

الدرس ٦ الوضع المعقد لضغط الأقران

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

في مرحلة ما، سيتعرض كل طفل لضغط سلبي من أقرانه (زملائه).

كعلمين، يمثل دورنا في مساعدة تلاميذنا على تمييز الضغط السلبي من قبل الأقران وتميئتهم مسبقًا من أجل استجابة صحية.

يمكن لضغط الزملاء أن يكون له تأثير إيجابي عميق على حياة التلاميذ ويلعب دورًا هامًا في تشجيعهم على بذل قصارى جهدهم وعلى اتخاذ الخيارات الصحيحة.

الأهداف

بنهاية هذا الدرس، ينبغي على التلاميذ أن يكونوا قادرين على:

١. تمييز مواقف ضغط الأقران والتخطيط للاستجابة لها بشكل مسبق.

٢. إدراك أن ضغط الأقران يمكن أن يكون إيجابيًا.

المصطلحات الأساسية

ضغط الأقران: الضغط الاجتماعي لاتخاذ سلوك معين أو تبني قيم معينة، أو التكيف من أجل أن تكون مقبولًا.

المعلومات التوضيحية

يتعين على جميع تلاميذك تعلم كيفية التعامل مع ضغط الأقران السلبي والإيجابي بطريقة صحية. سيوفر هذا الدرس فرصًا لمناقشات مثمرة حول الاستجابات الملائمة لضغط الأقران.

ناقش مع تلاميذك كيف يمكن للأصدقاء هدمنا أو بنائنا. إذا لم نختَر أصدقاءنا بحكمة فيمكنهم أن يفسدوا حياتنا. وعلينا أن نتذكر أن العكس صحيح أيضًا. فالأصدقاء الجيدون يمكنهم حياتنا من اكتساب عادات سيئة. النشاط الاختياري التالي يمكنه أن يساعدك على توضيح هذه النقطة.

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

[قل للتلاميذ:] هناك قول مأثور، "قطعة واحدة من الفاكهة السيئة يمكن أن تفسد البرميل بأكمله." اليوم، جلبت ثمرتي فواكه جميلتين مع قليل من ثمار أخرى فاسدة. الفواكه الجيدة تمتلك أنت والفواكه الفاسدة تمثل بعض الأصدقاء الذين على الأغلب تعرف أنه لا يجب أن تمضي الوقت معهم لأنك تعرف أنهم يتخذون خيارات سيئة. مع ذلك، أنت تقضي الوقت معهم لأنك تفكر: إنهم رفاقي وهم ليسوا بهذا السوء.

سنقوم بإجراء تجربة. سنضع حبة واحدة من الفاكهة الجيدة لوحدها في الخزانة. ثم، سنضع الثمرة الجيدة الأخرى مع الثمرة المصابة. [ضع حبتي الفواكه الجيدة والفاسدة معًا في كيس بلاستيكي.]

سوف نقوم بوضع الكيس والثمرة المنفردة في خزانة مظلمة ونعود للتحقق منهم بعد يومين. ماذا باعتقادكم سيحدث لحبة الفاكهة الجيدة؟ [سوف تتلف الثمرة الجيدة الموجودة مع الثمرة الفاسدة بسرعة أكبر من الثمرة المنفردة. في الواقع، كل الفاكهة ستفسد في النهاية، لكن النقطة التي تريد توضيحها من خلال هذه التجربة هو مدى سرعة تأثر الفاكهة الموجودة في الكيس. هذا مجرد تذكير لطيف كيف أنه إن سمحنا لأنفسنا بالتأثر بأولئك الذين يتخذون خيارات سيئة، يمكن أن نصبح بسرعة مثلهم!]

يحتاج تلاميذك إلى التوجيه في هذا المجال. هذا الدرس يسعى لإعطائك بعض النصائح الجيدة حول كيفية تشجيع تلاميذك على اتخاذ خيارات حكيمة حول ضغط الأقران. إنه درس صعب للتعلم.

إليك بعض الأفكار الإضافية لمساعدتك في توجيه تلاميذك في هذا المجال:

- تأكد من أن فصلك الدراسي كلاً آمن وسط عاصفة الحياة. يحتاج التلاميذ أن يعرفوا أنهم آمنون في غرفتك الصفية وأنه سيتم قبولهم هناك.
- لا تنسى أن لديك دورًا مهمًا في التأثير على تلاميذك للأفضل. هم يحتاجون إلى قدوة جيدة – كن واحدا!
- شجع التلاميذ على ممارسة ضغط إيجابي مع أصدقائهم.
- ساعد في توجيه التلاميذ على اتخاذ خيارات حكيمة بينما يجتازون في الحياة.
- عبر عن استحسانك لتلاميذك عندما يتخذون خيارات جيدة.
- عندما تحدث الإخفاقات، ساعد التلاميذ بالتحدث عن الموقف وساعدهم على فهم الطرق التي يمكنهم من خلالها اتخاذ خيار أفضل في المرة القادمة.

