الدرس ٨
الامتنان هو سيد الموقف

تحضير المعلّم

المفاهيم الأساسية

الأطفال عادةً لا يمتلكون موقفًا من الامتنان أو الشكر بطبيعتهم الغريزية. إنها مهارة اجتماعية يحتاجون إلى تعلمها كجزء من تطور شخصياتهم.

تعلمهم الامتنان يجعلهم حساسين تجاه مشاعر الآخرين.

وتعليمهم أن يكونوا شاكرين يمكن أن يساعدهم على أن يكونوا أكثر سعادة في الحياة.

كما أن الامتنان يساعدهم على الشعور بالارتباط مع مجتمعهم الذي يرعاهم.

الأهداف

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

١. إظهار فهم للامتنان.
٢. تعلم طرق للتعبير عن الشكر للآخرين.
٣. اختيار جعل الامتنان جزء من شخصياتهم.

المصطلحات الأساسية

السلوك: الشعور أو الموقف تجاه شخص.

الامتنان: أن تكون شخصًا شاكرًا للجميل ومقدرًا للمعروف.

المعلومات التوضيحية

"كلما قدمنا له المزيد، كلما كان أقل تقديرًا." هي عبارة غالبًا ما يقولها الأهل والمعلمين على حد سواء. فالأطفال بطبيعتهم متمحورين حول ذواتهم. الأطفال غير الممتنون يطورون مشاعر من الشعور بالاستحقاق، وشعور دائم بخيبة الأمل. حتى الأطفال الصغار يمكنهم إدراك وتعلم الشكر ليس فقط للأشياء المادية. بل أيضًا تجاه التصرفات اللطيفة مثل: الحب، والرعاية. كمعلمين، نريد تطوير هذه السمات في طبيعة تلاميذنا.

لفعل هذا، يجب علينا أولًا أن نعرب عن الامتنان أمامهم. استخدم كلمات مثل: "رجاءً، وشكرًا." عندما تتحدث مع تلاميذك. طبق سلوك الامتنان في محادثاتك اليومية. كما هو الحال مع أي أسلوب يُنمي الشخصية، المثابرة والثبات في تعليم هذه السمات مهم جدًا. إن التواصل مع الأهل وتجنيد تعاونهم، والعمل الجماعي سيسفر عن أفضل النتائج.

المواد/التحضير

١. في **تطبيق الدرس للتلاميذ الأصغر سنًا**، سوف تحتاج إلى شرائط من الورق، وصمغ أو شريط لاصق، وأوراق لصنع بطاقات الشكر، وأقلام رصاص، وأقلام تلوين شمعية، أو تحديد. وعلبة صغيرة (معلبات معدنية)، فارغة، ونظيفة لكل تلميذ.

٢. في **تطبيق الدرس للتلاميذ الأكبر سنًا**، سوف تحتاج إلى دفاتر يوميات التلاميذ، وأقلام رصاص، وصمغ أو شريط لاصق، وعلبة صغيرة، فارغة ونظيفة لكل تلميذ.

٣. في **التعمّق أكثر**، كل تلميذ سيحتاج إلى ورقة وقلم رصاص.

الدرس

البدء بالدرس

[قل للتلاميذ:] **تطوير موقف من الامتنان والشكر سوف يساعدكم على أن تصبحوا أشخاصًا أكثر سعادة وتتمتعون بصحة جيدة. سيكون لديكم علاقات أفضل مع الأصدقاء والعائلة. كونك شخصاً تشعر بالامتنان هذا سيساعدك على تحقيق أهدافك وأحلامك. اليوم، خريطة العجائب ستُعرف هاني، وباسم، وليلى على مكان آخر غير عادي! أتساءل أين هو؟**

الاستعداد (٥ دقائق)

[اقرأ للتلاميذ:] ***الفصل ٨- سيرك العطاء والأخذ***

بدأت خريطة العجائب تدور على سطح الطاولة واستدار جزء بعيد من الخريطة ليصبح في مدى نظر التلاميذ وأمينة المكتبة.

