

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

١. هناك العديد من عوامل الخطر التي تزيد من احتمالات أن يُصبح الذي يتناول الكحول مُدمناً.
٢. يُعدّ تجاهل احتمال تحوّل الشخص إلى مدمن، الأخطر بين هذه العوامل.

الأهداف

- مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:
١. يكتشفوا ويُعدّدوا عوامل الخطر المرتبطة بتعرّض الشخص للإدمان على الكحول.
 ٢. يُحدّد كلّ واحد منهم تلك العوامل التي تُعرّضه هو شخصياً للإدمان.

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجّدات مع غطاء من قماش للعين

دراسة حالات: سيقوم تلامذتك لاحقاً في هذا الدرس، بتحليل ثلاث حالات توضح ثلاثة مستويات مختلفة من خطر التعرّض للإدمان على الكحول. إقرأ هذه الحالات (تحت عنوان «تقييم ثلاث حالات») وقرّر إن كان سيكون بوسعك تحضير نسخ لهذه الحالات على عدد التلامذة (الأسلوب المُفضّل) أو ستُخصّص وقتاً خلال الحصّة لقراءة كلّ واحدة من هذه الحالات بصوت عالٍ (الأسلوب البديل). إن كان بوسعك تأمين نسخ من هذه الدراسات، أحرص على تأمين نسخة لكلّ تلميذ.

الموارد الإضافية

- National Institute on Drug Abuse.
<https://easyread.drugabuse.gov/content/alcohol-facts>
- Teen Challenge.
<https://teenchallenge.cc/blog/>
- Foundation for a Drug-Free World.
<http://www.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol/international-statistics.html>

الدرس

البدء بالدرس

مراجعة ومقدمة



في إطار هذه الوحدة عن الكحول، نظرنا قبلاً إلى الطريقة التي بها تؤثر في أجسادنا. تناولنا أيضاً بعض المشاكل التي قد تنتج عن الإفراط في تناول الكحول. لكنني، أظن أن الفكر التالي قد دار في ذهن بعضكم خلال هذه الدروس: «كلّ هذا لا يعنيني قطّ أنا شخصياً. لا يوجد عندي أيّ احتمال لأسكر أو لأفرط في تناول الكحول.» في هذا الدرس سنتسنى لك فرصة اكتشاف مدى صحّة ذلك.

[اقرأ التصريحات التالية بصوت عالٍ فيما يُدَوّن التلامذة إجاباتهم وتقييمهم لأخطار إدمانهم على الكحول. على التلامذة الإجابة عن كلّ تصريح بواسطة رقم يُراوح بين ١ (أوافق بشدّة) و ٥ (لا أوافق بشدّة). لدى انتهائهم، اطلب منهم جمع الأرقام الناتجة عن إجاباتهم لتقييم مدى خطر تعرّضهم للإدمان على الكحول.]

تقييم مدى الخطر



نحو ٥ دقائق

تصريحات حول خطر التعرّض للإدمان

١. أهلي ومن لهم سلطة في حياتي، لا يُوافقون على شرب الكحول.
 ١. أوافق بشدّة؛ ٢. أوافق؛ ٣. لا رأي؛ ٤. لا أوافق؛ ٥. لا أوافق بشدّة
٢. حياتي في البيت مُستقرّة. أنا أعيش مع والديّ، وتربطني بهم علاقة جيّدة.
 ١. أوافق بشدّة؛ ٢. أوافق؛ ٣. لا رأي؛ ٤. لا أوافق؛ ٥. لا أوافق بشدّة
٣. نظرتي إلى الحياة هي إيجابية على العموم، وأنا مُتفائل بالنسبة لمستقبلي.
 ١. أوافق بشدّة؛ ٢. أوافق؛ ٣. لا رأي؛ ٤. لا أوافق؛ ٥. لا أوافق بشدّة
٤. لم تشهد عائلتنا سوى تاريخ قليل من الإدمان على الكحول أو لا شيء من هذا على الإطلاق.
 ١. أوافق بشدّة؛ ٢. أوافق؛ ٣. لا رأي؛ ٤. لا أوافق؛ ٥. لا أوافق بشدّة
٥. لم أبدأ بعد بشرب الكحول.
 ١. أوافق بشدّة؛ ٢. أوافق؛ ٣. لا رأي؛ ٤. لا أوافق؛ ٥. لا أوافق بشدّة

المجموع العام:

٥ - ١٠: خطر قليل

١١ - ١٥: خطر متوسط

١٦ - ٢٥ : خطر كبير

تذكر المجموع العام الخاص بك، بما أنك ستحتاج إليه في نهاية الدرس.