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

• ساعد تلاميذك على أن يدركوا أنهم في بعض الأحيان قد يضطرون للوقوف بمفردهم إذا قرروا اتخاذ الخيار الحكيم. وعلى الرغم من أنه قد يكون من الصعب أن يقف الشخص بمفرده، إلا أنه سيكون بحال أفضل لقيامه بذلك.

مساعدة تلاميذك على أن يصبحوا أكثر نضجًا من خلال توجيههم خلال الأوقات التي قد يتعرضوا فيها للضغط من أقرانهم يعتبر واحدًا من أهم أدوارك كمعلم لهم. علمهم بأن تكون قدوة إيجابية يُحتذى بها!

المواد/التحضير

١. سوف تحتاج إلى كيس بلاستيكي يمكن إغلاقه بإحكام ومثرتي فاكهة ناضجتين وحبّة أو حبتين مرضوختين، إذا اخترت تطبيق التجربة التي تم ذكرها سابقًا في جزء المعلومات التوضيحية.
٢. سوف تحتاج إلى ما مجموعه ٣ أوعية، وعاءان فيها معكرونة معدة مسبقًا ووعاء فيه مادة مُبيضة. استخدم النوعية الشفافة إذا توفرت. سوف تحتاج أيضًا لصبغة طعام لونها أحمر أو ما يشابهها لتطبيق الدرس مع التلاميذ الأصغر سنًا. قد ترغب في التدرب على عمل هذه التجربة مسبقًا.
٣. في تطبيق الدرس، أكتب عدة سيناريوهات لأدوار تمثيلية على ورق، وإن شئت، وفر بعض الأمور الداعمة للعب الأدوار.
٤. في المشاركة في الدرس، ستكون بحاجة إلى أوراق، وأقلام تلوين شمعية أو أقلام تحديد من أجل التلاميذ الأصغر سنًا.
٥. في التعمق أكثر بالنسبة للتلاميذ الأكبر سنًا، سوف تحتاج إلى تجهيز بطاقات مدون عليها عبارات ضغط الأقران من أجل اللعبة.

الدرس

البدء بالدرس

[قل للتلاميذ:] في بعض الأحيان، يمكن لأصدقائنا التأثير علينا للقيام بأشياء قد لا نرغب بالقيام بها. وهذا ما يسمى بضغط الأقران السلبي. وفي أحيان أخرى، يمكن لأصدقائنا أن يشجعونا على فعل الصواب. في هذا الدرس، سنتعلم عن كل من الضغط السلبي والإيجابي الذي يمارسه أصدقائنا. يبدأ هاني وليلى وباسم في اكتشاف كيف يمكن للآخرين التأثير على حياتهم وهم يشاهدون كيف أثرت الأشياء على خريطة العجائب.

الاستعداد (٥ دقائق)

[اقرأ للتلاميذ: الفصل ٦ - أمينة المكتبة

"لم أرى شيئاً بهذا الجمال أبداً،" هتفت ليلي وهي تحديق في خريطة العجائب. "إنها فوق الوصف!"

"أتمنى لو كنتم قد رأيتم الخريطة في مجدها السابق!" تهتت أمينة المكتبة.

"ماذا تعنين؟" سألت ليلي. "إنها جميلة الآن!"

"صحيح، حتى المجد المتضائل يمكن أن يكون مذهلاً. لكن رؤيتها الآن تجعلني حزينة؛ لأنني لا أرى ما هي عليه الآن فقط، بل أرى كذلك ما لم يعد هناك." أجابها الصوت.

عبس هاني بينما كان يتفحص الخريطة ويستمع للمحادثة بين ليلي وأمينة المكتبة. لقد فاته الأمر من قبل بسبب الألوان النابضة بالحياة والذهب المرصع، لكنه الآن بدأ يرى. خارطة العجائب كانت معيبة. بعض الحدود والصور كانت ملطخة أو مطموسة. كانت هناك أجزاء مختلفة تحتوي على بقع داكنة تحجب ما يقع تحتها وكانت ترسل ما يشبه الأقدام العنكبوتية لاجتياح الأجزاء الغير متضررة من الخريطة. شيء ما كان يحدث ولم يكن جيداً. وعثر هاني على مؤشر وهو عبارة عن ريشة ملقى بجوار الخريطة، وبواسطته عرض على باسم وليلي ما اكتشفه.

