ (صديق، قريب، معلمة)
6. من شاركت من الصف بهذه المشاعر؟

ملخص مرحلي من المعلمة: هناك مكان لكل المشاعر التي وصفتموها. نحن نواجه مرحلة معقدة، ومن المهم أن نعرف كيف نتعامل مع كل ما يمر بنا.

نسأل الطلاب والطالبات في الصف: من يريد أن يحكي لنا كيف تعامل/ت مع الوضع، ثم نقترح أدوات للتعامل

(10 دقائق)

أدوات فيزيولوجية:

1. تمرين تنفس - اطلبوا من المشتركين/ات أن يأخذوا استراحة قصيرة خلال اليوم وأن ينتبهوا لنففسهم/ن. اطلبوا منهم أن ينتبهوا كيف يؤثر التمرين على مزاجهم ومشاعرهم بعد إجرائه.

أ) تنفس الزهرة - تخيلوا أنكم تشمون رائحة زهرة عطرة. خذوا شهيقاً عميقاً من الأنف وشموا الزهرة. أخرجوا زفيراً طويلاً وبطيئاً من الفم. كرروا التمرين 3 مرّات.
ب) تنفس الأرنب - تخيلوا كيف تتنفس الأرناب الصغيرة. يمكن أيضاً أن نضع يدينا فوق رؤوسنا وأن نتخيل أنّ أصابعنا هي آذان الأرنب التي تتحرك. خذوا 3 شهقات قصيرة وسريعة إلى الداخل من الأنف. أخرجوا زفيراً واحداً طويلاً من الأنف. كرروا التمرين 3 مرّات.
ت) تنفس النحلة - أغمضوا أعينكم إذا كان الأمر مريح لكم. أغلقوا آذانكم. خذوا شهيقاً عميقاً إلى الداخل من الأنف، وأخرجوا زفيراً من الفم وأنتم تقلّدون صوت طنين النحلة. الهزّات الصغيرة التي تشعرون بها في رأسكم، تساعد على تهدئة الجهاز العصبي.
ث) تنفس القلب والبطن - نضع يداً واحدة على الصدر، واليد الأخرى على البطن. نأخذ شهيقاً إلى الداخل من الأنف، ونعدّ حتى 3، نُخرج زفيراً من الفم ببطء ونعدّ حتى 3. نكرّر التمرين 4 مرّات. الشعور بحركة الصدر والبطن يساعد على الاسترخاء.

2. انقباض وارتخاء العضلات - يتهيأ جسمنا تلقائياً لحمايتنا. لذلك، علينا أن نلائم شدّ عضلاتنا للحاجة فعلياً. في تمارين استرخاء العضلات، نقوم أولاً بشدّ العضلات، و فقط بعد ذلك نرخيها.

أ) تخيلوا أنكم تمسكون في كلّ يد نصف حبة ليمون. الآن، اعصروا نصف حبة الليمون بشدّة. حاولوا أن تُخرجوا منهما كلّ العصير. اشعروا بالتوتر في أيديكم وأذرعكم خلال العصير. الآن، تخلّصوا من حبة الليمون. انتبهوا إلى حالة العضلات عندما ترتخي... خذوا نصف حبة ليمون آخريين واعصروهما، لكن بقليل من الجهد هذه المرّة. رائع. قليلاً فقط. الآن، استرخوا واتركوا حبة الليمون تسقط من يديكم.
ب) تخيلوا أنكم تمضغون علكة ضخمة في فمكم. من الصعب جداً مضغها. عضّوها. بشدّة! دعوا عضلات الرقبة تساعدكم على القيام بذلك. والآن، أرخوا العضلات. اتركوا الفكّ يسترخي براحة. انتبهوا كم هو مريح أن تدعوا الفكّ يتحرك بهدوء وحرية. تعالوا نركّز مرّة أخرى على عملية مضغ العلكة. عضّوا العلكة، لكن ليس بشدّة كبيرة، لأنّها أصبحت طرية الآن. رائع. الآن أنتم تمضغون العلكة بشكل جيّد بدون بذل مجهود كبير. والآن، أرخوا مرّة أخرى. دعوا الفكّ يسترخي. شعوركم الآن أفضل فقط بسبب الاسترخاء ولأنكم لستم بحاجة "للقتال" من أجل مضغ العلكة. حاولوا أن ترخوا كلّ جسمكم. لقد انتصرتم على العلكة. استرخوا قدر استطاعتكم.