⌚ = ٥ دقائق

[اقرأ القصة التالية.]

القصة والنقاش



نحو ٧ دقائق

بدا على الوسادة الصغيرة أنها في غير مكانها داخل قاعة الصف. لم يكن مروان قد لاحظ هذا من قبل، وراح يتساءل إن كانت ريم قد أرهقتها التعب حتى اضطرت إلى استخدامها داخل المدرسة. بالطبع، لم يقل أي شيء بما أن المعلمة كانت جالسة هناك. هذان الاثنان كانا في انتظار قدوم دارين وكريم.

لم يكن مروان يُدرك مدى أهمية حضور أصحابه. كان يُزعجه جداً أن يجد نفسه بمفرده وجهاً لوجه أمام معلمته. ربما هذا ما جعله يلاحظ أمر الوسادة، فعيناه راحتا تستكشفان كل شبر في الصف وهو جالس على كرسيه.

"أن الأوان لكي تحضرا إلى الصف!" قال مروان. "كنت قد بدأت أتساءل إن كنتما ستأتيان أم لا!"
"لم نتأخر كثيراً"، قالت دارين.

"لكننا نعتذر على هذا"، أضاف كريم بسرعة مخاطباً ريم.

ولدهشة كريم، مدت المعلمة يدها لكي تلتقط الوسادة التي كانت تستحوذ على تفكيره، وجعلتها على المكتب أمامهم.
"هذه لا تسع داخل الصندوق، لكنها تخص جداتكم. لا بأس، وأنا قد حافظت عليها بعيداً عن الأنظار إلى أن حان الوقت المناسب"، راحت تُفسر لهم.

"وسادة؟ ماذا قد يعني هذا؟" سأل كريم. كان لدينا كتاب ممزق يُمثل الحياة القصيرة، وحبل مع عُقد يُمثل مشاكلنا، ومقبض باب يُمثل الخيارات، والآن أمامنا وسادة! لنز، لعلها تُمثل شيئاً له علاقة بالنوم، أو بمخدة للتلطيف من حدة الصدمات.

"مزاجكم خلاق، كما يبدو عليه!" قالت المعلمة ضاحكة. "لستما بعيدين عن القصد. الوسادة لها علاقة بالراحة."

"ها!" قالها كريم وهو يحني رأسه لكي يسنده إلى الوسادة. "فالوصول إلى إجابة رائعة أمرٌ مُتعب جداً!"

"في ظني أنها أجابت تقريباً بالصواب"، قال مروان مُصححاً، وهو يسحب الوسادة من تحت رأس كريم.

رفعت ريم أحد حاجبيها وقالت: "ربما نحتاج إلى التعمق أكثر في الموضوع." ثم تبتت نظرها ببطء على الوسادة بين يدي كريم.

راحوا يُحدقون في الوسادة غير متأكدين من الخطوة التالية. أخيراً، أخذت دارين الوسادة وراحت تُقلبها بين يديها، وتضغط عليها وكأنها تبحث عن شيء ما مدفون داخلها. أخيراً، تفرست داخل بيت الوسادة. ثم سحبت فُصاصة من ورق مكتوب عليها:

" أين تذهبون لتجدوا الراحة؟"

"ما هي طبيعة هذا السؤال؟" سأل كريم. "أين تذهبون لتجدوا الراحة؟" الآن أشعر بالارتباك.

"أنت كنت مرتبكا من قبل؛ لكنك لم تكن على علم بذلك"، قال مروان.

"إذا، ما رأيكم في الأمر؟" سألت المعلمة بنبرة مشجعة. "أين تذهبون لتجدوا الراحة؟ مثلاً، عندما تكونون منزعين أو متألّمين؟"

"أظنّ أنه عليّ القول، إلى أصدقائي"، قال مروان فجأةً وبجدية كاملة.

"حسناً، في صغري، كنت أقصد أمي"، قال كريم.

"أحياناً، كنت ألبأ إلى الكتب، أو إلى الإصغاء للموسيقى، أو إلى مشاهدة فيلم"، قالت دارين.

