

## إرشادات لفعالية: متوترون؟ هناك ما يمكن عمله

جمهور الهدف: الصفوف الرابع - السادس

مدّة الفعالية: درسان

### خلفية

في كلّ حالة تتوتّر نواجهها أمامنا عدة إمكانيّات للمواجهة. يميل الناس إلى اختيار أساليب مواجهة مختلفة تتلاءم مع ميولهم ورغباتهم من جهة، ومع الحالة التي تواجههم من جهة أخرى. المواجهة الناجعة تعني اختيار أسلوب المواجهة الأكثر ملاءمةً للوضع المعطى من بين جميع الإمكانيّات المتاحة.

موديل (ع، ج، ع، أ، م، خ) (רג"ש ח"ם מא"ד<sup>1</sup>) - أساليب مواجهة لحالات التوتّر

"لكلّ واحد القدرة الكامنة على تطوير طرق مواجهة من بين المجالات السبعة، لكن كلّ واحد يطوّر نمط مواجهة خاصّ به. لغالبيتنا نمط أو طرق مواجهة مفضّلة ومتوقّرة في الحالات والأوقات المختلفة. لغالبيتنا طرق مواجهة معيّنة متطوّرة أكثر من غيرها. إثراء طرق المواجهة يضع تحت تصرفنا موارد كثيرة عند الحاجة". (أيلون ולהد, 1990)

### (ر - رגשי) ع - عاطفيّ

تعبير عاطفيّ (بكاء، ضحك، غضب، خوف وما شابه)، طلب الدعم العاطفيّ لدى الآخر أو التعبير عن العواطف بطرق غير كلاميّة / لفظيّة وجدت ناجعة في تخفيف الشعور بالتوتّر والضيّق.

---

<sup>1</sup> هذه الملاءمة لموديل الحصانة بناءً على د. عوفرا إيلون وبروفسور مولي لاهد تمّت كجزء من منظومة الحصانة: "الحياة في ظلّ الإرهاب" (برغر، سندروف، هوروفيتس، سوفر - جلرات وشندور, 2003). أدפטציה זו של מודל החוסן על פי ד"ר עפרה אילון ופרופ' מולי להד נערכה כחלק מערכת החוסן: "החיים בצל הטרור" (ברגר, סנדروب, הורוביץ, סופר-גלרט ושנדור, 2003).

## طرق مواجهة مفضلة ننصح بها:

التعبير العاطفي عن الخوف أو الغضب، مشاركة عاطفية للعائلة، أو الأصدقاء أو المقربين، طلب الدعم أو تقديم الدعم العاطفي للآخرين. كذلك التعبير غير الكلامي، مثل: الرسم، النحت، تنفيس الغضب بواسطة فعالية رياضية.

## (٢ - ١٠٠١) ج - جسماني

في كل شعور بالتوتر يوجد مركب جسماني. المركب الجسماني يشمل فعاليات جسمانية كاستعمال العضلات المتينة ومركبا شعورياً يشمل استعمال المشاعر والوعي لنشاط الجسم. هذه المهارات تهدئ وتعيد الشعور بالسيطرة على ردود فعل الجسم وتقلص مستوى التوتر.

## طرق مواجهة مفضلة ننصح بها:

أولاً، هناك ضرورة إلى التطرق الإيجابي إلى الجسم في نهاية الحدث. التزود بالسوائل، الطعام، والراحة مهمات جداً. بالإضافة إلى النشاط الرياضي المتنوع والعمل مهمان هما أيضاً. الفعاليات المهدئة مثل الاسترخاء، الخيال الموجّه، والمديتاشيا (التأمل) أيضاً توجد قيمة لتأهيل الجسم وعودته إلى أدائه السليم.

## (٣ - ١٠١) ع - عقلي

استعمال العقل يمكّننا من تنظيم الأفكار، جمع المعلومات، اختيار ترتيب الأولويات، التخطيط، التعلم من التجربة، حل مشاكل وتوجيه أفكارنا. استراتيجيات عقلية/ إدراكية تساعد على خفض الشعور بالتوتر.

## طرق مواجهة مفضلة ننصح بها:

تحضير سيناريو عمل في حالات الطوارئ، الحصول على معلومات موثوقة ومتواصلة، فحص البدائل وحل المشكلات – هذه كلها طرق مواجهة ناجعة. هناك أهميّة أيضًا لتحليل الحدث واستخلاص العبر.

### (n – חברתי) ت – اجتماعي

هناك أهميّة قصوى للدعم الاجتماعي. الحصول على الدعم من الانتماء إلى المجموعة، تلقي أو الحصول على دور، حبّ الآخر والقدرة على أن تكون هناك من أجله – هذه كلها عوامل داعمة تساعد على الشعور بالأمن في حالات التوتر وانعدام اليقين.

