

# الحرب والإعتداءات ما بين التأثير وطرق المواجهة

فعاليات أولية للتعامل في الفترة الأنية

إعداد:  
د. أمجد موسى

اختصاصي نفسي مرشد

ومختص في تشخيص وعلاج الصدمة النفسية

محاضر وباحث

طبعة أولى

أيار 2021

\*كتبت المادة بصيغة المذكر من باب التيسير فقط، وهي موجهة الى الجنسين على حد سواء.

## إهداء

أقدم عملي هذا الى كل أب، أم، أخ،  
أخت، مرشد، معلم، مربّي، مدير ولكل  
من له صلة وتأثير على ابناء  
مجتمعنا عامة وطلاب المدارس خاصة  
في هذه الفترة الحرجة وغير  
الاعتيادية.

ملاحظة: تم إعداد المادة خلال فترة قصيرة وذلك لاحتياجات الحقل،  
سيتم لاحقاً مراجعتها وصلحها من جديد.

## مقدمة

على مر السنين، وبسبب الوضع الأمني والحروب المتكررة، توفر لدينا الكثير من المعلومات البحثية في مجال علاج الصدمة النفسية وبالتالي طرق مواجهة للوقاية والحد من تفاقم ردود الفعل عند حدوث حوادث صادمة.

حرب لبنان الثانية، في صيف 2006، هي حلقة اخرى في سلسلة الحروب التي مرت بها شعوب المنطقة، ولكن هذه الحرب فتختلف عن سابقتها في كثير من الواجه. فليس كما كان في الماضي، فهذه الحرب قد دارت رحاها ليس فقط في صحبة القتال وانما شملت حوالي ثلث مساحة اسرائيل وثلث الجبهة الداخلية المعرضة للقصف. خلال أكثر من شهر قبع الالاف من السكان عربا ويهودا في الملاجئ او في الاماكن التي اعتبرت امنه وذلك تحت تهليل متواصل من قصف الصواريخ. هذه التجربة ليست بسهولة للكبار، وهي صعبة اضعاف واضعاف لآلاف الاولاد المعرضون أكثر للإصابة النفسية المؤثرة في مراحل نموهم المختلفة.

هذا الكتاب جاء ليساعد في بناء طرق مواجهة ردود الفعل الناجمة عن الحرب وذلك عن طريق سبل الشفاء الطبيعية الكامنة في التعبير، في الخلق، الابداع والتجربة. من المهم العمل بطريقة منظمة ومتواصلة والتي تربط وتعمل ككامل وسيط بين الواقع الذي مر به هؤلاء الاولاد وبين عالمهم الداخلي. من هنا فلقد وقع الاختيار على وسيلة علاجية ذات طابع شعوري-مرحي أثبتت نجاعتها في الكثير من الأبحاث في العقدين الأخيرين.

الكتاب مقسم لاربعة مواضيع تمثل الاحتياجات النفسية والانسانية التي برزت خلال التداخلات العلاجية وحلقات العلاج الفردية والجماعية. الفرضية الرئيسية هي ان جودة الحياة الصحية للمرء يمكن قياسها بالقدرة على اكتساب مهارات مواجهة متعددة الجوانب بما في ذلك بناء علاقات واتصالات ما بين الشخصية، اجتماعية وجاهيرية. عليه فان الفعاليات المقترحة في هذا الكتاب تمر من البعد الشخصي، عن طريق المجموعة ومن ثم الى العائلة والى المجتمع الواسع. من المهم، إتاحة المجال "للفضضة" ومعالجة المشاعر والتعبير عن الشعور بالأمان الذي تصدع وبشكل فجائي، للوصول الى العمل المجموعي والعائلة ليتم تجنيد قوى مساعدة في التأقلم بمثل هذه الحالات.

الاولاد يتعلمون ليس فقط ان يميزوا وان يعرفوا مشاعرهم، بل هنالك شرعية اجتماعية للمشاعر التي غمرتهم اثناء الحرب. وبهذا فهم ناجحون لتدعيم سبل المواجهة الكامنة بهم ولتعلم طرق جديدة ومنوعة للمواجهة. في نهاية المسار يقوم الاولاد بعملية دمج بين التجارب العاطفية وبين التعلم الجديد ليتمكنوا من بناء "انا" مرم نحو العودة للحياة المألوفة والطبيعة ومن ثم لمواصلة المسيرة الحياتية.

في البداية، من المهم التركيز على مسألة الشعور بالامان الذي تصدع وعلى الشرح الذي حدث بين من المجموعات الانثوية المختلفة. من ناحية الوسيلة العلاجية فهناك تركيز على تقليص او حتى الامتناع عن التعبير الكلامي بقدر المستطاع والذي من الممكن ان يشكل عائقا امام الاولاد ذوي الحدودية في التعبير اللغوي وبدلا من ذلك اختيار لغة الفن وخاصة الفنون "البصرية" والتي تشكل اساسا لمهام تفعيلية شعورية مفهومة. هذه الوسيلة العلاجية تمكن من العلاج العميق في الصراعات، في الصعوبات وفي المشاعر المبللة والتي يشعر بها الكثير من الاولاد خلال الحرب الاخيره.

الاولاد والكبار يردون بردود فعل ويطرق مختلفة عند مواجهة حوادث صادمة مختلفة.

هنالك من يرد **بواسطة الجسد** - فمنهم من تصفر وجوههم، تصيبهم دوخة، يرتجف جسمهم دون سيطرة، يعانون من وجع البطن، يغمى عليهم، يجهدهم العرق، يعانون من ارتفاع ضغط الدم او من النبض السريع.

هنالك من **يجيب بشكل عاطفي** - منهم يبكون، يصرخون، يبكون الغضب، يندفعون، يثبون الكراهية، يبرزون الخوف وما الى ذلك.