"في ظنكم، هل من أماكن غير مشروعة يقصدها الناس لإيجاد الراحة؟" سألت المعلمة.

"طبعاً، ألم يكن هذا مدار حديثنا خلال الأسابيع القليلة الماضية؟ فالمخدرات والكحول، تُعدّ مصدر راحة لبعض الناس. قد تكون هذه الراحة مُزيّفة، لكن يُشكّل هذا على الأرجح كلّ ما عندهم"، قال مروان.

"أظنّ أنكم ستعثرون على سؤال آخر داخل الوسادة"، قالت ريم.

"جدّاتنا! فهقه كريم، لدى عثوره على قُصاصة ورقية أخرى مدفونة عميقاً داخل بيت الوسادة:

"لماذا قد يعمد أحدهم إلى طلب الراحة من شيء قد يلحق به الضرر؟"

"إمّا لأنهم قد تعلّموا ذلك – تذكّروا "مستك" الفأر، وكيف كان قد جرى تدريبه على التوجّه إلى مصيدة الفئران للحصول على طعامه – أو أنّ الأماكن حيث بإمكانهم إيجاد الراحة، ليست آمنة"، صرّحت دارين.

"أظنّ أنّي فهمت الأمر"، قال كريم. "على افتراض أنّك ولد صغير، تقع وتؤدي نفسك. أنت تذهب إلى أمك لأنك تنتظر منها أن تقول لك: 'حبيبي، هذا مؤلمٌ جدّاً. دعني أساعدك وأخفف من ألمك.'"

"لكن ماذا لو صرخت في وجهك عوضاً عن ذلك: 'لم تُصَبْ بأيّ أذى! لا تدعني أراك تبكي مُجدّداً بسبب شيء طفيف كهذا! هل تظنّ أنك ستذهب إلى أمك في المرّة التالية طلباً للراحة؟ طبعاً لا!" قالت دارين.

"إذا، المُدمن على الكحول هو شخص يسعى لإيجاد الراحة في زجاجة كحول؟" قال مروان. "كما أنّ المُدمن على المُخدرات يطلب الراحة من خلال المُخدّر."

"هل تظنّ أنّ الأمر هو فعلاً بهذه البساطة؟" سألت دارين.

"على الأرجح لا، لكن له معنىّ إلى حدّ ما"، أضاف كريم.

"ثري، هل فاتنا أمرٌ ما تريدنا الجدّات أن نتعلّمه؟" سأل مروان.

"عندي فعلاً رسالة منهنّ، لكنكم تجيبون حسناً"، راحت ريم تبتسم وهي تفتح الصندوق لأخذ الرسالة منه.

أعزّاءنا:

كان أحد معلّمينا قد اعتاد على القول: "ما من جواب صحيح لسؤال خطأ". كان على حقّ؛ بما أنّ العثور على الأسئلة الصحيحة قد يُساعدكم كثيراً على إيجاد الحقّ. نأمل أن يكون السؤالان داخل الوسادة قد أرشداكم إلى الاتجاه الصحيح. طرُح الأسئلة لا يخلو دائماً من المجازفة؛ فهي تسبّب لكم الانزعاج. ربّما هنا يكمن السبب لماذا لا يُكلّف العديد من الناس أنفسهم عناء طرح الأسئلة الصعبة المختصّة بالحياة – يكتفون بترك الأمور تحصل لهم وينتائج متفاوتة.

أنت مصنوع لكي تطلب الراحة وتشعر بالحاجة إليها. آه، كم كنا نتمنّى لو تصرّفنا مع أهلكم بشكل أفضل بالنسبة لهذا الأمر! لو كان بوسعنا فقط أن نتعلّم في وقت مبكر تقدير معاناتهم، لكي نُعزيهم، ونبتّ فيهم الرجاء، لعلّهم كانوا بذلك قد تعلّموا فعل ذلك معكم. لكن من الصعب جدّاً أن تعطي ما لا تملكه، لكنّ الراحة الحقيقيّة كان يجب أن تظهر منذ وقت طويل في حياتنا.

قد تصبح الحياة مزعجة جدًا، والمكان الذي تذهب إليه لتجد الراحة، يُشكّل واحدًا من أهم الخيارات التي تتخذها على الإطلاق. أحسن الاختيار، فستكون واحدًا من أولئك الناس الذين بوسعهم العيش من كلّ قلوبهم بما أنهم لا يخشون أن يلحق بهم أيّ أذى. هم يعرفون أنّ الراحة حقيقية ومتوافرة. أمّا عندما يكون اختيارك رديئًا فستنتظر حياة مختلفة جدًا.