### طرق مواجهة مفضّلة ننصح بها:

مشاركة زملاء في العمل، الدعم المتبادل، فهم الوظيفة والشعور بالاعتزاز بالوحدة، فعاليّات اجتماعيّة في إطار العمل، الحصول على الدعم من الأصدقاء – كلّ هذه تساعد على تقديم المساعدة في المواجهة.

### (m – משפחתי) س – أسري

المنظومة الأسريّة (العائليّة) هي القاعدة لنموّ الشخصية، وهي منظومة عاطفيّة – اجتماعيّة أوليّة وحيويّة لتطوير مؤهلات البقاء. وهي قادرة على منح الحبّ، الدعم، والمساعدة، التي تخلق القاعدة للبقاء في العالم (الحياة الدنيا).

### طرق مواجهة مفضّلة ننصح بها:

قضاء الوقت مع العائلة، الدعم العائليّ، تنمية وتطوير العلاقات العائليّة – هذه كلها مهمّة لتعزيز الإنسان.

## (مأ – معركة أמונות (أموني) م – منظومة معتقدات

الإيمان يمنح معنًى للمعاناة والمذاق للحياة. البحث عن المعنى يرشد الإنسان ويوجّهه في أوقات التوتّر والأزمات. منظومة العقائد والقيم تشمل العقيدة الدينيّة، المواقف السياسيّة، أهمّ المبادئ والمعتقدات التي يؤمن بها الشخص، الشعور بوجود رسالة وهدف يعمل من أجلهما الإنسان، الحاجة إلى تحقيق الذات، توجيه ذاتي وتركيز السيطرة.

### طرق مواجهة مفضّلة ننصح بها:

تقييم العامل على الجهد والتضحية اللذين يبذلهما من أجل عمله، تطوير فخر الوحدة، التماهي مع التنظيم، تطوير قيادة، استخدام معتقدات واقية، بلورة موقف متفائل، دعاء السفر وما شابه – هذه كلّها وسائل حماية ووقاية مهمّة.

## (د – دميوني) خ - خياليّ

استعمال الخيال يساعد على تخفيف الواقع الصعب. فعاليّات إبداعية، صرف النظر، أحلام اليقظة، أفكار لطيفة، خيال موجّه، ارتجال، محاولة تخيل حلول إضافية للمشكلة، الفكاهة، رؤية المستقبل، والتصور كيف يمكن أن تبدو الأمور بشكل مختلف.

### طرق مواجهة مفضّلة ننصح بها:

فعاليّة إبداعية، مثل: الرسم، النحت أو الحفر (في الخشب أو النحاس)، صرف النظر مثل مشاهدة التلفزيون، التسلية وما شابه، استعمال الكوميديا (يشمل الكوميديا السوداء)، حلول مبتكرة – هذه كلّها تساعد على مواجهة حالة الضيق والحرج.

تساعد هذه الفعاليّة على توسيع إمكانيّات الاختيار المتوقّرة وتحقيقها.

## أهداف الفعاليّة:

1. يتعرّف التلاميذ على أساليب المواجهة المتوقّرة.
2. يشخّص التلاميذ أساليب ردود فعلهم الشخصية.
3. يشخّص التلاميذ أيّ أساليب ردّ الفعل الإضافية يمكنهم أن يتبنّوها من مختلف ردود الفعل المتوقّرة، ويدركون بأنّ الحالات المختلفة يمكن أن تحتاج إلى أساليب ردّ فعل مختلفة.

## قبل الفعاليّة

قولوا للتلاميذ بأننا سنتناول اليوم موضوع المواجهة الناجعة لحالات التوتر.

قسّموا التلاميذ إلى رباعيّات – كلّ رباعيّة تتوزع إلى الأرقام من 1 حتى 4، تعمل كلّ رباعيّة على حاسوب واحد. يعرف كلّ تلميذ رقمه داخل الرباعيّة (على سبيل المثال: راني 1، تمام 2، وهيب 3، جميلة 4).

اطلبوا من التلاميذ الدخول إلى الصفحة 1 في الفعاليّة واطلبوا من تلميذ واحد أو من اثنين أن يعطوا مثالاً على شيء يثير توترهم، وأن يقولوا ماذا يفعلون وهم متوترون. بعد التجسيد في الصفّ بكامل هيئته، اطلبوا من التلاميذ في الرباعيّات أن يقوم من يرغب منهم ويستطيع أن يشارك بمثال واحد شيئاً يوتره وما يفعله في مثل هذه الحالة.

