

## تحضير المعلم

## المفاهيم الأساسية

١. التلامذة غالبًا ما يلجأون إلى تعاطي المخدرات وشرب الكحول وممارسة الجنس قبل الزواج، من جزاء وجود مشاكل أعمق عندهم قد لا يعونها تمامًا.
٢. ضغط الأقران والرغبة في التخلص من الألم، هما من الأسباب التي تدفع التلامذة إلى اختيار تلك الأمور المدمرة للأحلام.
٣. يُعدُّ التأثير في الآخرين جزءًا طبيعيًا من التواصل. متى وعى المراهقون أنّ أصدقاءهم ومعارفهم قد ينتفعون من التأثير فيهم، تزداد بذلك احتمالات إقدامهم على التشكيك في طبيعة الدوافع عند أصدقائهم وفي مدى صدق وعودهم. غالبًا ما لا يعي المراهقون كيف أنه قد يكون لدى أصدقائهم ومعارفهم أسباب مبيّنة وراء تشجيعهم على تعاطي المخدرات وعلى شرب الكحول. لكن، متى فهم المراهقون هذه الدوافع الخفية والمستترة، تقلّ من جزاء ذلك احتمالات إزعاجهم لضغط الأقران.
٤. من الهامّ أن يتأمّل أحدنا بمصادر الاقتراحات والإيحاءات، عندما يشعر بأنه واقع تحت ضغط الانصياع والإذعان للآخرين.

## الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يذكروا بعض أعمق الأسباب وراء اختيار الناس تعاطي المخدرات والإفراط في شرب الكحول.
٢. يصفوا الأسباب الأنانية وراء سعي الناس للتأثير في المراهقين لحملهم على تعاطي المخدرات وشرب الكحول بإفراط.

## معلومات توضيحية

لماذا يختار التلامذة المخدرات، والكحول، وممارسة الجنس قبل الزواج؟ سيتقصّى هذا الدرس بعض الأسباب وراء استسلام المراهقين وانخراطهم في أنشطة خطيرة كهذه. السببان الأساسيان اللذان سنتناولهما في هذا الدرس، هما ضغط الأقران، وتخدير الألم. قد يكون بإمكان تلامذتك ذكر أسباب أخرى تجعل الناس يُجربون المخدرات، أو يُفراطون في شرب الكحول، أو يتورّطون في ممارسة الجنس قبل الزواج. في الفقرة تحت عنوان "الأسباب وراء تعاطي المخدرات" والتي تسبق مباشرةً فقرة "إنهاء الدرس"، أعدنا قائمة ببعض الأسباب. قد ترتئي مراجعة هذه القائمة قبل تعليم الدرس.

## المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجدّات، ساعة يد، مقصّ.

اخترْ نحو ثلث صفّك. انتقِ التلامذة الذين ينعمون بأكبر قدر من الشعبية والنفوذ عند التلامذة الآخرين. اجعلْ واحدًا من أقوى القادة على رأس هذه الفرقة. وكجزء من نشاط "ضغط الأقران"، سيُنتَم هؤلاء التلامذة مهمّة في غضون نحو خمس دقائق تطلب منهم خلالها الخروج من الصف.

**ملاحظة:** بالنسبة إلى الدرس ٢٣، "إغراء حصولنا على إشباع فوري لرغباتنا"، نُشجّعك على دعوة أحد الأشخاص البارعين في التزلج/الرياضة/ألعاب القوى لإجراء مُقابلة معه. يفترض هذا الدرس إجراء هذه المقابلة خلال فترة العشرين دقيقة الأخيرة من الحصّة في ذلك اليوم. سوف تطلب من تلامذتك وتحتّمهم على طرح أسئلة على الضيف، تتعلّق بالتضحيات التي بذلها في وقت مُبكر من حياته لكي يُصبح بارعًا في رياضته. وفي حال عدم توافر أيّ رياضي، قد ترغب في دعوة ممثل، أو موسيقي، إلخ... أصحاب المهارات العالية هؤلاء، عندهم انشغالاتهم الكثيرة وعليهم طلب كبير، الأمر الذي يحتمّ عليك أن تُقدّم على دعوة ضيفك بأسرع وقت ممكن.

## الدرس

## البدء بالدرس



## المقدمة

سبق لنا في هذا الصف أن نظرنا إلى بعض الأحلام للمستقبل، وكيف بوسعكم الاستعداد لتحقيقها. تقصينا أيضًا ثلاثة من مُدمري الأحلام المحتملة، التي قد تمنعكم من تميم أحلامكم. وابتداءً من اليوم، سنتفحص بعضًا من مهارات الحياة، التي تُساعد على حفظكم من هذه الأمور المُدمرة ومساعدتكم على تحقيق أحلامكم. سنبدأ اليوم برواية المزيد من قصتنا عن التلامذة الثلاثة، ورسالة جديدة من الجدات.