"انظروا!" صاح هاني. "يوجد سيرك هناك في الأسفل. هل ترون الخيام الصغيرة والحيوانات؟"

"أعتقد أن اسم السيرك مكتوب على الجزء العلوي من الخيمة الرئيسية." قالت ليلى وهي تحاول تركيز نظرها.

أخرجت أمينة المكتبة من جيب داخلي عدسة زجاجية مطوقة بالنحاس مع مقبض سميك وسلمتها لليلى.

"آه! عدسة مكبرة! هذا أفضل بكثير!" قالت ليلى وهي تحركها لأعلى ولأسفل للعثور على تركيز البؤرة." نحن ننظر إلى سيرك العطاء والأخذ،" أعلنت ليلى.

ضحك باسم وقال: "هذا أغبى اسم سيرك سمعته على الأطلاق."

سأل هاني: "لماذا العطاء والأخذ؟"

"إنه يطرح سؤال مثير للاهتمام." أبدت أمينة المكتبة ملاحظتها، ثم سألت "أيهما أفضل؟ الأخذ أم العطاء؟"

"الأخذ،" كان هذا رأي باسم. "أنا أحب أن أحصل على الأشياء!"

"في بعض الأحيان، من الممتع اختيار هدية وتقديمها لشخص تعرف أنها ستنال إعجابه كثيرًا؛" قال هاني. "ولكن بشكل عام، سأتفق مع باسم بأن الأخذ أكثر متعة بالأخص إذا كان شيء تريده حقاً أو تحتاج إليه،" أضاف.

"أنا لا أعرف،" أجابت ليلى. "أنا لا أريد أن أبدو بخيلة أو أنانية. لكني أعتقد أنني غالبًا ما أشعر بأنني ملزمة بالعطاء، ثم أشعر أني سيئة."

لم يقل أحد أي شيء لبرهة، وفجأة سمعوا كلهم صوت طنين ضعيف وبينما اصغوا بتوتر، ازداد الصوت عُلوًا وكان هذا ما سمعوه:

أسرع! أسرع! خطوة إلى الأمام في الاتجاه الصحيح. إن قصة العمر على وشك أن تبدأ!

"من أين يأتي هذا الصوت؟" سأل باسم.

"من مكان ما داخل السيرك،" قال هاني.

وعندما انحنى الثلاثة مقتربين من السيرك المصغر، ارتفع صندوق صغير من السطح وانفتح غطائه. وفي داخله كان هناك كتاب صغير. أخذ باسم العدسة المكبرة من يد ليلى وقرأ المكتوب على غلاف الكتاب الصغير.

قال باسم: "إنه كتاب قصص بعنوان أرض الجردل (الدلو)،"

أدار لاكي رأسه كما لو كان عنوان القصة يهمه.

"إذا كان لاكي مهتم بسماع القصة، فأنا كذلك!" قال باسم.

ضحكت ليلى "أعتقد أنه وأخيرا اتفقت مع لاكي."

"ربما،" ضحك باسم وهو يفتح الكتاب وبدأ في القراءة بواسطة العدسة المكبرة.

[أخبر تلاميذك أن القصة عبارة عن حكاية رمزية مما يعني وجود معنى خفي في القصة. وتتمثل مهمتكم في الاستماع واكتشاف العبرة أو الدرس الكامن في القصة. أكمل القراءة:]

أرض الجردل

أرض الجردل، أنه لأسم مناسب، فعند ولادة أي شخص في هذا المكان يعطى جردل صغير وكل الهدايا والأشياء التي يجدها الشخص أو يجنيها يتم وضعها في الجردل الخاص به. الجميع في بلد الجردل يحملون جرادلهم معهم أينما ذهبوا وإذا لم يعجبك حجم الجردل الخاص بك، فيمكنك الحصول على واحد أكبر. وإذا امتلأ جردلك ورأيت لعبة جديدة ترغب بالحصول عليها، فلديك واحد من خيارين، إخراج شيء من جردلك لإفساح المجال للشيء الجديد أو استبدال جردلك بجردل أكبر. لكن لا يبدو أن أحدا ما في أرض الجردل أخذ بعين الاعتبار إمكانية إخراج شيء من جردله فعلًا أو لا سمح الله مقايضة دلو كبير بدلو صغير! "قد أحتاج ذلك - أيًا كان ذلك الشيء - يومًا ما؛ ومن الأفضل إبقائه في متناول اليد للاحتياط،" هذا ما قد يقولونه.