"أمينة المكتبة كانت على حق!" صرخت ليلي. "م هو مروع أن نرى شيئاً بهذا الجمال مجروح وفيه ندوب.

"يجب على شخص ما فعل شيء!" طالب هاني. "إن هذا ليس من الصواب!"

سألهم الصوت: "هل ترغبون بالمساعدة؟"

"نعم!" أجاب ثلاثتهم.

"حسناً، وجيد،" قالت أمينة المكتبة بينما ظهرت في المشهد. لم تكن طويلة ولا قصيرة، ليست ممثلة أو نحيلة، ليست صغيرة السن، ولا طاعنة في السن. "عادية،" كلمة تصفها تماماً. ولكن ليس النوع العادي من "المتوسط." كانت المزيج المثالي من كل شيء طبيعي - كانت ما كان من المفترض أن تكون عليه. من الصعب جداً العثور على شخص لا يرتدي



أية أقنعة ويسقط كل دفاعاته. كانت مرتاحة بما كانت عليه فقط وبمجرد التواجد حولها أيقظ ذلك التلاميذ على حقيقة أنهم لم يكونوا مرتاحين تماماً مع أنفسهم. تحركوا نحوها ووجدوا أنفسهم يحتضنونها. لم يعانقوا أي شخص منذ وقت طويل.

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

"لا أعتقد أننا نستطيع تنظيف البقع السيئة على الخريطة بالصابون والماء أو تغطيتها ببعض الطلاء الجديد؟"
اقترح باسم.

"لا، للأسف،" قالت أمينة المكتبة. "الضرر الذي تراه حدث خارج المكتبة وذلك هو المكان الذي يجب أن تحدث فيه أية إصلاحات."

"إدًا، توضح لنا خريطة العجائب ما هو الصواب والخطأ في عالمنا؟" قال هاني متكهنًا.

"نعم، ولا،" قالت أمينة المكتبة. "خريطة العجائب تعكس ما يجري في عالمنا، ولكنها أكثر من مجرد مرآة أو تمثيل للواقع. فلديها حياة خاصة بها. الخريطة تشبهكم كثيرًا!"

"أنا لا أفهم،" قال هاني. "يبدو وكأنك تقولين إننا صورة لشيء ما إلى جانب أنفسنا."

"صحيح تمامًا!" علقت أمينة المكتبة.

"غالبًا ما تكون نفسك الحقيقية مخفية خلف آراء الناس التي صادف أن صدقتها. ما تؤمن به له تأثير عميق على ما نكون عليه، وعلى قدرتنا على التأثير في عالمنا من أجل الخير."

الاستكشاف (١٥ دقيقة)

[قل للتلاميذ:] لقد أخبرت أمينة المكتبة هاني وليلى وباسم بأن ذواتهم الحقيقية مميزة وأنه يجب عليهم أخذ الحذر بشأن العوامل المؤثرة التي يسمحون لها بالتأثير على حياتهم. كل واحد منكم هو مميز أيضًا. وسوف نناقش كيف يمكننا أن نتعلم الاستماع إلى التأثيرات الإيجابية ورفض التأثيرات السلبية في حياتنا.

[اقرأ كل سيناريو على التلاميذ، ثم قد أسئلة المناقشة.]

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأصغر سنًا

السيناريو ١: "المكان يزداد ظلامًا،" قال جميل، "من الأفضل أن أعود إلى البيت قبل أن يشعر والديّ بالقلق علي. قال له داني، "انتظر، دعنا نجري مسابقة لمعرفة من يمكنه الرمي بشكل أفضل قبل أن تذهب. وها هنا بعض الحجارة. دعنا نختبئ خلف هذه الشجيرات ونرى من يمكنه إصابة السيارة القادمة، وبما أن الظلام حل فلن يرانا أحد!" "لا،" قال جميل، "أنا لن أفعل ذلك!" "فقال له داني: "يا رجل، أنت جبان! لن يعرف أحد على الإطلاق! إذا أصبنا واحدة، سنهرب فقط. أراهن أنه يمكنني إصابتها ولا يمكنك ذلك!" لقد سمح جميل لداني بجره في هذه اللعبة. جثموا خلف الشجيرات وعندما عبرت السيارة القادمة، وقف كلاهما وقذفها بالحجارة. سمعا صوت تكسر الزجاج المزج وأدركوا أن واحدة من حجارتهم

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

كسرت إحدى نوافذ السيارة. توقف سائق السيارة وترجل منها مسرعًا بحثًا عن رمى الحجارة. هرب جميل وداني وبدأ السائق بالركض خلفهم. شعر جميل بالتوعك لأنه أدرك مدى سوء الاختيار الذي اتخذ.