هنالك من يرد **بشكل عقلائي** - منهم يحاولون تحليل الحدث لتفهم اسبابه، لتفسير مساره، للتنبؤ بنتائج ولايجاد المسؤولين عنه.

هنالك من يرد **بانهيار وتقهقر عقائدي** فهم آخر عن معتقداتهم، يتنازلون عن العامل الاخلاقي، يتوقفون عن وجود طعم لحياتهم ويتوقفون ويقعون في اليأس والمرارة.

هنالك من **يجيب في اختلال التوازن الاجتماعي** - يتكون مجتمعهم، يخلعون المسؤولية عن اكتشافهم، يكفرون بقيمة المسؤولية والتعاقد الاجتماعي، يخلعون أنفسهم من كل اطر الماضي ويسلكون مسلك "كل انسان لنفسه".

اللغة العالمية للفنون - اللون، الشكل والحركة تعمل وتؤثر بشكل غير مباشر ودون وساطة على كل اشكال وطبقات ردود الفعل الانسانية المذكورة اعلاه. الاتصال ولمس الجمال يثير الغبطة والتبجج العاطفي والنفسي. المسار الذي يبدأ بالفرد، يمر بالمجموعة، يشمل الصف ويخرج للمجتمع بأكمله، يمكن ويفسح مجالا للوحدة الجماهيرية والتي من خلالها يتلقى الفرد الفهم والدعم والمواساة.

في نهاية العمل، يكشف الطلاب تلك القوى النفسية التي ساعدتهم على بقاءهم وعلى توازنهم ويتمكنون من خلال ذلك ان يغزوا وان يحبوا عالمهم الداخلي- الذي يردون جسائيا يتعلمون كيفية اشغال أنفسهم بفعاليات جسائية تعود بالفائدة عليهم وعلى جوارهم مثل مساعدة الاهل او القيام بفعاليات رياضية. الذين يجيبون بشكل عاطفي يتعلمون كيفية التعبير عن مشاعرهم بوسائل وادوات من عالم الفن ومنها الرسم، النحت، عزف الموسيقى، كتابة الشعر او ان يوجهوا هذه الطاقات العاطفية لإعطاء الدفيء والاهتمام بما هو بحاجة لذلك أكثر منهم، مثال: اخ صغير او جار كبير السن او مريض. من يجيب بشكل عقلافي يتوقف عن الانشغال "بحسابات النهاية" ويبدأ في التمعن حوله، لايجاد مشاكل او مواضيع عينيه ولتوظيف قدراتهم بايجاد حلول عملية لها. اما الذين اصيبوا بانهباء وتقهر اخلافي فيجددون المساعدة من خلال النشوة الروحية التي تبعثها ملامسة الجمال – وهي ظاهرة استعملتها كل الديانات منذ القدم- وذلك لكي تتمكن من الرجوع للتواصل مع عالمه الاخلافي وللمحافظة على انسانيته. اما من انزل وانفصل اجتماعيا فيعود ليلقى المواساة من خلال الدعم الاجتماعي، في العطاء للمجموعة ومن خلا مشاطرة الامه مع الاخرين.

## الفصل الاول

### التجربة الشخصية:

يطلب من الطلاب التمعن بجميع الصور ومن ثم اختيار الصور التي تذكرهم بالأماكن التي تواجدوا بها أثناء فترة الحرب. يمكن لمجموعة الصور أن تثير الكثير من الأفكار بشأن الحوادث التي حدثت للطلاب في الشمال وأيضاً في الجنوب، يجب العمل على احتواء وتقبل جميع الأفكار

أمثلة لصور مختلفة ممكن إختيار صور أخرى، المهم التعبير والحديث عن التجربة:







يمكن اختيار أي رسمة أخرى





## ماذا فعلنا اثناء الحرب؟

### الفعالية: تجرّتي أنا؟

في البداية، مهم جدا توفير حيز آمن لتعبير الطلاب بحرية وصدق. من المهم، إتاحة المجال أمام جميع الطلاب للتعبير والمشاركة بالصورة والطريقة التي يرغبون بها.

يتم في هذه الفعالية تعريف الذات لكل طالب وربط ذلك مع قصته الشخصية أثناء الحرب: حيث يعبر الطالب عن رؤيته لذاته بواسطة التلوين الحر في وقت محدد. يمكن عن طريق اختيار اللون وطريقة التلوين، الدخول إلى عالم الطالب الذاتي. محاولة الربط مع الأماكن المرسومة في الصفحة السابقة.

**سير الفعالية:** يقوم الطلاب برسم وتلوين شخصية في مركز الصفحة، بشكل حر دون أية توجيهات، حيث نشرح لهم أن الاختيار للون وطريقة التلوين ووتيرة التلوين- تلوين سريع وعاصف، تلوين بطيء ودقيق، تلوين عصبي مع استمرارية قصيرة وسريعة، كل ذلك إمكانيات متاحة لاختيار الطالب. بعد إنهاء تلوين الشخصية يقوم كل طالب بالحديث عن رسمته بشكل حر أمام الجميع.