ولك أن تتخيل، كلما طالت مدة بقائك في أرض الجردل، كلما ازداد حجم جردلك. بعض الأشخاص كانوا يربطون أشرطة وأحزمة بالجردل حتى يتمكنوا من حمله. وآخرون وضعوا له إطارات ليتمكنوا من تحريكه. ولكن في نهاية المطاف، ومهما بلغت درجة ذكائك، ستصل إلى نقطة بحيث سيكون جردلك أكبر من أن تستطيع تحريكه.

وأن تكون عالقا في مكان واحد ليس بالشيء الممتع. ورغم امتلاكك لجردل مليء بكل ما تمتلك من كنوز لم يكن مرضيًا كما كنت تظن، لأنك تشعر بأنك عالق- وأنت بالفعل عالق– حيث لم يكن لدى أي شخص أدنى فكرة عن كيفية الحصول على الحرية وظل الجميع عالقين في المكان الذي كانوا فيه. النهاية.

"إذًا، ما الذي تعلمتموه من القصة؟" سألت أمينة المكتبة.

"الجردل مكان سيء للاحتفاظ بكل أشيائك." أفصح باسم عن رأيه.

ضحك هاني وقال: "أعتقد أن القصة مرتبطة بسؤال أمينة المكتبة حول الأخذ والعطاء وأيهما أفضل."

"ربما كلاهما مهمّان،" خلُصت ليلى إلى ذلك. "لا أعتقد أن الناس في أرض الجردل قد صدف أن تعلموا قول كلمة "شكرًا" عند تلقيهم شيئًا ما؛ أو "على الرحب والسعة" عندما يعطوا شيئًا ما."

ربما لو تعلموا أن يكونوا ممتنين، عندها لن يشعروا أنهم مضطرين للتشبث بكل شيء،" أضاف هاني.

"هل تقصدان أن الشكر قد يحفظهم من ألّا يبقوا عالقين مع ما جمعوه؟" سأل باسم.

"إن القلب الممتن هو الحل للكثير من التحديات التي نواجهها،" أجابت أمينة المكتبة.

الاستكشاف (١٠ دقائق)

[قل للتلاميذ:] **ماذا باعتقادكم أرادت حكاية أرض الجردل الرمزية تعليم هاني وباسم وليلى؟ دعونا نتظاهر باننا سنقوم برحلة ميدانية إلى أرض الجردل، ماذا تظنون أننا سنلاحظ؟ دعونا نرى ما إذا كان بإمكاننا العثور على خيار جديد لمساعدتهم على التخلص من الحصار بعد أن أصبحت جرادلهم كبيرة جدًا. ماذا تُعلمنا هذه القصة عن الشعور بالامتنان؟**

[امنح التلاميذ الوقت الكافي لمشاركة أفكارهم.]

الاكتشاف (١٥ دقيقة)

[قل للتلاميذ:] **الامتنان صفة شخصية تساعدك على الوصول إلى الأهداف التي حددتها لحياتك. إن شعورك بالامتنان تجاه الآخرين سيساعدك على إنشاء علاقات جيدة الآن وفي المستقبل. لِفهم الامتنان يجب أن ندرك أن هناك ثلاثة أمور معنية:**

١. **الغرض من الموقف: شخص ما يضع احتياجاتي أولًا.**

٢. **تكلفة الموقف: شخص ما تخلى عن شيء ما من أجلي.**

٣. **المنفعة: تلقيت شيئًا نتيجة لذلك.**

استمع لهذه القصة واكتشف ما إذا كان بإمكانك التعرف على هذه الأشياء الثلاثة:

في أحد الأيام هرب عبد يدعى أندروكليس (Androcles) من سيده إلى الغابة. وبينما كان يتجول في الغابة، صادف أسدا جريحا. فهرب سريعًا، لكنه عندما لاحظ أن الأسد لم يطارده، استدار ورجع باتجاهه واقترب منه. وكان من الواضح أن الأسد يعاني من ألم شديد. لقد كان مخلبه الكبير متورمًا ونازفًا. لاحظ أندروكليس شوكة كبيرة في مخلب الأسد. فقام بسحب الشوكة وضمّد المخلب بقطعة قماش. كان الأسد شاكرًا للغاية، فلعق يد أندروكليس وأصبحا أصدقاء.