[قد الصف في نقاش من خلال الأسئلة التالية، اطلب من كل الصف الإجابة على السؤال الأول بعد كل سيناريو عن طريق رفع الأيدي للإشارة إلى ضغط الأقران الإيجابي وعدم رفع أيديهم للإشارة إلى ضغط الأقران السلبي. قد ترغب في كتابة الإجابات التي يقدمها التلاميذ للسؤال ٣ على اللوح للمساعدة عند مناقشة السؤال ٤.]

١. هل تم استخدام التأثير في هذه القصة بطريقة إيجابية أم سلبية؟ [سلبي]

٢. من الذي يقوم بممارسة الضغط؟ [داني]

٣. ما هي الكلمات التي استخدمها؟ ["أنت جبان!" "لن يعرف أحد أبدًا!"]

٤. ما تأثير هذه الكلمات؟ [شعر جميل بالضغط لإثبات أنه لا يخشى القيام بما أراد داني منه أن يفعل.]

السيناريو ٢: "أيها التلاميذ، أريدكم أن تتعرفوا على تلميذتنا الجديدة. هذه منال. لقد انتقلت حديثًا إلى هنا وستكون في صفنا. أتوقع منكم أن تُشعروها بأنها موضع ترحيب." مالت نوال باتجاه منى وقالت، "انظري إلى ملابسها المتسخة. تبدو وكأنها قد نامت فيهم! أرى أن نتجاهلها ولا ندعها تلعب معنا في فترة الاستراحة." أجابتها منى، "أعتقد أن لسيها وجه جميل، وأنها تبدو خائفة. سأكون خائفة أيضًا، إذا انتقلت للتو هنا. سوف ألعب معها وأحاول أن أكون صديقتها. هيا، دعينا نساعدنا على أن نعتاد على التواجد في فصل دراسي جديد." "حسنًا،" قالت نوال. "أظن أنك محقة. يمكننا دعوتها للعب معنا."

[قد الصف في نقاش من خلال الأسئلة التالية.]

١. هل تم استخدام التأثير في هذه القصة بطريقة إيجابية أم سلبية؟ [سلبي؛ ومن ثم إيجابي]

٢. من الذي يمارس الضغط؟ [نوال، ثم منى]

٣. ما هي الكلمات التي استخدموها؟ [نوال "دعينا نتجاهلها" منى "دعينا نساعدنا على الاعتياد على التواجد في فصل دراسي جديد."]

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

٤. ما تأثير هذه الكلمات؟ [تأثير منى على نوال للترحيب بزميلته منال سوف يساعدها على الشعور بأنها جزء من الصف].

[اقرأ كل سيناريو على التلاميذ، ثم قدم في أسئلة للنقاش].

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سنًا

السيناريو ١: "الآن!" همست لينا، "بسرعة، بينما الموظف غير منتبه." وقلبا يخفق بشدة انحنت رنده باتجاه رفوف عرض مستحضرات التجميل. ووضعت قلمين من أحمر الشفاه في محفظتها. بدت ضجيرة ومنعزلة وهي تتبع صديقتها لينا ورولا إلى خارج المتجر، لكنها كانت داخليًا تشعر بالذعر. "لا أستطيع أن أصدق أنكم جعلتاني أفعل ذلك،" صرخت رنده. "استرخي،" قالت رولا. "الجميع يفعل ذلك في وقت ما أو آخر. ونحن لم نجبرك على فعل ذلك الأمر." لم تعلق رنده لكنها عرفت أنها لن تفعل مثل هذا الأمر بمفردها. لقد خضعت لضغط صديقتها.

[قد الصف في نقاش حول الأسئلة التالية. قد ترغب في كتابة الإجابات التي يقدمها التلاميذ للسؤال ٣ على اللوح للمساعدة عند مناقشة السؤال ٤].

١. هل تم استخدام التأثير في هذه القصة بطريقة إيجابية أم سلبية؟ [سلي]

٢. من الذي مارس الضغط؟ [لينا ورولا]

٣. ما هي الكلمات التي استخدموها؟ [كل شخص يفعل ذلك في وقت ما أو آخر." نحن لم نجبرك على فعل هذا الأمر."]

٤. ما تأثير هذه الكلمات؟ [لينا جعلت رنده تشعر بأنها ستكون مستبعدة إذا لم تشارك بهذا العمل، ثم وضعت اللوم عليها للقيام بالأمر.]