## القصة

نحو ٣ دقائق

[اقرأ القصة التالية بما في ذلك رسالة الجدات،  
”لا يُمكنكم الحصول على أي شيء من لا شيء“].

دارت دارين ظهرها إلى مروان لدى دخوله قاعة الصف.

”ما بالك؟“ سأل مروان.

”لا شيء“، أجابت دارين بنبرة غضب.

”لا يبدو كذلك“، قالها كريم وهو يدخل القاعة.

”كُفًا عن مضايقتي!“ ردّت دارين.

صمتٌ طويل قابل ريم لدى انضمامها إلى التلامذة.

”هذا أمر غريب“، قالت المعلمة. ”فأنتم الثلاثة تكونون عادةً مسترسلين في الحديث عن عطلة نهاية

الأسبوع، وعمّا عسى أن تكون جداتكم تخبئ لكم. لماذا أنتم هادئون بهذا المقدار؟“

”ما من سبب“، قالت دارين وهي تتحمّل نظرات مروان وكريم المتقرّسة فيها.

”أه!“ قالت المعلمة. ”معجزة! حصل شيء من دون سبب.“

”هه؟“ قالها مروان وكريم.

”حسنًا“، أردفت ريم تقول، ”في العالم حيث نعيش، حصول شيء ما من تلقاء ذاته – من دون أن يكون له

أي رابط بسببٍ أو دافع سابق – هو حقًا معجزة، أليس كذلك؟ فحتى الآن، أتجرأ على القول إن كل شيء في

الحياة هو، على ما يبدو، نتيجة أمر حصل قبلاً.“

”لستُ أفهم بعد ما تقصدين قوله“، علّق كريم بسرعة.

”لعلّ باستطاعة جداتكم توضيح هذا الأمر أكثر. كم هي مذهلة قدرتهنّ على استباق ما أنتم في حاجة إليه

من صندوقهنّ.“ ابتسمت ريم ثمّ فتحت الصندوق وأخرجت منه ساعة يد عادية مع رسالة.

أعزائنا:

على افتراض أنكم كنتم تسيرون على شاطئ جزيرة مهجورة وصدف أن عثرتُم على هذه الساعة. ماذا

بوسعكم استخلاصه من اكتشافكم هذا؟

راحت ريم تنتظر إلى التلامذة. بعد لحظة، أدرك الثلاثة أنها كانت تتوقع إجابتهم.

”لعلّ هذه الجزيرة لم تكن مهجورة بالكامل، أو ربّما سقطت هذه الساعة من أحدهم على الجزيرة،“ قال مروان.

”أو قد تكون الأمواج جرفت هذه الساعة إلى الشاطئ بعد تحطّم إحدى السفن،“ أضاف كريم.

”أو ... حسنًا ... لا أستطيع التفكير في أيّ احتمالات أخرى،“ قالت دارين.

أخفت ريم ابتسامة وراء إحدى يديها، ثمّ وصلت قراءة الرسالة.

مهما كانت الاحتمالات التي ذكرتموها، أنا متأكّدة أنكم لم تقولوا: ”يا للدهشة! فالرمال والرياح والماء والأمواج امتزجت معًا بشكل عشوائي لتكوين هذه الساعة!“ هذا الكلام هراء، ولا معنّى له! من الواضح أنّ شخصًا ما صنع هذه الساعة. بكلام آخر، تستلزم الساعة وجود ساعاتي لصنعها.

كانت جدّتكم سلوى تهوى استخدام هذه الحجّة على وجود الله. ”لا يُمكنكم الحصول على أيّ شيء من لا شيء،“ كانت تقول عندما كان يفوتنا قبول حجّتها بسرعة. بالطبع، اكتشاف السبب وراء الساعة هو أسهل مثلاً، من إيجاد السبب وراء إحساس ما أو تصرّف يبدو في غير محله. غالبًا ما يتعلّق الأمر بالدافع، والدوافع هي أمور معقّدة! إن أردتم فهم لماذا يفعل الناس ما يفعلونه، عليكم أن تفتشوا عن الأسباب - فغالبًا ما يكون غير المنظور، السبب وراء ما هو منظور.

جدّاتكم

توقّفت ريم عن القراءة ثمّ سألت: ”هل تفهمون ما نقوله جدّاتكم؟“

”ليس تمامًا،“ أقرّ كريم.

”أظنّ أنهم يسعين لحملنا على تفحص دوافعنا في الحياة،“ قال مروان.