بعد ذلك، اطلبوا من التلاميذ أن يستمروا في الفعاليّة بشكل مستقلّ.

## الفعاليّة

صفحة 1: افتتاحيّة – متوترون، ما العمل؟

يشارك التلاميذ في الرباعيّات ما الذي يوترهم وماذا يتصرفون في مثل هذه الحالة.

صفحة 2: رحلة في الطبيعة

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير رحلة في الطبيعة، الذي فيه يقوم التلاميذ بجولة تحدث خلالها هزة أرضية فيقوم كلّ واحد من التلاميذ بردّ فعل مختلف.

يذكر التلاميذ كيف يتصرفون في مثل هذه الحالة، ويتعرّفون على طرق العمل الثلاث (ال F

الثلاث: Flight, Fight, Freeze).

يتعلّم التلاميذ ما هو سبب طرق الردّ المختلفة في مثل هذه الحالات.

صفحة 3: يونتان يهاجر من الولايات المتّحدة الأمريكيّة إلى إسرائيل كقادم جديد

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير عن يونتان الذي هاجر إلى إسرائيل من الولايات المتّحدة الأمريكيّة إلى كفار سابا، ويتعرفون على المخاوف التي ترافقه في أعقاب الانتقال.

يذكر التلاميذ ما هي إمكانيّات المواجهة المتوقّرة أمام يونتان.

صفحة 4: مواجهة عن طريق الرأس

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير الذي يجسّد كيف يمكن مواجهة حالات التوتر والقلق عن طريق الرأس.

يصنّف التلاميذ الأقوال التي تعبّر عن أعمال عن طريق الرأس تعتبر مواجهات، وبين أعمال لا تمثّل مواجهة.

صفحة 5: مواجهة عن طريق العينين

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير الذي يجسّد كيف يمكن مواجهة حالات التوتر والقلق عن طريق العينين، وبعد ذلك يبنون قائمة جماعيّة لأنواع الموسيقى، فعاليّات الإبداع وأماكن في الطبيعة تجعلهم يهدؤون.

صفحة 6: مواجهة عن طريق الرجلين

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير الذي يجسّد كيف يمكن مواجهة حالات التوتر والقلق عن طريق الرجلين، وبعد ذلك يختارون من قائمة فعاليّات رياضيّة إضافيّة تساعدهم على الهدوء.

صفحة 7: مواجهة عن طريق الفم

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير الذي يجسّد كيف يمكن مواجهة حالات التوتر والقلق عن طريق الفم، ثمّ يختارون من قائمة شخصيّة واحدة معها يحبّون ويرغبون الحديث في حالات التوتر والقلق ويختارون الشخصيّة التي يتوجّهون إليها كخيار ثانٍ (الأمّ، الأب، الجدّة، الجدّ، الأصدقاء، الأخوة).

صفحة 8: مواجهة عن طريق القلب

يشاهد التلاميذ الفيلم القصير الذي يجسّد كيف يمكن مواجهة حالات التوتر والقلق عن طريق القلب، وبعد ذلك يغبطون كلّ واحد وواحدة من أعضاء المجموعة بواسطة قائمة دعم. أفكار حول الدعم الذي يمكن الحصول عليها من مخزن الكلمات الذي يظهر أدناه.

صفحة 9: للإجمال

لإجمال الفعاليّة، وبعد أن انكشف التلاميذ على تشكيلة واسعة من إمكانيّات المواجهة، يصف التلاميذ ماذا يستطيع يونتان أن يفعل من أجل أن يجيد مواجهة الانتقال إلى البلاد.

بعد الفعاليّة

لخصّوا التعلّم بواسطة الأسئلة التالية:

1. ماذا استجدّ عندكم في أعقاب الفعاليّة؟
2. ما هي حسنات العمل في مجموعة بالمقارنة مع العمل الفرديّ؟
3. أيّ أسلوب مواجهة لم تجرّبوه حتّى الآن أعجبكم وأنتم على استعداد لتجربته في حالة توتر في المستقبل؟
4. لماذا من المهمّ معرفة تشكيلة واسعة من أساليب المواجهة؟
5. كيف شعرت عندما غبطتم الآخرين وحصلتم على دعم من المجموعة؟ اشرحوا.
6. كيف يرتبط الدعم المتبادل بأسلوب المواجهة في حالات التوتر والقلق؟ (للمعلّم: الدعم الاجتماعيّ هو جانب هامّ في مواجهة حالات التوتر، والدعم المتبادل يجسّد ذلك).

ننصح بالاستمرار في التدرّب على الوسيلة، وبشكل خاصّ في الحالات التي فيها يواجه التلاميذ حالات توتر، ولا تكون ردودهم ناجعة بقدر كافٍ.