جداتكم

كنتم في بداية الدرس قد خضعت لامتحان قصير لمساعدتكم على تخمين مدى خطر تعرّضكم للإدمان على الكحول. الآن، نريد أن نتحدّث قليلًا عن عوامل الخطر. ولننّ وجد العديد منها، يبقى العامل الأهمّ هو العمى عن رؤية الأخطار. سيُساعدكم النشاط التالي على رؤية كيف يمكن أن يكون لديك ما يسمّى "بالنقطة العمياء".

أشرك الصفّ في القصة بطلبك من تلامذتك ذكر أين يبحث الناس عن الراحة. بعض الوسائل التي يعتمدها الناس هنا هي المخدّرات، أو الكحول، أو الجنس. لكنهم يلجأون أيضًا إلى الطعام، والنوم، والعزلة، ووسائل التسلية كالتلفاز، أو الموسيقى، أو السينما، أو التسوّق، أو صنع الأشياء.

⌚ = ١٢ دقيقة

استكشاف الدرس

[أطلب من التلامذة الجلوس ضمن دائرة، مع ترك مسافات متساوية بينهم – نحو المتر الواحد. سلّم أحد التلامذة ممحاة لوح (أو أيّ شيء آخر بالإمكان رميه في الهواء ثمّ التقاطه بسهولة). سلّم تلميذًا آخر عند الجهة المُقابلة من الدائرة ممحاة أخرى.]

الغرض من هذه اللعبة هو تحريك كلّ ممحاة بشكل متواصل حول الدائرة، باتجاه عقارب الساعة، وبأسرع وقت ممكن مع الحرص على عدم جعلها تقعان أرضًا.

يبدو الأمر بسيطًا حتى الآن، لكن هنا التحدي: على كلّ واحد منكم المشاركة ويده على عينه الثماني.

هذا يعني أنّ جميعكم ستكونون «عميانًا» حيال الجهة التي منها تأتي الرمية. وفي حال سقوط ممحاة أرضًا، يخرج الذي رماها من اللعبة مع التلميذ الذي كان عليه استلامها. يخرج من اللعبة أيضًا كلّ واحد منكم يرفع يده عن عينه.

[كيف تنتهي اللعبة؟ إنها لا تنتهي. لكن عند حدّ ما، قبل أن يكون هناك رابح، أعلن أمام التلامذة نهاية اللعبة. ومتى احتجّ تلامذتك من عدم وجود أيّ رابح، قلّ لهم إنّه من غير الممكن أبدًا لكلّ من هو أعمى عن أخطار الإدمان على الكحول، أن يكون رابحًا.]

لعبة تشبه الواقع

نحو ٥ دقائق



لدى إخفاق المُتبارين، تُجعل الممحاتان عند الجهتين المُقابلتين من الدائرة، ثمّ تُستأنف اللعبة. وفي حال برهن التلامذة القلائل عن مهارة مميزة، ارم ممحاة بعكس عقارب الساعة، لبعث المزيد من الإثارة خلال اللعبة.

⌚ = ١٧ دقيقة

أوافق/لا أوافق

نحو ٨ دقائق



بعد إعادة قراءة التصريح الأول، أطلب من جميع التلامذة الموافقين عليه التعبير عن ذلك برفع اليد. ثم اطلب من غير الموافقين أن يرفعوا اليد. في حال عدم وجود إجماع كافٍ، أدع بعض التلامذة من كل فئة أن يُصَرِّحوا عما حملهم على الموافقة أو عدم الموافقة. بعد دقيقتين من النقاش حول كل سؤال، أعط تلامذتك الإجابة الصحيحة، قبل انتقالكم إلى السؤال التالي.

[اقرأ التصريحات السبعة أدناه بصوت عالٍ، كل واحد منها على حدة، لإطلاع تلامذتك على عوامل الخطر المرتبطة بالإدمان على الكحول. مع كل تصريح، اجعل التلامذة يُجيبون بـ «أوافق» أو «لا أوافق». الجواب الصحيح معروض بين قوسين بعد التصريح.]