أدوات سلوكية:

1. مشاركة المشاعر - اطلبوا من المشاركين/ات أن يشاركوا احساسهم ومشاعرهم بالطريقة الأنسب لهم/ن. من خلال الكتابة، محادثة مع صديق/ة أو قريب، محادثة مع مختص/ة. المشاركة وإتاحة المجال للتعبير عن الأفكار قد يخفف من العبء النفسي ويلقي الضوء على الأمور التي تُقال/تُكتب.
2. النظر إلى الحالة من وجهة نظر الآخر - عندما يكون هناك خلاف أو إذا كان هناك رأيان حول قضية معينة، يمكن النظر إلى الحالة من جانب من يناقضنا. محاولة فهم الحالة من وجهة نظر الآخر قد توضح الحالة نفسها.
3. الإصغاء - الإصغاء يعني الحضور أولاً: الحضور مع الآخر، الحضور إلى اللقاء هنا وفوراً. الإصغاء بحاجة إلى تركيز وانتباه، لكي نتمكن من سماع ما يعبر عنه الآخر، سواءً عبر عن نفسه كلامياً أو بوسائل أخرى تتعدى ذلك. الإصغاء هو عملية ذهنية وعاطفية، تنطوي على البحث عن المعاني والتفاهم؛ عملية تركز على الاهتمام والوعي، وتوجهنا لاستيعاب معلومات عديدة ومتنوعة: معلومات كلامية - اللغة، الكلمات التي تُقال؛ معلومات صوتية - وتيرة الكلام، نغمة الكلام، تقاطع الأمور، التردد، الوقفات، السكوت؛ معلومات بصرية مرئية - لغة الجسد، الوضعيّة، حركة الرأس وأجزاء الجسم المختلفة، تغيير اللون؛ ومعلومات عمّا وراء ذلك - المشاعر، الاحتياجات، الطاقات.
4. توسيع نطاق الإصغاء لما يتعدى تلك الواقعة المروعة، يتيح المجال لاحتواء أمور أخرى. حالة الفزع لا تقتصر على تلك الواقعة فحسب، بل يجب محاولة رؤية سائر حيثيات الواقعة والتركيز فيها هي أيضاً. إبعاد تركيز الذهن عن الأحداث والدوافع المسببة للخوف.

تلخيص المعلمة (5 دقائق)

- إنها فترة صعبة ومعقدة، ولديكم/ن الآن أدوات وقدرة على اختيار كيفية تعاملكم مع الحالات المختلفة مع الحفاظ على مرگبات هويتكم/ن وهوية "الآخرين".
- أهمية الحوار المفتوح والمحترم
- كلمة خاصة من المعلمة

إمكانية 2: مخطّط درس حول موضوع مشاركة التجارب والهويات

سيرورة شخصية ومشاركة التجارب / المشاعر بحسب الاختيار (20 دقيقة)

كلّ مشترك/ة يكتب لنفسه/ا على ورقة أيّ صورة/جملة/منشور/قصة حدثت له في الأسبوع/الأسبوعين الأخيرين وما زالت محفورة في ذهنه. لا تغيب عن مخيلته/ا. تزعزعه/ا. نطلب م المشاركين/ات الذين يرغبون بالمشاركة أن يشرحوا المشاعر التي أثارها فيهم/ن هذه الصورة/الجملة/المنشور/القصة.

ملاحظة للمعلمة: يجب التطرق وإبداء الاهتمام بما يقوله المشاركون/ات، وكتابة الكلمات التي تعيد على نفسها من أجل التطرق إلى "الظاهرة".

نصح بطرح أسئلة موجّهة خلال مشاركة المشاركين/ات: (يجب الانتباه إلى أننا نبقي وقتاً كافياً للمشاركة)

1. برأيك، لماذا حصل ذلك لك تحديداً؟
2. أيّ أفكار دارت في ذهنك أثناء الحدث/الموقف؟
3. ماذا شعرت نتيجةً لذلك؟
4. هل فعلت أيّ شيء في أعقاب المشاعر التي انتابتك؟
5. هل شاركت أحداً خلال الحدث أو بعده بمشاعرك؟ بأفكارك؟
6. من شاركت من الصفّ بهذه المشاعر؟

تلخيص مرحلي للمعلمة: هناك مكان لكل المشاعر التي وصفتموها، كل ما يصف مشاعره من وجهة نظر ومن جانب مختلف وبطرق مختلفة. كل الأحاسيس والمشاعر التي تتابنا هي ناتج للهويات التي تكوّننا.