”إدًا، عندما صرّحتُ بأنّ كلّ شيء على ما يُرام، لكنني تصرّفت عكس ذلك لدى دخول مروان الصفّ، لم تكن كلماتي منسجمة مع سلوكي،“ قالت دارين.

”أجل، كان يسود شيء من التوتر بينكما،“ قال كريم.

”هل أنت مغتابة منّي لسبب ما؟“ سأل مروان.

”كلا، لست أنت السبب. حصلت بعض المشاكل في البيت، وأنا أحضرتها معي إلى المدرسة. فنلت أنت نصيبك منها - أنا آسفة،“ قالت دارين.

”لا بأس. أنا مسرور لعدم وجود أيّ مشكلة بيننا،“ قال مروان. أظنّ أنه من السهل القفز إلى الخلاصة المغلوطة. تخيلتُ أنني عملت شيئًا ضايقًا.“

الصوت الرفيع الصادر عن المقصّ خلال فتحه وإغلاقه، وضع حدًا لحديثهما. من الواضح احتواء الصندوق على شيء آخر مُخصّص لدرس اليوم.

”إدًا، علينا الآن استخلاص وجود صانع للمقصّات؟“ قال كريم ضاحكًا.

”ليس تمامًا،“ قالت المعلّمة: ”لدى جدّاتكم لعبة لكم للتأكد من كونكم تتذكّرون المغزى من هذا الدرس.“

جلس التلامذة الثلاثة في مقاعدهم وكلّهم حماس للاشتراك في لعبة الجدّات.

## تقسيّ الدرس



## نشاط مفتوح

## أم مُغلق

نحو ٨ دقائق

ملاحظة:

قد ترتئي، لاختصار الوقت، الطلب من مجموعة، التواجد في نقطة مركزية من الغرفة، لتجربة هذه اللعبة تحت أنظار زملائهم.

ملاحظة للمعلم:

الفكرة وراء اللعبة هي أن يكتشف التلامذة "السّر". من هنا ضرورة أن تُخفي عنهم أنّ المفتاح وراء النشاط، هو الوضع الذي تكون فيه أرجل التلامذة، متقاطعة أم لا. الغرض هو جعل التلامذة يُحدّدون متى يُقال "متقاطع" أم "غير متقاطع".

شرح اللعبة.

ملاحظة:

أحرص على عدم تخصيص معظم وقت الصفّ على هذه اللعبة - فهي مجرد وسيلة مُسليّة للتوصّل إلى المناقشة التالية حول الدرس. قد ترتئي تجربة اللعبة مع فريق آخر للاطلاع بعض الشيء على طريقة ضبط توقيت اللعبة.

إن لم ينجح أحد من التلامذة بعد ١٠ دقائق من اللعب في اكتشاف المعيار، أدعهم إلى التوقّف عن اللعب، ثمّ أخبرهم عن الأمر.

[خاطب صَفَكَ بما يلي:]

ثم تُوصل القصّة وصفها للعبة، وما اكتشفه التلامذة الثلاثة. لكن، في ظنيّ أننا سنستفيد أكثر من القصّة من خلال اشتراكنا نحن في اللعبة. هذا ما سنقوم به:

[ارفع المقصّ بيدك. افتحه وأغلقه مرّات عدّة، ثمّ أعلن ما يلي:]

هذه اللعبة تُعرف باسم "مفتوح (متقاطع) ✂ أم مُغلق (غير متقاطع) ✂". رجاءً ترتيب كراسيكم ضمن دائرة لكي نبدأ باللعبة.

يتمّ تناقل المقصّ من زميل إلى آخر ضمن الدائرة. بالإمكان نقل المقصّ مفتوح أو مُغلق، طرفه الحاد أولاً أو مسكته أولاً، بشكل علنيّ أو سريّ.

خلال نقل المقصّ إلى المشارك التالي، على ناقله التصريح بالقول: "أنا أقوم بنقل هذا المقصّ مفتوحاً [أو مُغلقاً]."

ثمّ يقول الذي يحصل على المقصّ: "وصلني هذا المقصّ مفتوحاً [أو مُغلقاً]."

يقول القائد [أو المعلم] إلى المُسلّم أو المُستلم إن كان على حقّ أم لا. تتواصل اللعبة مع نقل المقصّ من مشارك إلى آخر على أن يذكر كلّ واحد منهما إن كان قد نقل المقصّ أو حصل عليه مفتوحاً أم مغلقاً.

الهدف من اللعبة اكتشاف لماذا يعتبر القائد [أو المعلم] بعض النقلات صحيحة ونقلات أخرى غير صحيحة.

[تذكّر: السّر هو أنّ وضع المقصّ لا علاقة له بعملية تسليمه أو تسلّمه "مفتوحاً" أو "مغلقاً".