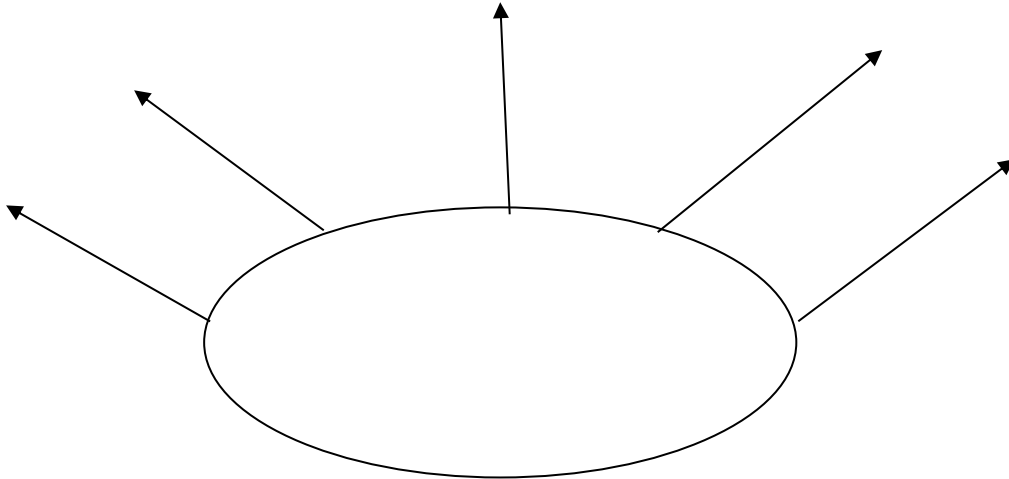


**الفعالية: دعمي؟**

الكثير من التجارب أثناء فترة الحرب والاعتداءات كانت حول بقائنا لوحدها أو تواجدنا وبشكل مكثف مع أناس آخرين. حيث أن قسم من هذه التجارب كان ايجابيا مثل التقرب لأبناء العائلة ولأصحاب كثيرين، وقسم آخر من هذه التجارب كان أكثر قسوة ويمثل بعلاقات غير حميمة مثل الغيرة، الغضب، الاهانة ومشاعر إضافية غير مريحة ولا سيما من تواجد في المدن المختلطة. يساعد تصنيف الناس الذي تم القضاء معهم معظم الوقت أثناء الحرب على تقريب التجربة الايجابية وإبعاد السلبية منها. لذلك أناس غرباء حاولوا المساعدة وأصبحوا في مرتبة الأصحاب والأقارب بعد التقرب منهم في فترة الحرب الصعبة وأقرباء بعيدين لم يعرضوا مساعدتهم وأصبحوا في مرتبة الغرباء.

**سير الفعالية:** الدائرة هي الطالب ذاته. منها تخرج خمس أيادي: العائلة، الأقرباء البعيدين، الأصحاب، الجيران والغرباء. نطلب من الطالب العمل على رسم أو كتابة الأشخاص في الأماكن المعدة لذلك حسب رؤية وتحليل الطالب لها. بعد العمل سنعرف من تواجد مع أصحاب ومن تواجد مع الأهل ومن تواجد مع الأقرباء ومن مع غير ذلك.

**مهمة الأهل:** يقوم الطلاب بعرض عملهم على أهاليهم والتوجه إليهم بسؤال إذا نسوا أي شيء لم ينتبهوا إليه أثناء عملهم الصفي.



### الفعالية: قصتي

في نهاية يوم الفعاليات الأول نطلب من الطلاب احضار صورة لهم، لتقوم بفعالية تُساعد على إبعاد التجربة الشخصية السلبية، يمكن الاعتماد على التجربة الواقعية وأيضاً على قناة الخيال المقترحة في مواجهة الأزمات.

**سير الفعالية:** يحضر كل طالب صورة له ويسرد قصته في أيام العيد الثلاثة، مهم جداً إتاحة المجال أمام الجميع لسرد قصصهم وساعها من قبل الجميع. توجد إمكانية متاحة لكتابة قصة شخصية قصيرة في خلفية الصورة. على الطلاب العمل بشكل يتيح لهم بناء قصة شخصية كاملة.

ملاحظة في الصفوف الدنيا: يمكن لجميع الطلاب عرض صورهم الشخصية دون الحاجة للكتابة كما هو الحال في الصفوف العليا.

**مهمة للاهل:** يمكن سماع قصة الولد حسب ما يراه مناسباً.

## قصتي الشخصية

نكرس الدقائق الأولى من الدرس بمعرفة مصطلحات مهمة في المواجهة، مثل: الجبهة الداخلية وجبهة المواجهة. علينا ان نتحدث مع الطلاب في الدرس عن المصايين من المدنيين الذين لا يستطيعون المواجهة، نضيف مصطلحات اخرى مهمة في مثل هذه الحالات: "طعنة من الخلف"، "غرس سكيننا بظهره"، "له اعين من الخلف"، "مساندة من الخلف"، "من خلف ظهره". يجب التحدث عن قرى ومدن المواجهة المعروفة في بالمتخلطة حيث أضحت في خندق المواجهة في هذه الحرب.

في الحرب هنالك من يعاني أكثر ويعتمد ذلك على موقع الحرب والقرى والمدن المتضررة حسب المصطلحات المشروحة سابقا في هذا الدرس. علينا تقبل واحترام شعور الآخر بالضرر أيا كان.

## الفعالية: فهم الضرر

تجسيد الضرر في الخلف من الناحية الجسدية.

**سير الفعالية:** تفعيل الطلاب حركيا، نطلب من طالبين التطوع ليقفا مواجهين أحدهما الآخر. أحدهما يمد يده إلى الأمام والثاني يسير باتجاهه حتى يقترب منه دون ملامسة يده. في المرحلة الثانية يقوم المتطوعان بنفس العملية حيث أن أحدهما يسير إلى الخلف نحو الآخر. نطلب من جميع الطلاب مراقبة ما يحدث ومحاولة فهم الفرق بين الحالتين ومتابعة الطالب الذي يرجع إلى الخلف ومراقبته ومحاولة تحديد تصرفه ومشاعره إن أمكن في المرحلتين.

يمكن التحدث عن الفرق بين الحالتين وسهولة الإصابة من الخلف كما يظهر في الحالة الثانية.

يمكن إعادة الفعالية عدة مرات لكي يتسنى للجميع فهمها وتحديد إمكانيات الإصابة من الخلف، النفسية منها والجسدية أيضا. من المهم اتاحة المجال لمن يرغب بالحديث عن ذاته وشعوره أيا كان.