عرّف الأسد أندروكليس على كهفه وأصبح يجلب له اللحم كل يوم ليأكل. لكن للأسف، في أحد الأيام تم أسر كل من الأسد وأندروكليس. وحكم سيد أندروكليس، الإمبراطور، عليه بالإعدام وأمر بإلقائه للأسد. فقاموا بتجويع الأسد لعدة أيام. ثم جاء الإمبراطور ومجْلسَه إلى الساحة لرؤية أندروكليس يُؤكل من قبل الأسد. جلبوا أندروكليس لوسط الساحة وأطلقوا الأسد من قفصه. خرج الأسد من قفصه وهو يزأر بصوت عالٍ وجرى نحو ضحيته، وهو على استعداد لافتراسه! ولكنه تعرف على صديقه! فتوقف فورًا وبدأ يلعق أندروكليس. كان الإمبراطور في غاية الاندهاش لرؤية ما يحدث، فألغى حكم الإعدام عن أندروكليس وطلب أن يمثل أمامه. روى أندروكليس للإمبراطور قصته كاملة مع الأسد. فأبدى الإمبراطور

إعجابه بالامتنان الذي أظهره الأسد تجاه أندروكليس. وأصدر عفوًا عن كلٍّ منهما وسمح لكلاهما بالذهاب حرًا! عاد الأسد إلى غابته الحبيبة، وعاش أندروكليس حتى أصبح رجلًا طاعنًا في السن.

[اسأل تلاميذك:]

١. **كيف أظهر أندروكليس اللطف تجاه الأسد؟**

٢. **ماذا كلف أندروكليس لإظهار هذا اللطف؟**

٣. **كيف استفاد الأسد؟**

٤. **هل تعتقد أن أندروكليس كان لطيفًا لأنه توقع أن يفعل الأسد شيئًا له في المقابل في يوم من الأيام؟**

٥. **كيف أظهر الأسد امتنانه؟**

٦. **كيف تكون ردة فعل الناس عندما نكون لطيفين؟**

٧. **كيف تشعر عندما تتلقى شيئا من شخص ما؟**

كانت هذه القصة مثالًا جيدًا على مدى أهمية الامتنان كصفة شخصية. من المهم بالنسبة لنا أن نعرف لمن علينا أن نكون شاكرين في حياتنا. هل يمكنكم إخباري عن أشخاص أنتم شاكرين لهم في حياتكم؟ *[الإجابات المحتملة: الأهل، والمعلمون، ورجال الشرطة، والأطباء، والممرضات، والأصدقاء، والأجداد، وغيرهم.]*

دعونا نضع قائمة على اللوح بكل الأشياء التي أنتم شاكرين لها ولا يمكنكم شراؤها: *[الإجابات المحتملة: الحب، الصحة الجيدة، الصداقات، المواهب، المهارات، والضحك، وما إلى ذلك.]*

التطبيق (٢٥ دقيقة)

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأصغر سنًا

النشاط ١: *استخدم علب صغيرة فارغة ونظيفة (بدون أغطية).*

[قل للتلاميذ:] **اليوم، سنقوم بعمل "علب الشكر." أريد منكم أن تفكروا في شخص أنتم ممتنون له في حياتكم. وباستخدام شرائط الورق، أكتب أو أرسم سببًا واحدًا أو ذكرى واحدة على كل ورقة تذكرك بمدى امتنانك لهذا الشخص. املأ علبتك بأكبر عدد تريده من الشرائط. ثم زيّن العلبة بتغليف جميل.**

النشاط ٢: *[أعطِ كل تلميذ بضع شرائط من الورق واطلب منهم رسم صورة لشخص ما أو شيء ما هم شاكرين له. صِل الشرائط مع بعضها البعض بشكل دائري لصنع "سلسلة الشكر" لتعليقها من السقف.]*