فالسّر يكمن في الوضع الذي تكون فيه رجلاً الشخص المُشارك لدى تسلّم أو تسليم المقصّ. إن كانت الرجلان متقاطعتين، ففي هذه الحال يُسلّم التلامذة المقصّ أو يتسلّمونه مُتقاطعاً. وفي حال كانت الرجلان غير متقاطعتين، يُسلّم التلامذة المقصّ أو يتسلّمونه غير مُتقاطع. على قدر ما يبدأ التلامذة بإدراك السّر، يميلون إلى التعامل مع المقصّ بطريقة أكثر تعقيداً، إذ يُقاطعون الرجلين أو لا يُقاطعونها. تستمرّ اللعبة إلى أن يتمكّن أحد التلامذة من عرض الوصف الصحيح للمعيار المُعتمد لدى القائد (أو المعلم) (مُتقاطع أو غير مُتقاطع)، لا اعتبار إحدى عمليات التسليم صحيحة أم غير صحيحة.]



غير متقاطع



متقاطع

## تحوّل

ينجم الشيء الكثير ممّا يحصل في الحياة عن أمور تجري في الخفاء. هذه هي العبرة من اللعبة التي شاركتكم فيها للتوّ. بوسعكم التركيز على الحالة الظاهرة والجليّة (المقصّ)، فيفوتكم بذلك الوقوف على السبب الأعمق والأقلّ وضوحاً (وضع الأرجل).

كنا في الدروس السابقة قد ركّزنا اهتمامنا على المشاكل السطحية التي تقود إلى المخدّرات والكحول وممارسة الجنس قبل الزواج. بالنسبة إلى بعض الشبان والشابات، يكفيهم مجرد حصولهم على معلومات جليّة. فاطّلعهم على الحقائق والأخطار المترتبة على تصرفات خطرة جداً كهذه، كفيلاً بحفظهم من تجربتها أو من الإدمان عليها. لكن ليست هذه هي الحال مع كثيرين سواهم. هم يعرفون العواقب جيّداً، ومع هذا يستمرّون في اختيار ما يقتل أحلامهم.

في الحصة السبع التالية، سنتقصّى بعضاً من هذه الأسباب الأعمق، والأقلّ وضوحاً، التي تدفع بعض الشبان والشابات إلى الاستسلام للمخدّرات، والكحول، والجنس قبل الزواج، حتى مع علمهم بالأخطار المُحدقة بهذه الممارسات. سنبدأ من بعض الأسئلة التي أريدكم الإجابة عنها في دفاتركم.

لقد تمّ اختيار مجموعة من هذا الصفّ للخروج إلى الممشى /أو إلى غرفة أخرى/ لقضاء خمس دقائق هناك. سيتداولون معاً حول قائمة لعرضها على سائر أفراد الصفّ لاحقاً خلال هذا الدرس.

[اقرأ قائمة أسماء التلامذة "المؤثّرِين بغيرهم"، والذين كنت قد اخترتهم قبلاً، ثم ادعهم إلى الخروج من الصفّ.]

دوّنوا على مدى فترة الخمس دقائق التالية، أو إلى حين خروجي إليكم من جديد، أكبر عدد ممكن من الإجابات عن السؤال: "برأيكم، لماذا يتورّط بعض الشبان والشابات في المخدّرات، أو الكحول، أو الجنس قبل الزواج، أو في هذه جميعها؟"

[اسم التلميذ] سيقود المجموعة. وقبل الشروع، اختاروا شخصاً آخر من فريقكم لأخذ الملاحظات حول الإجابات التي ستصلون إليها. وأنت [اسم القائد]، القائد عليك اختيار من سيعرض التقرير على الصفّ - أنت، أو كاتب الملاحظات، أو أيّ شخص آخر.

[عد إلى الصفّ]

بينما يُعدّ الفريق في الخارج تقريراً لعرضه علينا لاحقاً خلال هذه الحصة، سنعمل نحن على إعداد قائمة بستة أمور مفضّلة لدينا. الأمر المفضّل قد يكون أيّ شيء يهّمك، وله قيمة عالية وأهميّة في نظرك. فمعظم الناس يهتمّون جداً بالحصول على الكميّة الكافية من الطعام. وهناك أمور أخرى كالسفر، واقتناء حيوان أليف، والرياضة، أو الذهاب إلى الكنيسة، مفضّل عند البعض من دون سواهم.

## نشاط

## ضغط الأقران

نحو ١٢ دقيقة



خاطب هذا الفريق الذي يُشكّل  
ثُلث الصفّ بالقول:

الأمر المفضّل: شيء له أهميته  
لدى الشخص ويكتسب قيمة  
رفيعة في نظره.