التمعن والنظر جيدا في وضع المنزل أثناء الحرب، تواجد جميع أفراد العائلة معا ولفترة طويلة وأحيانا في غرفة واحدة فقط. فقدان الحرية الفردية لوجودنا مع آخرين وبشكل دائم، الحاجة للتنازل الدائم للعيش لفترة غير محددة دون أية إمكانية لمزاولة الحياة الطبيعية السابقة، احتكاك أكثر مع الأهل والأخوة، زيادة في الغيرة بين الأخوة والعناد مع الأهل، جميعها ردود فعل ظهرت أثناء التواجد الدائم في البيت وأيضا في الغرفة الواحدة.

أسئلة كثيرة تواردت لأذهاننا أهمها: ماذا يحدث في الخارج؟ ماذا تتخيل إزاء الأحداث في الخارج؟ هل يمكن استعمال حاسة السمع بدل المشاهدة الفعالية لما يحدث في الخارج وتخمين أين وقع الانفجار الذي سمع قبل لحظات أو القاء قنابل الغاز أو الرصاص الحي؟

### الفعالية: تقليص المساحة الشخصية

هدف الفعالية التعبير عن المشاعر بفترة غير اعتيادية.

**سير الفعالية:** أمامنا فعالية جسيانية لطلاب الأول والثاني. نطلب من عشرة طلاب الوقوف بدائرة ومن ثلاثة طلاب آخرين التحرك في داخلها، مع الوقت نطلب من الدائرة التقلص تدريجيا. حيث تقل بذلك إمكانية تحرك الطلاب في الداخل. نطلب من الطلاب في الدائرة الداخلية التحدث عن مشاعرهم وأهمية دعمهم لبعضهم البعض في مواجهة الدائرة الخارجية.

### الفعالية: لن هذا التكسير في الخارج؟

الطلاب الذين يقيمون في المدن المختلطة خاصة، اجبروا على تفعيل أذهانهم وخيالهم بسبب عدم مقدرتهم الدائمة على الخروج ورؤية ما يحدث في الخارج. حاسة السمع في مثل هذه الحالات أصبحت ضرورية ومهمة جدا.

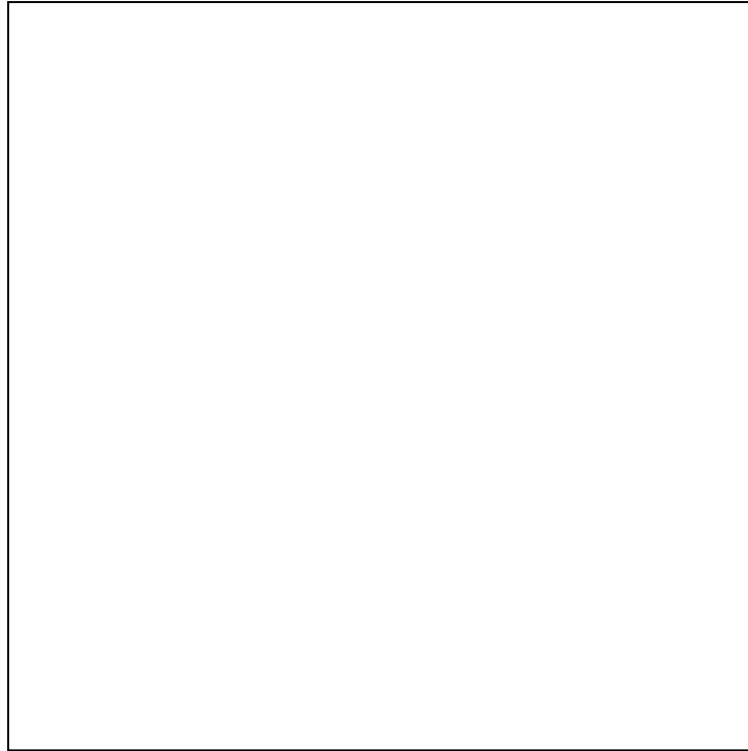
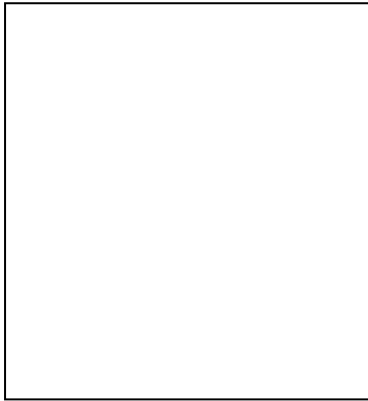
**سير الفعالية:** يتم تقسيم الصف إلى معسكرين. نطلب من أحد الطلاب التطوع والوقوف أمام الجميع ومن ثم نغطي عينيه. نديره مرتين لبليلة حاسة تواجده في المكان. بعدها نطلب من كل معسكر أن يسمع بدوره صوتا ما، تصفيق، تصفير، شخير وغير ذلك. على المتطوع أن يعرف أي معسكر فعل ذلك.

أدوات مساعدة: لفحة لربط العينين.

**الفعالية: حركة وعمل أقل**

بسبب انشغال الفرد بقصته الشخصية، يمكن ان يفرض في مثل هذه الحالات وجود صعوبة واضحة في التماثل مع قصص الاخرين. كذلك يفقد الشخص المميزات الشخصية وينخرط مع باقي افراد العائلة والاقرباء المتواجدين معه ليصبحوا مثلهم دون أي فرق او تميز. الفعالية التالية توضح ذلك. يجب اتاحة المجال للتعبير عن ذلك.