١. مع ارتفاع نسبة ثقافة الشخص، تقلّ بذلك احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (لا أوافق)
 ٢. على قدر ما يبدأ الشخص بالشرب في وقت مبكر، تزداد بذلك احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (أوافق)
 ٣. تاريخ من الإدمان على الكحول داخل عائلة الشخص، يزيد من احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (أوافق)
 ٤. كلما قلّ إيراد أحدهم، تزداد من جرّاء ذلك احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (لا أوافق)
 ٥. عندما تشهد عائلة الفرد، مناخًا غير مستقرّ (طلاق، عنف، إلخ.) فهذا يزيد من احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (أوافق)
 ٦. إن كان لأهل الشخص موقفًا ضدّ شرب الكحول، تقلّ من جرّاء ذلك احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (أوافق)
 ٧. إن كان الشخص يشعر بالاكتئاب أو القلق باستمرار، تزداد بذلك احتمالات أن يُصبح مُدمنًا على الكحول. (أوافق)
- السبب وراء الإجابات عن العديد من الأسئلة أعلاه، هو أنه مع ازدياد الألم والمعاناة، تزداد رغبة الشخص في طلب الراحة والهرب من واقعه.

⌚ = ٢٥ دقيقة

المراجعة

نحو ٥ دقائق



تأكد من إقدام التلامذة على تدوين ملاحظات مكتوبة حول هذه النقاط.

- [بعد انتهائكم من هذا الجزء من الدرس، راجعوا عوامل الخطر الخمسة لاحتمالات تعرّض الفرد للإدمان على الكحول.]
١. البدء في الشرب في وقت مبكر.
 ٢. تاريخ من الإدمان على الكحول داخل العائلة.
 ٣. عدم استقرار في خلفيّة العائلة.
 ٤. موقف متساهل عند العائلة حيال شرب الكحول.
 ٥. سيطرة مشاعر الاكتئاب والقلق على الشخص باستمرار.
- [نكر تلامذتك بأنّ أخطر عامل يقف وراء الإدمان على الكحول، لم يُذكر أعلاه: إنه العمى حيال الأخطار.]

⌚ = ٣٠ دقيقة



تقييم ثلاث حالات دراسة

نحو ٥ دقائق

أسلوب بديل (في حال عدم تمكّنك من تحضير نسخة لكلّ تلميذ):

اقرأ بصوت عالٍ أوصاف الشباب الثلاثة حيث يمثل كلّ واحد منهم درجة مختلفة من الإدمان على الكحول. قبل أن تبدأ بالقراءة، أخبر التلامذة أنّه عليهم تقييم كلّ شخص تصفه بموجب نظام يُراوح بين ١ (أقلّ خطر) و ٥ (أعلى خطر)، من خلال تدوينهم الرقم في دفاترهم.

الوصف ١

اسمح ببعض الوقت للنقاش في بداية الوصف قبل قراءتك الوصف الأول، للتأكد من كون التلامذة يُدركون ما هو مطلوب منهم. بعد أن يسمع التلامذة ما يقوله الآخرون، قد يُبدلون تقييمهم للوصف الأول.

الوصف ٢

اقرأ الوصف الثاني. هذه المرّة، أترك التلامذة يفكّرون في الوصف ويُدوّنون تقييمهم، لكن لا تُخصّصوا وقتًا للبحث.

الوصف ٣

أخيرًا، اقرأ الوصف الثالث وخصّص لهم الوقت للتفكير وتدوين الرقم من دون إجراء أيّ بحث حوله.

الآن، أريدكم أن تنظروا إلى حالات الدراسة الثلاث، لكي يُحاول كلّ واحد تقرير مدى خطر تعرّضه للإدمان على الكحول.

[سُيساعد هذا التمرين تلامذتك على التعلّم عن أخطار الإدمان على الكحول. وّرّع نسخًا من حالات الدراسة على التلامذة. وليقم كلّ تلميذ بتقييم قصّة كلّ شابّ من خلال كتابة الرقم ١ (لأقلّ نسبة من الخطر) و ٥ (لأعلى نسبة من الخطر) على نسخته بمحاذاة الأوصاف].