سنقوم بجمع قائمة بالأشياء التي يُفضلها بعض التلامذة في مدرستنا من دون سواهم.

قد تفكر في الأمر على الشكل التالي: ما هي بعض الأمور الهامة في نظرك، وقد تُهم الآخرين أو لا تُهمهم؟ أو ما هي تلك الأمور التي تكتسب أهمية عند الغير، بينما أنت لا تأبه بها كثيراً؟

دعونا الآن نعدّ قائمتنا. هل بوسع أحدكم اقتراح شيء ما مُفضل عند بعض تلامذة مدرستنا من دون سواهم؟

[يعد كل اقتراح، اسأل الصف:]

هل يوافق الآخرون على كون هذا الأمر مفضلاً عند بعضهم من دون سواهم؟

[متى أجمع التلامذة بشكل عام على بند ما، دونه على اللوح. بعد حصولكم على قائمة من ثلاثة بنود، أضف إليها ما يلي:]

إنها، على ما يبدو، قائمة جيدة. سأضيف إليها ثلاثة بنود أخرى تظهر لي على أنها مفضلة لدى بعض التلامذة من دون سواهم.

[اختر ثلاثة من القائمة التالية أو استعض عنها بالبنود الخاصة بك. اختر تلك التي في نظرك، قد تتسبب بانقسام الصف.]

- قول الحق دائماً، مهما حصل.
- عدم الغش على الإطلاق في الامتحان، مهما بلغت أهميته.
- أن يكون لأحدنا صديق أو صديقة.
- فرض ضرورة المشاركة في الرياضة على كل واحد.
- مساعدة أصحابك، حتى ولو على حساب كسر بعض القوانين.
- أن تفعل دائماً ما تعد به (عدم نقض وعودك أبداً).
- أن يكون بمقدوري مشاهدة كل ما أريد من أفلام أو برامج تلفزيونية.

الآن، وبعد أن رأيتم القائمة "بالأمور المُفضلة" الستة، سنقوم باختبار سرّي لمعرفة إن كنا نوافق عليها كلنا أم لا.

بعد لحظة، سأدعوكم إلى إغلاق عيونكم. ثم سأقرأ عليكم التصريحات الستة بصوت عالٍ. بعد تلاوتي للبند، رجاءً أن ترفع يدك إن كان مفضلاً لديك، أي إن كان له أهميته في نظرك. وإلا لا ترفع يدك إن كان هذا الأمر لا يهتمك فعلاً. قد تعتبر حتى إن التصريح صحيح وحق، لكنك غير معني كثيراً به، ففي هذه الحال، لا ترفع يدك.

رجاءً الإبقاء على عيونكم مغلقة. لن يعرف أحد متى ترفع يدك. وحتى أنا لن أحاول أن أتذكر الذين رفعوا أيديهم بعد كل بند. سأكتفي فقط بإحصاء عدد

الأيادي التي ارتفعت لكي أعرف تلك الأمور المشتركة المفضلة عند هذه المجموعة.

[اقرأ الآن كلَّ تصريح، وليرفع التلامذة أيديهم إن كان مفضلاً لديهم. أحصِ بهدوء عدد الأيدي المرتفعة، ودون العدد بالنسبة إلى كلِّ تصريح. وبعد انتهائكم من التصاريح الستة، واصلوا الدرس.]

الآن، أودّ محو كلِّ التصريحات على اللوح، ما عدا اثنين منها. [أمح أربعة تصريحات، تاركًا فقط التصريحين اللذين قسما الصف إلى قسمين.]

سنستخدم هذين التصريحين بعد قليل، لكن أحتاج أولاً أن أرى إن كان الفريق الآخر قد انتهى من إعطاء أفكاره. [أقصد الفريق خارج الصف وأخبر أعضائه أنه حان الوقت ليرجعوا إلى الصف. لكن وقبل رجوعهم، أعرض عليهم التوجيهات التالية:]

سيقدّم الناطق بلسانكم تقرير فريقكم بعد دقائق قليلة. لكن قبل قيامنا بهذا، عندي مهمة أخرى لكم جميعاً. فلدى رجوعنا إلى الصف، "سيصوّت" الصف كلّهُ على تصريحين دونتهما على اللوح. سأدعو كلَّ واحد إلى الوقوف إن كان التصريح يكتسب أهمية خاصة بالنسبة إليه شخصياً. ما أقوم به فعلاً، هو تفحص طريقة عمل ضغط الأقران. بالنسبة إليّ، أنتم جميعكم ستشكّلون معاً فريق "ضغط الأقران" الصامت. أريدكم جميعكم أن تبقوا جالسين عندما أطلب من أعضاء الصف الوقوف إن كان التصريح الأوّل هو من الأمور المفضلة لديهم، وكلّ ذلك من دون أن يصدر منكم أيّ تعليق أو إشارة إلى السبب وراء موقفكم هذا. حتى في حال موافقتكم على التصريح الأوّل، بما أنه يكتسب أهمية بالغة في نظركم، رجاءً أن تبقوا جالسين. ثمّ بعد أن أُمح كلَّ واحد فرصة لتغيير رأيه، أريدكم أن تبقوا جالسين.