**سير الفعالية:** يقوم الطلاب برسم رجل في المربع الأول مع الكثير من الادوات مثل قبعة، جاكيت، حذاء، حقيبة ومظلة وغير ذلك.. بعدها يرسموا ذلك في المربع الثاني. كلما صغر مربع الرسم قلّ حجم الادوات التي وجب على الطلاب رسمها واصبحت خطوطا ونقاطا. هذا ما يحدث معنا عند تواجدها مع الجميع دون الخروج الى الخارج وخاصة أولئك الذين فُرض عليهم التواجد بالملاجئ لفترات طويلة.



**الفعالية: ماذا تفعل؟**

شعر الكثير من الطلاب في ضغوطات مختلفة في الفترة الاخيرة، احيانا طُلب منهم التخلي عن فعاليات العيد والتخطيط العائلي وأحيانا اخرى عدم التنقل والاستمتاع بالعطلة المدرسية، وفي بعض الاحيان وفي قسم من القرى والمدن تركوا البيت، وتركوا الكثير من ممتلكاتهم الشخصية في البيت. هنالك اهمية قصوى للعمل على هذه الاحداث والعمل على دعم المجموعة للأفراد باعطاء تفسير اخر للاحداث السابقة.

**سير الفعالية:** توجد في مركز الصفحة حقيبتين، على الطلاب الحديث عن لوازمهم الضرورية التي يجب إدخالها للحقيبة الأولى واخذها معهم، ولوازم أقل أهمية ممكن إدخالها للحقيبة الثانية وتركها في البيت. ومن المهم الحديث عن الأغراض المهمة حسب وجهة نظر الأولاد لمواجهة الأزمة الأتية.

حقيبة لوازم أقل ضرورية

حقيبة اللوازم الضرورية





**الفعالية: العودة**

من لم يستطع التعبير عن المشاعر الصعبة أثناء الحرب، يمكن أن يُعبر عن مشاعره عند العودة للحياة الاعتيادية لديه. حيث قد يشعر البعض بمشاعر متأججة وبشكل دائم، مشاعر ثقيلة تسترعي العمل للتعبير عنها عند العودة خاصة. رسم العودة الى البيت، اختيار الالوان والاشكال والتعبير عنها بطرق إبداعية مختلفة، من شأنها المساعدة في التعبير عن المشاعر المتأججة.

**سير الفعالية:** يأخذ كل ولد 1/4 برستول ويرسم عليه طريق العودة الى البيت، يمكن انهاء الرسومات في البيت ايضا. في بداية الرسم نطلب من الطلاب ان يحاولوا رسم أنفسهم بخطوط بسيطة لبداية العودة الى البيت. يتم تعليق الرسومات في مكان محدد لذلك في المدرسة.

**مثال:**

الفصل الثاني

بماذا شعرنا؟ في البداية نتمتع بالصور المائلة امامنا



ومن ثم تقوم بمناقشة الشعور الاول- الشعور الدارج، الطبيعي والمشارك الذي اصطحب جميع الناس خلال فترة الحرب الا وهو الشعور بالخوف. اشياء كبيرة ومختلفة سببت عند الطلاب الشعور في الخوف خلال فترة الحرب، صفارة الانذار، صوت التفجيرات، صوت الطائرات، صوت التكسير أو صوت إطلاق النار.

لكن على الطلاب في نهاية المطاف ان يتقبلوا ويتفهموا الواقع الطبيعي لشعورهم بالخوف، اذ ان الشعور بالخوف في فترة الحرب او أي فترة غير طبيعية "عصبيه" بحياتنا اليومية هو امر طبيعي مسموح به.

### الفعالية: مقياس الشعور اليومي

عادة الطلاب الصغار في السن يستصعبون في التعبير عن شعورهم كلاميا، لذا من المهم اتاحة المجال للتعبير بطرق إبداعية مختلفة، رسم، لصق صور وكتابة.

سير الفعالية: على كل طالب اختيار الشعور العام والتعبير عنه في مقياس الشعور اليومي وتلخيص المشاعر اليومية والاسبوعية أمام الجميع.

اليوم الأول      اليوم الثاني      اليوم الثالث      اليوم الرابع      اليوم الخامس      اليوم السادس      اليوم السابع

100                      100                      100                      100                      100                      100                      100

**الفعالية: ما هو الشيء الذي اخافني (جعلني اشعر بالخوف)؟**

كل شعور لا يعبر عنه كلاميا على الارح سيقتى مدفونا في اعماق أنفسنا (في داخلنا) لنا الاولاد هم بأمس الحاجة للتكلم عن مخاوفهم واحاسيسهم وذلك لكي يعرفوا ويفهموا بان الشعور بالخوف (في بعض الاحيان) امر طبيعي لحوادث غير طبيعية، فالخوف شعور شرعي، مسموح به ويمكن التعبير عنه عن طريق قص وتلصيق صور واشكال معبرة لشعور الخوف باستطاعتنا ان نتخلص من هذا العبيء المدفون داخلنا.

**سير الفعالية:** يجب تقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة (4-5 مجموعات) تقوم كل مجموعة بتسجيل قائمة بجميع الاشياء التي سببت لكل فرد منهم بالشعور بالخوف والحديث والتعبير عن ذلك في المجموعة الصغيرة وأيضا في المجموعة الكبيرة. من المهم، شرعنة الشعور بالخوف أمام الجميع.

**الفعالية: صوت مفرع.**

من الاشياء المفزعة خلال الحرب هو صوت صفارة الانذار، اطلاق الرصاص ودوي الانفجارات. من المؤكد بان الجميع سمعوا هذه الأصوات او سمعوا احيانا صوت صفير انذار قد اطلق بالخطأ، ورغم ذلك شعر الناس بالهلع والفزع. هذه الفعالية مناسبة (معدة) على الارح لطلاب صفوف الاول حتى صفوف الرابع، على امل بان تساعدهم وتهون عليهم من الشعور بالخوف المرادف لصفارات الانذار.