الهويات والتعاطف (20 دقيقة)

اطلبوا من المشتركين/ات أن يكتبوا 5 هويات تعرّفهم/تميّزهم (مثلاً: مسلم / فلسطيني / إسرائيلي / ابن لعائلة / نباتي / يؤمن بالمساواة بين الجنسين / متدين). بعد أن يكتب الجميع، اطلبوا منهم/ن الآن أن يكتبوا 3 هويات فقط تضعضعت، تضرّرت، أصبحت أقوى أو برزت في أعقاب الوضع الراهن.
 اطلبوا من المشتركين/ات أن يشاركوا، واطرحوا أسئلة موجّهة:

1. لماذا تضعضعت/برزت/أصبحت أقوى/تضرّرت الهوية التي اخترتموها؟
2. هل ذكر زميل/ة في الصفّ هوية لا توافق/ين معها؟ لا تتعاطف/ين معها؟ ولماذا؟
3. ما الذي يساعدك على تقبل، فهم أو التعاطف مع هذه الهوية؟
4. كيف يمكننا سدّ الفجوات القائمة بين الهويات مع الأشخاص الذين يعتبرون "مختلفين" عتاً؟

تلخيص مرحلي للمعلمة: من السهل علينا أن نتعاطف مع من يشبهوننا، والأسهل أيضاً أن نلغي الآخر المختلف عتاً. الحديث عن الهويات قد يكون صعباً ومليناً بالتحديات، لكنّه يساهم كثيراً في تفهّمنا وتعاطفنا مع "الآخر". من المهمّ توضيح نسيج الهويات التي تكوّن كلّ إنسان وتعود إلى مشاعره وتجاربه الخاصّة. وذلك لأنّ مشاعر وتجارب "الآخر" هي أيضاً ناتج لهويّاته الشخصية، مثلنا تماماً.

نحن نواجه مرحلة معقّدة، ومن المهمّ أن نعرف كيف نتعامل مع كلّ ما يمرّ بنا.
نتحدّث عن الأدوات المتوقّرة لنا للتعامل مع الوضع الراهن (10 دقائق)

أدوات فيزيولوجيّة:

1. تمرين تنفّس - اطلبوا من المشتركين/ات أن يأخذوا استراحة قصيرة خلال اليوم وأن ينتبهوا لنفّسهم/ن. اطلبوا منهم أن ينتبهوا كيف يؤثّر التمرين على مزاجهم ومشاعرهم بعد إجرائه.

- أ) تنفّس الزهرة - تخيلوا أنّكم تشمّون رائحة زهرة عطرة. خذوا شهيقاً عميقاً من الأنف وشمّوا الزهرة. أخرجوا زفيراً طويلاً وبطيئاً من الفم. كرّروا التمرين 3 مرّات.
- ب) تنفّس الأرنب - تخيلوا كيف تتنفّس الأرانب الصغيرة. يمكن أيضاً أن نضع يدينا فوق رؤوسنا وأن نخيل أنّ أصابعنا هي آذان الأرنب التي تتحرّك. خذوا 3 شهاقات قصيرة وسريعة إلى الداخل من الأنف. أخرجوا زفيراً واحداً طويلاً من الأنف. كرّروا التمرين 3 مرّات.
- ت) تنفّس النحلة - أغمضوا أعينكم إذا كان الأمر مريح لكم. أغلقوا آذانكم. خذوا شهيقاً عميقاً إلى الداخل من الأنف، وأخرجوا زفيراً من الفم وأنتم تقلّدون صوت طنين النحلة. الهزّات الصغيرة التي تشعرون بها في رأسكم، تساعد على تهدئة الجهاز العصبي.
- ث) تنفّس القلب والبطن - نضع يداً واحدة على الصدر، واليد الأخرى على البطن. نأخذ شهيقاً إلى الداخل من الأنف، ونعدّ حتى 3، نُخرج زفيراً من الفم ببطء ونعدّ حتى 3. نكرّر التمرين 4 مرّات. الشعور بحركة الصدر والبطن يساعد على الاسترخاء.

2. انقباض وارتخاء العضلات - يتهياً جسمنا تلقائياً لحمايتنا. لذلك، علينا أن نلائم شدّة عضلاتنا للحاجة فعلياً. في تمارين استرخاء العضلات، نقوم أولاً بشدّ العضلات، و فقط بعد ذلك نرخيها.

أ) تخيلوا أنّكم تمسكون في كلّ يد نصف حبة ليمون. الآن، اعصروا نصفيّ حبة الليمون بشدّة. حاولوا أن تُخرجوا منهما كلّ العصير. اشعروا بالتوتر في أيديكم وأذرعكم خلال العصير. الآن، تخلّصوا من حبة الليمون. انتبهوا إلى حالة العضلات عندما ترتخي... خذوا نصفيّ حبة ليمون آخزين واعصروهما، لكن بقليل من الجهد هذه المرّة. رائع. قليلاً فقط. الآن، استرخوا واتركوا حبة الليمون تسقط من يديكم.