مع التصريح الثاني، رجاءً عمل عكس ذلك. قفوا لدى قراءتي التصريح، حتى ولو لم يكن حقاً من الأمور المفضلة لديكم. ومتى منحنا كلَّ واحد فرصة لتغيير رأيه، استمروا واقفين. هل هذا واضح؟ هل من أسئلة حول ما يفترض فيكم القيام به؟

[ليرجع كلَّ التلامذة إلى الصف، واطلب من الجميع أن يجلسوا في أماكنهم.]

بعد دقائق، سوف نستمع إلى تقرير الفريق. أمّا الآن فسأطلب من كلَّ واحد منكم أن يذكر إن كان هذان التصريحان الباقيان هما من الأمور المُستحسنة لديه أم لا. فلدى قراءتي كلِّ تصريح، أريدكم الوقوف إن كان من الأمور المفضلة والهامة في نظركم. سبق لكم أن رفعت أيديكم لإعلان



اهتمامكم الحقيقي بهذا الأمر. لا بأس إن غيرتم رأيكم الآن ووقفتم، إن كان هذا التصريح من جملة الأمور المفضلة لديكم.

[اقرأ أحد التصريحيين المُتَبَقِّين.]

في حال كان هذا الأمر من جملة الأمور المفضلة لديك، وإن كنت فعلاً مهتماً به، رجاءً أن تقف وتبقى واقفاً بينما أحصي عدد الواقفين.

الآن، سأمنحكم فرصة أخيرة لتغيير رأيكم. وبينما تلتفتون من حولكم للنظر إلى عدد الذين لديهم هذا التفضيل عينه، هل يود أي واحد منكم تغيير رأيه؟ في هذه الحال، بوسعكم الوقوف أو الجلوس الآن.

[لاحظ إن كان سيجلس أي من التلامذة الواقفين، أو يقف أي من الجالسين بينهم.]

كّر هذه العملية نفسها مع التصريح الثاني.]

23 = ⌚ دقيقة

[ناقشوا ما يلي:]

١. أطلب من أي تلميذ غير طريقة تصويته، لماذا أقدم على ذلك. في حال عرضه لأي أسباب لا علاقة لها بضغط الأقران، اسأل إن كان للآخرين الجالسين (أو الواقفين) أي تأثير في قراره.

٢. اسأل التلامذة الذين لم يُغيروا رأيهم إن كان أحد منهم شعر بأي ضغط يُمارس عليه لدى رؤيته، كيف تجاوب الآخرون مع الأمر بشكل مُعاكس. في حال أجاب أحدهم بـ نعم، استفهم منه كيف عمل على مقاومة الضغط الذي شعر بأنه يدفعه إلى تغيير رأيه.

٣. أوضح كيف أنّ الفريق الذي دُعي إلى الخروج من الصفّ، "طلب" منه التصويت بطريقة ما. اسأل هؤلاء أن يُعبّروا عن شعورهم لدى الطلب منهم القيام بما هو نقيض ما كانوا سيختارونه بمحض حريتهم.

٤. أطلب من جميع التلامذة التعبير عمّا كان يحصل في الخفاء. وما الذي برأيهم، يُكسب أمراً ما أهميّة لدى أحدهم أكثر من سواه.]

ما الذي يجعل من السهل إقناع أحدهم، بينما لا يمكن إقناع آخر؟

[تقبل كلّ الإجابات المعقولة، مُضيفاً إليها بعض إجاباتك الخاصّة في حال شعورك أنّ الصفّ فاتته استيعاب أمر هامّ ما.]

26 = ⌚ دقيقة

[الآن حان الوقت لشرح الهدف من الدرس.]

لمسنا في هذا الدرس كيف أنه ليس بالسهل دائماً رؤية الأسباب الحقيقية وراء ما يقوم به الناس (مثل لعبة المقص). رأينا أيضاً كيف أنه قد يكون من الصعب السير ضد آراء الآخرين، كما تبين لنا لدى تصويتنا بالوقوف أو الجلوس.