سيناريو ٢: قالت سارة متوسلة: "أتمنى أن تحاولي المشاركة في مسرحية المدرسة الغنائية معي،" أجابتها مايا "أنتِ تعلمين أنني لا أعني. أنا ألعب كرة السلة،" لكن سارة لم تياس. فقالت، من قال إنك لا تستطيعين القيام بالأمرين؟ بالإضافة لذلك، لقد سمعتك تغنين. أنا أعلم أنك تمتلكين صوتًا رائعًا." أجابت مايا بإصرار: "أنا، لا، أبدًا،" فقالت سارة: "نعم، أنت كذلك. لديك صوت جميل. أنت فقط تحاولين إخفائه،" "حسنًا، من المرح الغناء في الأماكن العامة،" اعترفت مايا. "وماذا يختلف الأمر عن القيام بقفزة لتسجيل كرة أمام مئات الأشخاص؟" ردت سارة عليها. "أنا لا أعرف. الأمر فقط هكذا."

صانعو الأحلام - مُدَمَّرُو الأحلام لتلامذة المرحلة الابتدائية

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

قالت مايا. "حسناً، لن تضرك المحاولة، هل يمكن ذلك؟ بالإضافة إلى، أن داليا ونسرین آیتان. سيكون من الرائع أن نفعل ذلك معاً،" أصرت سارة. سألت مايا: "ماذا لو فشلت؟" أجبتها سارة: "أنا متأكدة من أنك لن تفشلي. ولكن إن حصل ذلك، سأشتري لك مخفوق الحليب مع الثلجات لتشعري بالتحسن. انظري، فقط فكري بالأمر، وتوقفي عن القلق كثيراً. سيكون الأمر ممتعاً!"

[قد الصف بنقاش حو الأسئلة التالية:]

١. هل تم استخدام التأثير في هذه القصة بطريقة إيجابية أم سلبية؟ [إيجابي]
 ٢. من الذي مارس الضغط؟ [سارة]
 ٣. ما هي الكلمات التي استخدمتها؟ ["لقد سمعتك تغنين. وأعرف أنك تمتلكين صوتاً رائعاً." "لديك صوت جميل. لن تضرك المحاولة. توقفي عن القلق. سيكون الأمر ممتعاً!"]
 ٤. ما تأثير هذه الكلمات؟ [لدى سارة نظرة إيجابية تجاه قدرات الآخرين، وتقدم التشجيع لمايا حول صورتها الذاتية.]
- السيناريو ٣: "أنا أكره القيام بهذا الواجب المدرسي،" تهذ بسام. "ما الفائدة المحتملة التي سأجنيها في حياتي من معرفتي لكيفية ضرب الكسور؟" أجابه جاد: "أنا أعرف كيف تشعر. يجب أن يكون هناك سبب وجيه لتعلم هذا أو لماذا علينا تحمل هذا الألم؟" قال بسام بتوسل: "اعتقد أن المعلمين يريدون تعذيبنا فقط. أنا لن أفعل هذا. سأذهب خارجاً لركل بعض الكرات،" ذكره جاد: "كما تعلم، إذا فشلت في صف الرياضيات لن يمكنك اللعب مع فريق كرة القدم، هل فكرت في هذا الأمر؟ أنت لا تريد أن يحدث ذلك. فأنت أفضل لاعب كرة قدم في المدرسة. نحن بحاجة لك في الفريق." قال بسام متذمراً: "لم أفكر في ذلك. لكنني فقط لا أستطيع فهم الرياضيات؛ إنها صعبة للغاية،" قال جاد: "ماذا لو ساعدتك فيها؟ ربما سوف تفهمها بعد ذلك، كما تعلم، اجتياز هذا الصف مهم لكي تشترك في لعبة كرة القدم، لكنه مهم لسبب آخر، أيضاً. أعلم أنه من الصعب التفكير في مستقبلك في الوقت الحالي لكنه يتوجب عليك. فحتى صف الرياضيات السخيف له تأثير على مستقبلك. عليك أن تعمل بشكل جيد في المدرسة؛ حتى تتمكن من الحصول على وظيفة جيدة عندما تكبر. أليس كذلك؟" اعترف بسام: "نعم، أنت محق، لم أفكر في كل تلك الأشياء. سأموت إذا لم أتمكن من لعب كرة القدم! هل تمنعني في مساعدتي؟ هذا سيكون رائعاً!"

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

[قد الصف في نقاش حول الأسئلة التالية:]

١. هل تم استخدام التأثير في هذه القصة بشكل إيجابي أم سلبي؟ [إيجابي]

٢. من الذي مارس الضغط؟ [جاد]

٣. ما هي الكلمات التي استخدمها؟ ["أنت أفضل لاعب كرة قدم. نحن بحاجة في الفريق." "ماذا لو ساعدتك في حلها؟"]

٤. ما تأثير هذه الكلمات؟ [يقوم جاد ببناء ثقة بسام حول كونه لاعب كرة قدم جيد ويساعد بسام على التفكير في المستقبل وكيف يمكن للفشل في صف الرياضيات التأثير على مستقبله.]