**سير الفعالية:** نقترح على الطلاب التفكير بصوت معين وخاص بهم "الصوت المزج الشخصي" ومن ثم يقومون بإساع هذه الاصوات واحدا تلو الاخر. تشجيعا للطلاب للقيام بذلك.

في النهاية يقوم المعلمون بإساع اصوات اخرى يمكن ان تكون أكثر مفرحة.

**الفعالية: ما هو الشيء الذي أغضبني (جعلني اشعر بالغضب)؟**

مع بداية الدرس نفسح المجال بعض الوقت للطلاب بالتواصل مع مشاعر الغضب، ومن ثم فتح المجال امامهم بالتحدث عن الشعور بالغضب ومسبباته وما يرافقه مثل، الشعور "بعم القدرة على فعل شيء"، فقدان الاستقلالية وحرية التحرك، عدم مشاهدة التلفاز كالمعتاد وذلك بسبب البرامج الخاصة بالحرب والتي تُبث باستمرار، فراق الاصدقاء والابتعاد عنهم لفترة طويلة، افتقارهم لاحد افراد العائلة، خسارتهم للممتلكات، مضايقة من الاخرين، المكوث في مكان صغير ومحصور الخ..

**سير الفعالية:** يجب تقسيم الطلاب الى مجموعات صغيرة (4-5 مجموعات) تقوم كل مجموعة بتسجيل قائمة بجميع الاشياء التي سببت لكل فرد منهم بالشعور بالغضب والحديث والتعبير عن ذلك في المجموعة الصغيرة وأيضا في المجموعة الكبيرة. من المهم، شرعنة الشعور بالغضب أمام الجميع.

في النهاية، يمكن تلخيص طرق المواجهة المتاحة والممكنة في مثل هذه الحالات والتشجيع الطلاب للعمل بموجبها.

**حممة للاهل:** على الاهل القاء نظرة على مقياس الشعور الاسبوعي التابع لاولادهم وعلى الطلاب ان يشرحوا للاهل كيف قاموا بفعل هذا (عن الفعاليات التي قاموا بها في المدرسة هذا الاسبوع)، وان يطرحوا نفس السؤال على الاهل، حيث التعرف على شعور الاهل هذا الاسبوع وما هي الطرق التي يستعملونها (استعملوها) للتخلص من اثار الحرب (التخلص من الشعور السلبي خلال فترة الحرب).

## الفصل الثالث

على من يمكن الاعتماد؟

هذا الفصل يعمل بالمشاهر الصعبة، باختلال الشعور بالامان والشعور بالهجر التي مر بها سكان كثيرون وقت الحرب وبدورهم نقلوها لاولادهم. حتى وان لم يشعر الاولاد أنفسهم في البداية بأنهم مهددين فعليا، مع مرور الوقت ومع ازدياد تدمرات الكبار التي رافقتها وسائل الاعلام وخاصة فيما يتعلق بطرق مواجهة المشاكل الناجمة عن الحرب في المدن والقرى المختلفة ستؤدي حتما الى شعور الاولاد بحدة هذه المشاعر الصعبة.

في الدرسين الاولين في هذا الاسبوع- ننتقل مما هو شخصي - اهتزاز الثقة لدى الطلاب بالمسؤولين وبعد ذلك ننتقل من الشرح بين من تركوا ومن فعلا ساعدوا ودعموا. من المهم معرفة تأثير الحرب على الشرح بين السكان اليهود والعرب في البلاد وضمن مجالات عدة.

الدقائق الاولى تكرس في التعبير عن الشعور الناجم لدى الكثير من الاولاد وخاصة الصغار من شاهدوا اهلبهم وللمرة الاولى في حالة خوف وفقدان السيطرة على الوضع. البيت الذي كان امنا دائما تحول الى مكان خطر. هذه التجربة أكثر من كونها مخيفة، فانها تؤثر سلبا على سداجة الاولاد. في جيل صغير يفهم الاولاد ان الاهل ليسوا قادرين على كل شيء وان البيت ليس بمكان امن وانه ليس هناك من يحميهم. خلال الاسبوع القريب نحاول اصال الاولاد الى فهم، تعلم وتدويت الإطار الداعم.

**الفعالية: من يحميني؟**

**سير الفعالية:** يختار كل طالب شريك في الصف ويجلس معه ليحيط عن السؤال التالي: لماذا قمت بهذا الاختيار؟ ما هي الصفات التي تتميز بها؟ في النهاية يمكن التوجه لكل طالب بإيجاد شخص من العائلة لديه صفات شبيهة قدر الإمكان والتحدث عنها مع شريكه.