النشاط ٣: *[قم بدعوة تلاميذك لكتابة ملاحظات شكر لأشخاص أو رسم صورة لأشخاص ليخبروهم عن سبب شكرهم لهم.]*

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سنًا

النشاط ١: *استخدم علب صغيرة فارغة ونظيفة (بدون أغطية).*

[قل للتلاميذ:] **اليوم، سنقوم بعمل "علب الشكر." أريد منكم أن تفكروا في شخص ممتنون له في حياتكم. وباستخدام شرائط الورق، أكتب أو أرسم سببًا واحدًا أو ذكرى واحدة على كل ورقة تذكرك بمدى امتنانك لهذا الشخص. املأ علبتك بأكبر عدد تريده من الشرائط. ثم زين العلبة بتغليف جميل.**

النشاط ٢: *[قم بدعوة تلاميذك لكتابة ملاحظات شكر لأشخاص معينين ليخبروهم عن سبب شكرهم لهم.]*

النشاط ٣: *[اطلب من تلاميذك أن يكتبوا في دفاتر يومياتهم، يوميًا خلال هذا الأسبوع، عن شخص ما أو شيء ما هم ممتنين له وعن سبب امتنانهم لهذا الشخص أو الشيء.]*

المشاركة (١٥ دقيقة)

النشاط ١: *[اطلب من تلاميذك تقديم ملاحظات الشكر و "عبوات الشكر" للشخص الذي يشعرون بالامتنان له في حياتهم. وفي درس قادم اطلب من تلاميذك مشاركة ردود الأفعال التي تلقوها عندما قاموا بتقديم هداياهم.]*

النشاط ٢: *[قم بعملية عصف ذهني (طرح مجموعة من الأفكار) حول مشروع مدرسي لمساعدة شخص محتاج. العمل معًا لمساعدة شخص في حاجة يخلق شعورًا بالامتنان لدى تلاميذك. ضع خططًا لاستكمال هذا المشروع معًا في وقت لاحق.]*

إنهاء الدرس

[قل للتلاميذ:] **إن تطوير سلوك ممتن سيساعدك على تحقيق أحلامك وأهدافك. الشكر يساعد على الشعور بالسعادة ويجعل منك صديقًا أفضل لأنك تدرك أن لديك الكثير من النعم. ابحث عن فرص لتُظهر للآخرين مدى امتنانك لهم.**

التعمّق أكثر (اختياري)

[قل للتلاميذ:] **الرجاء إخراج قطعة من الورق. وعلى هذه الورقة، أريدكم أن تكتبوا الإجابة على هذا السؤال: "إذا كنت تمتلك كل الأموال في العالم، فما الذي ستشتريه أو تفعله أو إلى أين ستسافر؟"** *[بالنسبة* ***للتلاميذ الأصغر سنًا****، قد ترغب في منحهم خيار رسم صورة تعبر عما سيفعلونه. مع التلاميذ الأكبر سنًا، قد ترغب في تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة والطلب منهم مشاركة ما كتبوه مع بعضهم البعض.]*

هل هناك من يرغب في مشاركة ما كتبه أو (رسمه) مع الصف؟ *[افسح مجالا للبعض للمشاركة.]* **الآن، دعونا نصوّت برفع الأيدي، كم واحدا منكم يعتقد بأن امتلاك الكثير من المال سيجعلكم سعيدين على الأغلب؟** *[عد الأيدي المرفوعة.]* **كم واحدا منكم يعتقد أن امتلاك الكثير من المال من الممكن ألّا يجعلكم سعداء؟** *[مرة أخرى، عد الأيدي المرفوعة.]* **أخبر التلاميذ بنتيجة التصويت.**

[قل للتلاميذ:] **أود أن أسمع من بعضكم، الذين يظنون أن امتلاك الكثير من المال قد لا يجعلكم سعداء. لماذا تعتقدون ذلك؟**