[في نهاية السيناريوهات، قم بإدارة مناقشة صفية بينما يقدم التلاميذ الإجابات على هذه الأسئلة.] هل أعرت انتباهًا لزملائك الذين حولك لترى من رفع يده أو أبقاها غير مرفوعة، وذلك ردًا على السؤال ١ في كل سيناريو، ثم قمت بتغيير إجابتك بسرعة؟ أو هل كنت ترغب في تغييرها؟ هل هذا هو ضغط الأقران؟

الاكتشاف (٥ دقائق)

[قل للتلاميذ:] فكر/اختر زميلًا/شارك مع زميلك الذي يجلس إلى جانبك درسًا واحدًا مهمًا تعلمته من السيناريوهات التي ناقشناها للتو. ناقش واحدًا من مواقف ضغط الأقران الإيجابية وواحدًا من مواقف ضغط الأقران السلبية.

التطبيق (١٠ دقائق)

[قل للتلاميذ:] يمكن للأصدقاء الذين تقومون باختيارهم، صنع الفرق في مساعدتك على اتخاذ خيارات جيدة. أريد أن أرى كيف يمكن لأصدقائكم أن يكون لهم تأثير جيد أو سيء عليكم، وكيف يمكن أن يكون لكم تأثير جيد عليهم.

[حضّر وعاءان مملوئين بالماء وضع مقدارًا قليلًا من المعكرونة المطبوخة مسبقًا في كل وعاء.]

[قل للتلاميذ:] هذه الأوعية تمثلكم أتم وأصدقائكم. إحدى هذه الأوعية يمثل الأصدقاء الذين يساعدونكم على اتخاذ خيارات جيدة في الحياة. والوعاء الآخر يمثل الأشخاص الذين يشجعونكم على اتخاذ خيارات سيئة. كما يمكنكم ملاحظة أن لون المعكرونة في كلا الوعاءين أصفر، الآن سأقوم بإضافة قطرة أو اثنتين من صبغة الطعام الحمراء إلى وعاء واحد. اللون الأحمر

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

يمثل الأوقات التي قد يطلب منكم أصدقائكم القيام بأمر تعرفون أنه خاطئ. قد يقولون لك لا أحد سيعرف إذا فعلت ذلك، بل قد يقولون أشياء مثل، "أنت حقًا طفل إذا لم تقم بفعل هذا الأمر!"

راقبوا ما يحدث عندما أقوم بمزج الماء مع صبغة الطعام الحمراء. ماذا سيحدث للمعكرونة. [انتظر إجاباتهم].

نعم، إنها تتحول ببطء إلى اللون الأحمر. تذكروا، المعكرونة تمثلكم أتم وأصدقائكم، واللون الأحمر يمثل الأصدقاء الذين يطلبون منكم فعل أشياء تعلمون أنها خاطئة. يمكنكم ملاحظة كيف أثرت الصبغة الحمراء على كل ما في الوعاء. أتم وأصدقائكم تتأثرون باللون الأحمر الذي يمثل اتخاذ الخيارات السيئة. لا تزال المعكرونة في الوعاء الآخر على حالها كما هي حيث يتخذ أصدقائكم خيارات جيدة. أي "وعاء" تفضلون أن تكونوا جزءا منه في حياتكم؟

ماذا لو فعلاً اتخذتم خيارات سيئة وتريدون الخروج من الوعاء الأحمر؟ [خذ واحدة من قطع المعكرونة الحمراء وضعها في وعاء فيه مادة مبيضة. يجب أن يتلاشى اللون الأحمر منها]. تحدث مع شخص ناضج موثوق به لمساعدتك. تستطيع الخروج من الوعاء الأحمر والبدء في اتخاذ خيارات أفضل! [احرص على ألا يأكل التلاميذ من المعكرونة].

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سنًا (نشاط إضافي)

[قل للتلاميذ:] واحدة من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها هي تجهيز ما يسمى بـ "وسيلة النجاة العظيمة" وهي عبارة عن إجابات يمكنك استخدامها إذا وجدت نفسك في وضع غير مرجح.

[قم بتقسيم الصف إلى مجموعات صغيرة للعب أدوارًا في السيناريوهات التالية وأعد بسرعة ردود "وسيلة النجاة العظيمة". أو يمكنك أن تدع التلاميذ ينشئون سيناريوهاتهم الخاصة. أكتب هذه السيناريوهات على قطع من الورق أو على اللوح. قد ترغب في كتابة المزيد المزيد بناء على عدد المجموعات لديك].