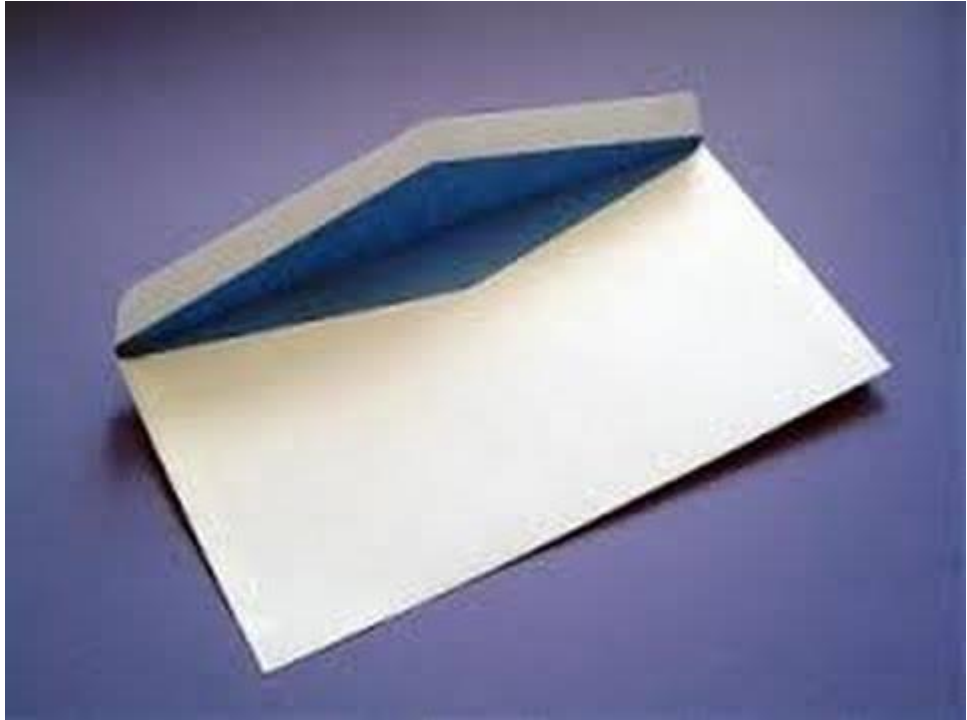
في النهاية يتم تلخيص الصفات المهمة للشخص الداعم وأهمية التعبير عن مشاعر الدعم والمساندة أمام الجميع.

**الفعالية: صديقي**

**سير الفعالية:** على الطلاب كتابة رسالة أو رسم صورة لصديق بدون ذكر الاسم، حيث تكون فحوى هذه الرسالة أو هذه الرسالة أو صورة معبرة عن مدى دعم واستعداد هذا الطالب لمساعدة صديقه والوقوف بجانبه في محنته العصبية. في النهاية ستكون هذه الرسالة بمثابة دعم "للأنا- Ego" لكاتب هذه الرسالة وتزوده بشيء من الراحة النفسية.

باستطاعة الطلاب ان يأخذوا هذه الرسالة معهم الى البيت وفي اليوم التالي يرفقوا حلوى أو شوكولاته في الطرف ومن ثم يقوم المعلم بتوزيع هذه الرسائل بشكل عشوائي على طلاب الصف.

امكانية اخرى: باستطاعة المعلمين ان يقوموا بهذه المهمة، شراء الحلوى وتوزيعها في الرسائل على طلاب الصف.



## الفصل الرابع

## طرق مواجهة

يخصص القسم الاول من الحصة للنقاش حول طرق رد الفعل اثناء حالات الطوارئ وطرق مواجهة هذه الردود المختلفة. اشخاص مختلفين تكون ردة فعلهم مختلفة اثناء حالات الضغط حيث يقومون بتجنيد قوى مختلفة للتأشبي مع هذه الحالات. الاطفال والبالغين تكون ردود فعلهم اثناء حالات الذهول باشكال مختلفة:

هنالك من تكون ردة فعلهم **جسدية**- شحوب الوجه، الغثيان، يرتجفون دون السيطرة على انفسهم، تصيبهم اوجاع بطن قوية، اغماء، ارتفاع ضغط الدم، يتعرقون وازدياد في خفقان القلب الخ..

هنالك من تكون ردة فعلهم **عقلانية**- يحاولون تحليل الحدث، فهم اسبابه، شرح ممشاه ومجراه، تنبؤ نتائجه، ايجاد او البحث عن المسؤولين عن الحدث، الخ..

هنالك من تكون ردة فعلهم **بالاعتراضات والاحتجاجات الاجتماعية**. يتخلون عن التجمع، يتخلون عن الشعور بالمسؤولية، ينكرون قيمة الاختلاط المتبادل وينقطعون عن كل ما يتعلق بالماضي.

في نهاية البرنامج يكتشف الطلاب قواهم النفسية التي بقيت لديهم ويستطيعون ان يشجعوا عالمهم الداخلي. فمن كان رد فعلهم بالطريقة الجسدية يتعلموا ان يشغلوا انفسهم باعمال جسدية تفيدهم وتفيد بيئتهم، كسعادة الاهل او اجراء تمارين رياضية. ومن كان رد فعلهم بطريقة نفسية يتعلموا ان يعبروا عن مشاعرهم عن طريق ادوات فنية، مئا ان يرسموا، يعزفوا، يكتبوا قصة او قصيدة او ان يحولوا قدراتهم النفسية والحسية للانتباه للمحتاجين للمشاعر الدافئة أكثر منهم، مثل اخيم الصغير، او جار وحيد ومريض. ومن كان رد فعلهم عقلائي عليهم ان يتوقفوا عن التفكير بالنهاية ويحاولوا ان يقوموا بالتغيير ويحاولوا حل المشاكل من خلال قدراتهم العقلية.

**الفعالية: كيف يكون رد الفعل؟**

**سير الفعالية:** يقسم المعلم الصف الى مجموعات صغيرة ويطلب من كل طالب بوصف شخص ما وطرق مواجهته للحرب، يمكن كتابة، رسم أو تمثيل ذلك في المجموعات الصغيرة. عندما تنتهي جميع المجموعات نقاشها، يقوم ممثل من كل مجموعة بوصف طرق المواجهة التي تم الحديث عنها في مجموعته.

في النهاية، يمكن تلخيص طرق المواجه المختلفة والعمل على تدويتها لاحقا.



### الفعالية: المواجهة الجسدية

**سير الفعالية:** يقسم المعلم الصف الى مجموعات صغيرة ويطلب من كل طالب بإجراء التمارين المقترحة أدناه التي من الممكن ان تساعد على التقليل من حدة ردود الفعل في مثل هذه الحالات.

أ. تمارين تنفس- والتي من الممكن ان تسهل في حالات الضغط الجسدي. نغض العينين، نتنفس بعمق، نحاول ان نخرج النفس ونعد حتى رقم 3. نخرج الهواء بسرعة. أربع مرات. ممكن ان نعد الى عشر مرات و نتنفس بعمق.