الوصف ١:

يبلغ سامي الخامسة عشرة من عمره. أهله مُطلقان، وأبوه مدمن على الكحول، كما هي حال جديّه والعديد من أعمامه أيضًا. جرّب سامي الكحول مع أصحابه مرّات عدّة عندما كان أصغر سنًا. لكنه يعرف جيّدًا أنّ تاريخ عائلته يجعله معرّضًا بنسبة عالية للإدمان على الكحول. لذا، يشرب فقط في المناسبات العائليّة، وبعد استئذان أهله أولًا. يرغب في أن يُصبح مدرّسًا، لكنه على علم بأنّ الكحول قد تقتل حلمه هذا.

الوصف ٢:

شبّ سعيد في بيت صارم حيث منعه أهله من تناول الكحول. لكن، وعلى الرغم من ذلك، ذاق سعيد الكحول للمرّة الأولى، في بيت أحد أصحابه عندما كان في العاشرة من عمره فقط. ومنذ ذلك الحين، شرب الكحول مرّات قليلة فقط، وفي أكثر الأحيان لدى شعوره بالاكنتاب. وحيث إنّ سعيد لم يشرب سوى مرّات معدودة، ليس مهتمًا كثيرًا بمسألة الشرب هذه. ينوي سعيد أن يُصبح مهندسًا كهربائيًا.

الوصف ٣:

كان سامر قد شرع في تناول الكحول وهو في الثالثة عشرة من عمره. ينتابه باستمرار شعور بالاكنتاب، لذا يستعين بالكحول كوسيلة للتخلّص من قلقه. يتحدّر من سلالة طويلة من المدمنين على الكحول، لذا يخشى أن يُصبح بدوره مدمنًا. لا يعرف ماذا يريد أن يكون عندما يكبر.

⌚ = ٣٥ دقيقة

نقاش في الصفّ

نحو ٥ دقائق



[لدى انتهائك، يجب أن يظهر على أوراق تلامذتك ثلاثة أسماء، على أن يرافقوا كل اسم برقم يُراوح بين ١ و ٥. ثم ناقش هذا الأمر مع التلامذة.]

أي واحد من الشباب الثلاثة، هو الأكثر عُرضةً ليُصبح مدمناً على الكحول؟ لماذا؟

أولاً، لكل واحد من هؤلاء الشباب الثلاثة، العديد من عوامل الخطر التي تُعرضه لكي يُصبح مدمناً على الكحول. لكنّ الأبحاث أظهرت أنّ أعظم خطر على الإطلاق هو العمى عن احتمال حصول الإدمان. لذا، فالموقف القائل: "لا داعي لأن أقلق، لن يحصل ذلك أبداً لي"، أو مجرد تجاهل الاحتمال، يبقى الأخطر على الإطلاق.

من هنا، الإجابة هي سعيد، هذا الشاب الذي لا يدرك – وبالتالي غير مهتم – باحتمال صيرورته مدمناً على الكحول. هو الأكثر عرضةً لكي يصبح فعلياً مدمناً على الكحول، وذلك بالتحديد بسبب عدم وعيه لهذه الأخطار، هذا مع عدم وجود عوامل الخطر عنده التي يشهدها الشخصان الآخران. (إنّ عاملاً آخر يُعرض الشاب سعيد لخطر الإدمان هو كونه قد بدأ في الشرب في سن مبكرة جداً.)

⌚ = ٤٠ دقيقة

إنهاء الدرس

[في ختام هذا الدرس، ادعُ التلامذة إلى تدوين إجاباتهم عن السؤال التالي في مفكراتهم الشخصية:]

«أريد أن أكون [أذكر هدفاً لحياتك] والآن أعرف أنني أواجه خطراً [ضئيلاً، متوسطاً، كبيراً] لأن أصبح مدمناً على الكحول، لذا في سبيل التخفيض من خطر صيرورتي مدمناً، سأفعل ما يلي: _____.»

نشاط المفكرة الشخصية

٥ دقائق



إن كنت تظنّ أنّ تلامذتك سيكونون على استعداد لمناقشة طريقة إكمالهم لهذا التصريح، اسمح لهم بالمشاركة. بالمقابل، احرص على ألا يشعر أيّ تلميذ بالضغط عليه لقراءة ما كتب إن أظهر ولو قليلاً من التردد.

قبل صرف تلامذتك، تذكر أن تُملي عليهم أسئلة "الأهل – المعلم".