السيناريو ١: لديك واجب منزلي في الرياضيات أمضيت الكثير من الوقت في إنجازه. ثم يسألك صديقك عما إذا كنت ستسمح له بأن ينقل من ورقتك قبل بدء المدرسة. ماذا تفعل أو ماذا تقول؟

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

السيناريو ٢: صديقتك تطلب منك بأن تتظاهري بأنك والديها وتكتبي لها حجة غياب لمعلمتها تقولين فيها أنها مريضة حتى تتمكن من التغيب عن المدرسة. ماذا تفعلين أو ماذا تقولين؟

السيناريو ٣: أنت في متجر ويقوم صديقك بحشو كيس من رقائق البطاطس في جيبيك، ويريد منك أن تخرج من المتجر دون أن تدفع ثمنه. ماذا تفعل أو ماذا تقول؟

المشاركة (١٥ دقيقة)

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأصغر سنًا

[قل للتلاميذ:] فكر في وقت اتخذت فيه خيارًا سيئًا. ارسم صورة تعبر عنه. ثم أرسم صورة حول اختيار أفضل تنوي القيام به في المرة القادمة. قد ترغب بمشاركة الصورة التي رسمتها مع والديك أو معي في وقت لاحق.

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سنًا

[اطلب من كل مجموعة لعب دور تمثيلي من السيناريوهات الموجودة في قسم تطبيق الدرس أمام الفصل.]

اختياري: نسق تقديم عروض تمثيلية مختلفة لصف من التلاميذ الأصغر سنًا.

إنهاء الدرس

[راجع مع التلاميذ آثار كل من ضغط الأقران السلبي والإيجابي. شجعهم على التفكير مسبقًا فيما قد يقولونه في مواقف معينة. استمر في ممارسة أفكار "وسيلة النجاة العظيمة" مع تلاميذك.]

التعمق أكثر (اختياري)

[سيتضمن جزء التعمق أكثر أربعة أعداد مقتبسة من كتاب الأمثال، المعروف باسم كتاب الحكمة من قبل الملك سليمان. ينظر الزعماء الدينيون إلى سليمان باعتباره مؤلف معظم الكتاب. يقدم الكتاب المقدس سليمان باعتباره الرجل الأكثر حكمة على الإطلاق. كان عهد سليمان قبل حوالي ٣٠٠٠ سنة. ويقدر العلماء الفترة نحو ٩٧٠-٩٣١ قبل الميلاد. الآية التي قد ترغب في التفكير في مناقشتها هي: "لا تدع قلبي يتعلق بشيء رديء، فيمارس أعمال الشر مع فاعلي الإثم. ولا تدعني أكل من أطايبهم." (مزمو ١٤١: ٤).]

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

[قل للتلاميذ:] في المرة الماضية، قرأنا بعض القصائد التي كتبها الملك داود. واحد من أبناء داود، وهو سليمان، أصبح ملكاً بعد داود. كتب سليمان الأمثال، كتاب الحكمة لأبنائه، وهذه واحدة من النصائح التي قدمها سليمان لأبنائه:

"تمسك بالإرشاد ولا تطرحه. صنه لأنه حياتك. لا تدخل في سبيل الأشرار ولا تهج نهجهم. ابتعد عنه ولا تعبر به. جد عنه ولا تجتز فيه. فإنهم لا يركنون إلى النوم ما لم يسيئوا، ويفارقهم النعاس ما لم يُعثروا أحداً." (الأمثال ٤: ١٣-١٦).

ماذا تعتقد أن سليمان قصد عندما قال: "تعليمك (الإرشاد) هو حياتك؟" إن تعليمك، ولا سيما الأشياء التي تتعلمها في منهاج صانعو الأحلام - مُدْصرو الأحلام، ستشكلك وتساعدك في تحقيق أحلامك. كما أنها قد تنقذ حياتك فعلياً إذا ساعدتك على تجنب أن تصبح مدمناً على مُدْصرات الأحلام مثل المخدرات الخطيرة.

ماذا تعتقد أن سليمان قصد عندما قال: "لا تدخل في سبيل الأشرار ولا تهج نهجهم؟" "الأشرار" ليسوا دائماً قتلة أو أي نوع آخر من المجرمين، ولا يبدو عليهم دائماً أنهم مخيفون أو خطيرون. الشخص الشرير هو أي شخص يقوم بفعل مُدْصرات الأحلام وقد يمتك أيضاً على فعلها. إذاً، ضغط الأقران ليس بالشيء الجديد. فقد كانت مشكلة يعاني منها الأطفال حتى قبل ٣٠٠٠ سنة!