عندما يتعلّق الأمر باتخاذ قراراتنا الخاصة المتعلقة بالمخدرات، والكحول، وممارسة الجنس قبل الزواج، يُساعدنا في ذلك معرفة لماذا يُحاول الناس التأثير فينا. لعلّ أحد المعايير لتقييم التجربة أو الإقناع، هو معرفة المصدر. تُرى، ماذا سيجني منّي الشخص الذي يُجربني أو يُحاول إقناعي في حال إذعاني لمشيئته؟ ومن جملة الأسئلة المشابهة الأخرى، علام أنا حاصل وبأيّ ثمن؟

لدى تأملكم في هذا الأمر، سيّضح لكم لماذا بوسعكم الوثوق بالأهل وبالمعلمين أكثر من تجار المخدرات، والبائعين، والعديد من المراهقين الأكبر سناً. فالأهل لا يتقاضون أجرًا مقابل تربيتم. ولئن اقترب الأهل أخطاء (كما سيحصل معكم متى أصبحتم بدوركم آباء أو أمهات)، فهم يتحركون عادةً بدافع المحبة لكم. كذلك، المعلمون لا يتقاضون أجرًا من تلامذتهم بل من إدارات مدارسهم. بالمقابل، تجار المخدرات والباعة، يُحصلون مالهم مباشرةً من حملكم على شراء ما في حوزتهم. كما أنّ أصدقاءنا الأكبر منّا سناً، قد يضعون نصب أعينهم مصلحتكم أو ربما مصلحتهم وحدها.

برأيكم، لماذا يتورّط بعض الشبان والشابات في المخدرات، أو الكحول، أو الجنس قبل الزواج، أو في الثلاثة معاً؟ الفريق الذي كان قد خرج من الصفّ، أعدّ تقريرًا مختصرًا حول هذه المسألة.

أعدّ للنشاط التالي.

⌚ = ٢٨ دقيقة

[أدعُ الناطق بلسان الفريق إلى تقديم التقرير ودون على اللوح قائمة بالأسباب التي توصل إليها الفريق.]

اسأل سائر التلامذة إن كان بإمكانهم التفكير في أسباب أخرى. أضف هذه إلى القائمة الموجودة على اللوح.

بعد نحو الخمس دقائق من التفكير معًا وذكر الأسباب، أضف أيًا من الأفكار التالية التي لم يأت تلامذتك على ذكرها.]

- الشعور بالوحدة
- الشعور بالاكتئاب
- الشعور بالقلق
- الشعور بعدم الكفاءة أو الروح الاتكالية، أو الاثنان معًا
- عدم الرضى عن

## لمحة عامة

### وشرح نحو دقيقتين



## نشاط يتعلّق

### بأسباب استخدام

### المخدرات

نحو ٧ دقائق



#### نشاط إضافي:

إن كان لديكم متسع من الوقت، قوموا بما يلي: أو يصلح هذا كواجب للبيت.

١. أطلب من التلامذة تدوين قائمتهم بالأسباب في دفاترهم. وليجعلوا علامة سرّية بالقرب من البنود التي يشعرون بأنها قد تُشكّل

- مُذعن
- مُعادٍ
- خليط من هذه
- اليأس
- التخلي عن أي أمل في تحقيق الأحلام والأهداف
- ضغط الأقران
- الخطر/المجازفة
- الحاجة إلى المحبة والقبول
- الرغبة في تجربة الأمر
- الأهل أو الأصدقاء يفعلون ذلك
- إخفاء الألم وراء قناع (مثلاً، تناول الكحول أو تعاطي المخدرات للهرب مؤقتاً من وضع مأساوي يشهده البيت)
- التمرد، بما أن المسؤولين عني يقولون لي أنه من المفترض في الإحجام عن هكذا تصرف.

خطراً عليهم، وعلامة سرّية أخرى بمحاذاة البنود التي لا يشعرون بأنها تُهدّدهم.

٢. الآن، ليجعلوا رقماً تقديرياً يُراوح بين ١ و ٥ بمحاذاة كلّ بند خطر لإظهار مدى خطورته (١ = خطر قليل، ٥ = خطر كبير). ليُحص التلامذة مجموع النقاط الذي حصلوا عليه.

٣. ثمّ خارج وقت الصف، ليطلب كلّ واحد من صديق حميم أن يعطي تقييمه الشخصي عنك لنفس القائمة، ثمّ قارنها مع نقاطك.

٤. اقترح على التلامذة، في حال بدا أنهم عُرضة لخطر عظيم، ضرورة بحث هذا الأمر مع شخص محترم بالغ وجدير بالثقة أو عالم النفس في المدرسة.