دراسة بحثية طالت مجموعة من الأثرياء. وجاءت نتائج الدراسة بأنه بدلًا من كونهم يشعرون بالرضا، كانوا غير سعداء. وقلقين حيال الحب والعمل والعائلة. وعندما سُئلوا عما إذا كانوا يشعرون "بالأمان المالي،" قالوا بأنهم سيحتاجون إلى مال إضافي بمقدار ٢٥ بالمائة ليعتقدوا أن لديهم ما يكفي. *[أجريت الدراسة، بتمويل من مؤسسة بيل وملينداغيتس (Bill & Melinda Gates Foundation) في (الولايات المتحدة). وتم إجراء هذه الدراسة على ١٢٠ شخصًا تمت مقابلتهم بشكل منفرد، وقد كانت قيمة ثروة كل منهم ٢٥ مليون دولار أمريكي أو أكثر. المصدر:*

http://blogs.wsj.com/wealth/2011/03/09/dont-envy-the-super-rich-they-are-miserable

هذه الدراسة الحديثة أعادت تكرار كلمات أغنى رجل في أوائل القرن العشرين، جون. د. روكفلر (John D. Rockefeller) حيث سأله مراسل ذات مرة: "كم من المال يحتاجه الشخص ليشعر بالرضى؟" فاسند الملياردير ظهره، وقال: "دائمًا أكثر قليلًا!"

[قل للتلاميذ:] **هذا يختلف كثيرًا عن موقف كاتب الأمثال في الكتاب المقدس، حيث قال: "... ولا تجعل الفقر أو الغنى من نصيبي. لكن أعطني كفافي من الطعام، لئلا أشبع فأجدك قائلا: من هو الرب؟ أو أفتقر فأسرق وألطخ اسم إلهي بالعار."** *(الأمثال ٣٠: ٨ب- ٩).*

من الواضح أن هذا الكاتب لا يحب المال أو يسعى وراء الثراء. ما الأمر الذي كان أكثر أهمية بالنسبة له في اعتقادكم؟ *[كان يؤمن بإن سر السعادة هو بأن يكون لديه ما يكفي للعيش وإكرام الله في حياته.]*

كاتب المزمور لخص سر السعادة والرضا: "هَذَا هُوَ ٱلْيَوْمُ ٱلَّذِي صَنَعَهُ ٱلرَّبُّ، نَبْتَهِجُ وَنَفْرَحُ فِيهِ." *(المزامير ١١٨: ٢٤).*

هذا هو السر الكتابي لعيش حياة تتمتع بالفرح والرضا: أن تكون شاكرًا لكل يوم منحه الله لك.

التواصل بين المعلّم والأهل

كان تركيز الدرس اليوم على امتلاك موقف من الامتنان، أو الشكر، وأهمية تقديم الشكر في كل شيء. من فضلك أخبر طفلك عن سبب يجعلك ممتنا له أو لها وما الشي الذي يفعله/تفعله وأنت تقدره.

أسئلة يمكنك طرحها على طفلك:

١. هل يمكنك أن تروي لي القصة التي قرأها معلمك؟ ماذا تتذكر عن أرض الجردل؟ ماذا تعلمت من القصة؟ (كان لدى كل شخص جردل يمكنه استبداله بواحد أكبر من اجل أشيائه. سيخبرك طفلك بالبقية. الدرس الرئيسي لتعلمه هو: المزيد من الأشياء لا تجلب السعادة).

٢. هل يمكنك أن تروي لي قصة (أندروكليس)؟ (أظهر أندروكليس لطفًا نحو الأسد، والأسد رد له الجميل بعدم أكله).

٣. ما الذي تعلمته بعد سماعك لقصة أندروكليس؟ (اللطف والشكر مهمان جدًا في الحياة. وخاصة في العلاقات).

٤. اسأل طفلك إن كان يعرف أحدا محتاج إلى اللطف؟ (إذا كان طفلك يفكر في شخص معين، ناقش معه ما يمكنكما القيام به معًا لإظهار اللطف لهذا الشخص).

الأهل، شارك طفلك بموقف معين في حياتك أظهرت فيه الامتنان لشخص ما. ماذا كانت النتائج؟ وكيف شعرت؟