[ضع ١٠ كتب على مكتبك في وضعية الوقوف مع وجود مسافة صغيرة جداً بينها. ادعوا عدداً من تلاميذك للتقدم إلى الأمام. قل للتلاميذ:] برأيكم، ماذا تتوقعون أن يحدث عندما يقوم أحدكم بدفع الكتاب الأول؟ [أعطِ مجالاً للإجابات، ثم تابع:] سيقوم الكتاب الأول بدفع جميع الكتب الأخرى على السقوط. دعونا نرى ما إذا كان ذلك سيحدث. [اطلب من أحد التلاميذ دفع الكتاب الأول برفق. يجب أن تسقط جميع الكتب العشرة بسهولة. قل للتلاميذ:] نحن نتحدث عن ضغط الأقران ومقاومة الشر وفعل الخطأ. في اعتقادكم ماذا يوضح هذا النشاط عن ضغط الأقران؟ [افسح مجالاً للإجابات ثم قل:] نحن نعرف كم من السهل أن يقوم في بعض الأحيان أحد زملائنا بدفعنا إلى الطريق الخاطئ. كيف يمكننا الابتعاد عن هذا المسار الخاطئ؟ فكروا في الأمر في ضوء التجربة التي قمنا بها سابقاً (تجربة الكتب). هل يمكنكم التفكير في طريقة تمكننا من الحفاظ على نفس هذه الكتب من أن تسقط فوق بعضها البعض. [أتح الوقت لجميع التلاميذ في الصف لتقديم اقتراحاتهم. ثم أطلب من التلاميذ الجالسين في الأمام، ما إذا كان بإمكانهم إعادة ترتيب الكتب مرة أخرى، ولكن هذه المرة عليهم

الوحدة ١	صانعو الأحلام	الوضع المعقد لضغط الأقران	٦
----------	---------------	---------------------------	---

ترتيبها بطريقة بحيث يمنعها من السقوط. تلميح: إذا قتم بوضع ٥ أو ٦ كتب في رزمة فوق بعضها البعض، فإن الكتب القليلة الأولى لا يمكن أن تستطيع دفعها وإسقاطها. قد تدفعهم قليلاً ولكنهم سيبتقون مكديسين. أكد على تلاميدك أن هذا مثال جيد ليتذكروه. عند وقوفكم مع بعضكم البعض ضد الأشياء الخاطئة أو الأشخاص الخاطئين وتقوموا بمقاومة ضغط الأقران، ستكونون أقوى. إن شعار أقوى معاً لهو شعار جيد.

[قل للتلاميذ:] لقد رأينا من خلال تجربة الكتب أنه يمكننا أن نكون أقوى معاً. هناك آية في الإنجيل تذكرنا بهذا المفهوم، دعونا نقرأها معاً:

"إن كان الواحد يغلب الواحد. فالاثنتان يقاومانه. والخيط المثلوث لا ينقطع سريعاً." (سفر الجامعة ٤: ١٢).

دعونا نكون أقوى معاً ولا نخضع لضغط الأقران السلبي!

التواصل بين المعلم والأهل

في هذا الأسبوع، ناقشنا موضوع ضغط الأقران. يمكن أن يكون ضغط الأقران سلبياً أو إيجابياً. ناقشنا كليهما وشددنا على قيمة الضغط الإيجابي وكيف يمكننا تشجيع الأشخاص على اتخاذ خيارات صحيحة من خلال ضغط الأقران الإيجابي.

أسئلة يمكنك طرحها على طفلك:

١. هل يمكنك أن تروي لي القصة التي قرأها معلمك؟ ما الذي كان يحدث لخريطة العجائب؟ ما الذي يعنيه ذلك في اعتقادك؟ (كانت خريطة العجائب تبهت في بعض الأماكن بسبب التأثيرات السيئة. بدأ الأطفال يتساءلون عما إذا كانوا يتأثرون بالآخرين والأشياء أيضاً).

٢. اسأل طفلك إن كان هو/هي يستطيع تمييز ضغط الأقران السلبي، وأن يصف لك أي تأثير وضغط سلبي قد يكون تعرض له من قبل أصدقائه. شارك مع طفلك موقفاً كنت فيه ضحية لضغط الأقران السلبي. وكيف تعاملت مع الأمر؟ وهل ستعامل معه بشكل مختلف الآن؟

٣. اسأل طفلك إن كان بإمكانه/إمكانها تمييز ضغط الأقران الإيجابي، وأن يخبرك عن موقف قد يكون تعرض فيه لتأثير وضغط إيجابي من أصدقائه. شارك طفلك موقفاً كنت فيه المستفيد من ضغط الأقران الإيجابي.