⌚ = ٣٥ دقيقة

## إنهاء الدرس



رسالة لعدم التشجيع على تعاطي المخدرات  
نحو ١٠ دقائق

أطلب من تلامذتك كتابة رسالة، على ورقة بيضاء، إلى صديق يفكر في تعاطي المخدرات. عليهم في هذه الرسالة وصف لماذا، برأيهم، يرغب الصديق في تعاطي المخدرات، مع عرض بعض الأسباب وراء ضرورة عدوله عن فعل ذلك. أخبر تلامذتك أنك ستجمع رسائلهم هذه في نهاية الحصّة.

اجمع الرسائل في نهاية الحصّة، على أن تحرص قبل الحصّة التالية على تدوين تعليقاتك حول ما كتبه تلامذتك في رسائلهم هذه. تعامل مع ما كتب بإحساس مُرهف، ذلك لأنّ بعضاً من تلامذتك قد يكونون قد كتبوا من معاناتهم وصراعاتهم الشخصية ليقولوا "لا".

اقرأ خلال درسك التالي إحدى الرسائل الأكثر إقناعاً، بعد استئذانك التلميذ صاحب الرسالة، مع الحرص على عدم ذكر اسمه.

في هذا الدرس، تقصينا أولى مهاراتنا للحياة - إدراك تأثير ضغط الأقران. وفي درسنا التالي، سوف نتقصى مهارة أخرى للحياة - السبيل للتعامل مع الإفتتان.

قبل صرف تلامذتك، تذكر أن تُلمي عليهم أسئلة "الأهل - المعلم".

⌚ = ٤٥ دقيقة

## الموارد

## للتعمق أكثر

يروى لنا سفر التكوين في الكتاب المقدس قصة شاب رائع يُدعى يوسف. كان يوسف وسيماً وناجحاً، ويرغب أيضاً في إرضاء الله. خاض يوسف مغامرات عدّة. حصلت إحداها عندما كان يعمل لحساب رجل مصري ثريّ اسمه فوطيفار. فوطيفار وثق بيوسف وأوكله في نهاية المطاف على كلّ ممتلكاته. هنا بدأت المشكلة. فزوجة فوطيفار الشابة رأت مقدار جمال يوسف، حتى إنها تجرأت ذات يوم إلى مخاطبته بالقول: "هلمّ اضطجع معي!" رفض يوسف ذلك وأجابها: "زوجك يثق بي. لقد جعلني مسؤولاً عن كلّ شيء، بما في ذلك ما يحصل في هذا البيت. كيف بوسعي خيانتته وفعل ما ينهي عنه الله؟"

إلا أنّ المرأة لم ترضَ بأن تحصل منه على الإجابة "لا". بل استمرت في محاولاتها إغراءه، لكنه ظلّ يتجاهلها. ثمّ ذات يوم، كان البيت الكبير خالياً من ساكنيه ما عدا يوسف وزوجة فوطيفار. فأمسكت بردائه بوقاحة وهي تقول له، "تعال ومارس الحب معي!" ترك لها يوسف رداءه وفرّ هارباً إلى الخارج! (هذه القصة مُقتبسة من تكوين ٣٩: ١ - ١٢).

دعونا نُخصّص بضع دقائق لإعداد قائمة ببعض الأمور التي أقدم عليها يوسف لمقاومة الضغط الذي يدفعه إلى المُساومة.

[تقبّل كلّ الإجابات، ودون الأساسيّة منها على اللوح].

[متى رأيت أنهم قد ذكروا أهمّ النقاط، رتب الصفّ ضمن فريقين أو أكثر. واطلب من كلّ فريق تحضير تمثيلية قصيرة يُظهرون فيها حالة من زمننا الراهن حيث يُمارس على أحد المراهقين ضغط لكي يُساوم. وليجعلوا الشخص يتمثّل بيوسف بطريقة تصرفه. ثمّ ليعرض كلّ فريق مشهده أمام سائر أعضاء الصفّ.]

إعداد مشاهد  
من وحي يوسف

**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 أهملت، أحرص على قيادة البحث للتأكد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

١. متى شعرنا بأنه يُمارَس علينا ضغط لكي نُساوم، علينا أن نرفض ذلك بلطف، لكن بحزم.
٢. في حال تواصلَ الضغط واستمرَّ، وإن أمكن ذلك، فالتصرّف الحكيم يقتضي أن ننأى بنفوسنا عن هذه الحالة، ونهرب.

## الرابط بين الأهل والمعلم

### للبحث في إطار العائلة:

١. اسألوا ولدكم المراهق: "ما هو أعظم ضغط يُمارسه عليك أصحابك اليوم؟"
٢. ناقشوا معه كيف عساكم مساعدته على مواجهة التحدي الناجم من هذا الضغط.