ب. تمرين الاسترخاء الذهني- تنفس بعمق 3 مرات. نقفل العينين نرخي اليدين ونعمل على استرخاء كامل للعضلات، نعد حتى 3. نحرك الارجل على الكرسي باسترخاء وارتياح.

ت. تمارين للجسم- تمرين رياضي بسيط على الارجل- مثال رفع اليدين والساعد الى الأعلى، رفع الرجل او الركبة الى الصدر.

ث. اختيار نغمة خاصة، نعمل على حركة كاملة للجسم، بشكل مريح.

مهمة للأهل: مشاركة الأبناء بالفعاليات الجسدية أعلاه.

### الفعالية: المواجهة العقلانية

**سير الفعالية:** يطلب المعلم من الطلاب كتابة أو رسم لأفكار تساعدهم في التعامل في الفترة الأنية. مثال "أنا قوي لدرجة اني أستطيع التفكير بما حدث لأنغلب عليه", "أنا أستطيع التفكير بما سأقوم به لاحقاً". من المهم اتاحة المجال أمام الطلاب للتواصل مع افكار إيجابية لعرضها أمام الجميع. يمكن تعلم وتدويت أفكار إيجابية عند سماعها من قبل الآخرين.

في الصفوف الاول والثاني يقوم المعلمين بمساعدة الطلاب على كتابة البطاقات الفكرية بشكل بسيط.

**فعالية للأهل:** يزين الطلاب البطاقة ويعتوها الى الاهل لكي يساعدهم على تطوير أفكارهم الايجابية.

**الفعالية: ماذا تعلمت؟**

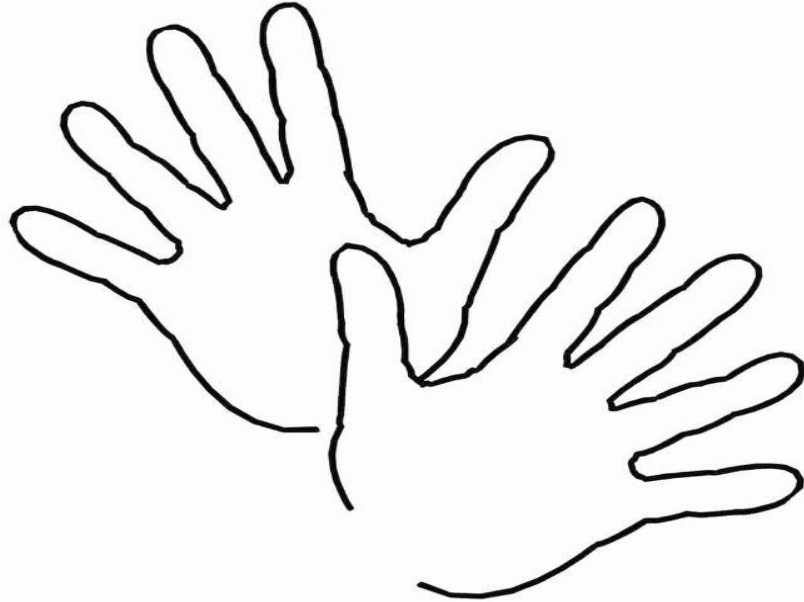
**سير الفعالية:** كل طالب يكتب على بطاقة صفة ظهرت عنده وقت الحالات الطارئة والتي يمكن اعتبارها كقدرة مواجهة. كل البطاقات توضع في صندوق على طاولة المعلم، حيث يقوم بتلخيصها أمام الجميع. في نهاية الفعالية يتحدث الصف عن قدرات المواجهة المختلفة. من المفضل عدم محو قائمة القدرات عن اللوح وتثبيتها أمام الجميع لأيام عدة.

أمثلة لقائمة قدرات: اظهرت مسؤولية، تصرفت بأدب، حاولت عدم تعصيب الامور على اهلي في الملجأ، اكتشفت ان القراءة تبعد الملل، تعلمت الرسم وعملت اشياء جميلة، ساعدت امي في المطبخ وتعلمت الطبخ، هدأت الاهل واشياء اخرى.

**الفعالية: الادوات التي تعلمتها**

**سير الفعالية:** يقسم المعلم الصف الى مجموعات صغيرة، يزود كل مجموعة قائمة القدرات من الفعالية السابقة. يطلب المعلم من كل طالب أن يطبع كف يده على الورقة، ثم يكتب على كل إصبع قدرة تعلمها، يلون كف اليد ويقصها من الورقة. كل مجموعة تأخذ قطعة برستول وتلصق كفوف الايدي عليها وتعرضها أمام الجميع. يمكن إتاحة المجال لمن يرغب بعرض كف يده ويشرحه أمام الجميع.

**مواد:** برستول حسب عدد الفرق في الصف.



### فعالية: واقع جديد

هناك طلاب يرغبون في محو الحرب من مخيلتهم والعودة الى ما كان سابقا. هناك طلاب ليسوا قادرين على التفكير انه بالامكان تصليح الدمار، وهناك طلاب يرون بالوضع الناتج فرصة لبناء مستقبل من جديد.

**سير الفعالية:** كل طالب يرسم رسمتين، الأولى رسمة منظر كان قبل الحرب والاخرى لنفس المكان بعد الحرب. في الصفحة الثانية يحصلون على مربعين فارغين، يتم الصاق الرسومات في المكان المعد لذلك. في نهاية الفعالية يمكن الحصول على رسومات للعودة الى الحياة. من المهم، اتاحة المجال امام الطلاب التعبير عن رؤيتهم المستقبلية أيا كانت.

رسمة ما بعد الحرب

رسمة ما قبل الحرب



**عُرض ولم ينتهي**