⌚ = ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمق أكثر

يصف لنا سفر الأمثال اليوم البؤس والشقاء اللذين ينتجان عن عادة مُدمرة مثل الإدمان على الكحول: «كَمَا يَعودُ الكَلْبُ إلى قَيْنِهِ، هَكَذَا الجَاهِلُ يُعيدُ حَمَاقَتَهُ» (أمثال ٢٦: ١١). سنُشارك الآن في لعبة لتوضيح هذا المثل.

[أعدد مسبقاً وعاين كبيرين من الشراب. أحدهما يجب أن يكون شراباً يستهوي جميع التلامذة (بيبيسي، ميرندا، إلخ.) على أن يكون الثاني شراباً لا ضرر منه، ولا أحد من التلامذة على استعداد لشربه بخياره (خلّ، أو مياه مالحة، إلخ.)

قسّم الصفّ إلى فِرَق يُراوح عددها بين الثلاث والست. على كلّ فريق أن يقدّم مشتركاً واحداً للتنافس. قد يرتئي بعض التلامذة أن يكونوا مجرد متفرّجين. لا تُرغم أيّ تلميذ على المشاركة ضدّ إرادته. على هذه المباراة أن تضمّ العديد من التحدّيات الجسدية الصعبة، مثل توجيه ورقة إلى سلّة المهملات من جانب من الغرفة إلى الجانب الآخر، أو الوقوف على رجل واحدة مع إغلاق العينين على مدى فترة ثلاثين ثانية، أو القيام بتحدّ جسديّ آخر من المنتظر أن ينجم عنه بعض الفشل.

في كلّ مرّة يُخفق أحد المُتبارين، سيترتب عليه سحب قُصاصة ورق من وعاء. تحمل كلّ ورقة علامة (+) أو (-) إلى جانب وصف مأخوذ من الدرس.

- البدء مبكراً في تناول الكحول (-)
 - البدء في تناول الكحول في وقت متأخر (+)
 - تشهد العائلة تاريخاً من الإدمان على الخمر (-)
 - لا تشهد العائلة تاريخاً من الإدمان على الخمر (+)
 - الخلفية العائلية غير المُستقرّة (-)
 - الخلفية العائلية المُستقرّة (+)
 - موقف السماح من تناول الكحول ضمن العائلة (-)
 - موقف صارم من تناول الكحول ضمن العائلة (+)
 - الشعور الدائم بالاكتئاب (-)
 - الحياة العاطفية متوازنة على العموم والحالة النفسية صحيّة (+)
- إن كان المتباري يسحب ورقة تحمل العلامة (+)، عليه في هذه الحال أن يشرب ملء فمه من الشراب الجيّد. لكن في حال سحب ورقة تحمل العلامة (-)،

كتابة قصة ذات نهايتين

عليه أن يشرب ملء فمه من الشراب الآخر غير اللذيذ. والفريق الذي يسحب أقل عدد من العلامة (-) هو الذي يفوز.

ومتى انتهيتُم من اللعبة، تباحثوا حول الموقف الذهني للمدمن على الكحول الذي يُواصل سلوكه المُدمر لذاته – مع كونه شنيعاً ومُحَقراً، ككلب عاد إلى قبيئه. ما الذي يدفعهم إلى ذلك؟]

نقطة التركيز

تأكد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلم، بشكل يُمكن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغ جيداً للتأكد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسية المذكورة. وفي حال شعرت بأن نقطة واحدة أو أكثر قد أُهملت، أحرص على قيادة البحث للتأكد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

١. لا أحد يسعى جاهداً ليصبح مدمناً على المخدرات. كما أن ما من مدمن يعتز أو يتباهى بإدمانه. ومع هذا، تجده يرجع باستمرار إلى سلوكه المُدمر لنفسه بنفسه.
٢. ثمة العديد من العوامل التي تزيد من احتمالات أن يصبح الشخص مدمناً.

التواصل بين الأهل والمعلم

انذن للتلامذة بعدم مناقشة الأسئلة المخصصة للعائلة في البيت إن كان أحد الوالدين أو كليهما، يُعانيان مشكلة مع الكحول.

للبحث في إطار العائلة:

١. ناقشوا تجربة ولدكم المراهق مع الكحول، إن صحَّ عليه ذلك، وناقشوا أيضًا علاقته مع أناس يشربون.
٢. ثمّ ابحثوا كيف يستطيع ولدكم المراهق أن يتغلب على خطر أن يُصبح مُدمناً على الشرب.