ب) تخيلوا أنّكم تمضغون علكة ضخمة في فمكم. من الصعب جداً مضغها. عضّوها. بشدّة! دعوا عضلات الرقبة تساعدكم على القيام بذلك. والآن، أرخوا العضلات. اتركوا الفكّ يسترخي براحة. انتبهوا كم هو مريح أن تدعوا الفكّ يتحرّك بهدوء وحرّيّة. تعالوا نركّز مرّة أخرى على عمليّة مضغ العلكة. عضّوا العلكة، لكن ليس بشدّة كبيرة، لأنّها أصبحت طرية الآن. رائع. الآن أنتم تمضغون العلكة بشكل جيّد بدون بذل مجهود كبير. والآن، أرخوا مرّة أخرى. دعوا الفكّ يسترخي. شعوركم الآن أفضل فقط بسبب الاسترخاء ولأنّكم لستم بحاجة "للقتال" من أجل مضغ العلكة. حاولوا أن ترخوا كلّ جسمكم. لقد انتصرتكم على العلكة. استرخوا قدر استطاعتكم.

أدوات سلوكيّة:

1. مشاركة المشاعر - اطلبوا من المشتركين/ات أن يشاركوا احساسهم ومشاعرهم بالطريقة الأنسب لهم/ن. من خلال الكتابة، محادثة مع صديق/ة أو قريب، محادثة مع مختصّ/ة. المشاركة وإتاحة المجال للتعبير عن الأفكار قد يخفّف من العبء النفسي ويلقي الضوء على الأمور التي تُقال/تُكتَب.
2. النظر إلى الحالة من وجهة نظر الآخر - عندما يكون هناك خلاف أو إذا كان هناك رأيان حول قضية معيّنة، يمكن النظر إلى الحالة من جانب من يناقضنا. محاولة فهم الحالة من وجهة نظر الآخر قد توضّح الحالة نفسها.
3. الإصغاء - الإصغاء يعني الحضور أولاً: الحضور مع الآخر، الحضور إلى اللقاء هنا وفوراً. الإصغاء بحاجة إلى تركيز وانتباه، لكي نتمكّن من سماع ما يعبر عنه الآخر، سواءً عبّر عن نفسه كلامياً أو بوسائل أخرى تتعدّى ذلك. الإصغاء هو عمليّة ذهنيّة وعاطفيّة، تنطوي على البحث عن المعاني والتفاهم؛ عمليّة تركز على الاهتمام والوعي، وتوجّهنا لاستيعاب معلومات عديدة ومتنوّعة: معلومات كلاميّة - اللغة، الكلمات التي تُقال؛ معلومات صوتيّة - وتيرة الكلام، نغمة الكلام، تقاطع الأمور، التردّد، الوقفات، السكوت؛ معلومات بصريّة مرئيّة - لغة الجسد، الوضعيّة، حركة الرأس وأجزاء الجسم المختلفة، تغيير اللون؛ ومعلومات عمّا وراء ذلك - المشاعر، الاحتياجات، الطاقات.
4. توسيع نطاق الإصغاء لما يتعدى تلك الواقعة المروعة، يتيح المجال لاحتواء أمور أخرى. حالة الفزع لا تقتصر على تلك الواقعة فحسب، بل يجب محاولة رؤية سائر حيثيّات الواقعة والتركيز فيها هي أيضاً. إبعاد تركيز الذهن عن الأحداث والدوافع المسبّبة للخوف.

تلخيص المعلّمة (5 دقائق)

- إنّها فترة صعبة ومعقّدة، ولديكم/ن الآن أدوات وقدرة على اختيار كفيّة تعاملكم مع الحالات المختلفة مع الحفاظ على مركبات هويّتكم/ن وهويّة "الآخرين".
- أهميّة الحوار المفتوح والمحترم



מרכז פרס | Peres Center | מרכז פרס
לשלום ולחדשנות | for Peace & Innovation | לسلام والابتكار

• كلمة خاصة من المعلمة

רחוב קדם 132, תל-אביב יפו, 68066, ישראל | 132 Kedem Street, Tel Aviv-Jaffa, 68066, Israel | شارع كيدم 132, تل أبيب-יافא 68066
T: + 972-3-568-0680 | F: +972-3-562-7265 | www.peres-center.org

"Let us look ahead, let us dream big - and make the world a peaceful place, a better place, for all people, for every person." Shimon Peres