***أنشطة تعزز حل النزاع والتعامل مع الغضب***  
  
*قصة البغلين*  
□ يساعد هذا النشاط الأطفال في النظر في التعاون كبديل على المنافسة.  
□ نحضّر نسخاً عن قصة "البغلين" المرسومة أدناه تكفي لكل ثنائي في المجموعة. نقصّ المقاطع الستة من القصة قبل بدء النشاط.  
□ نوزّع الأطفال إلى ثنائيات ونعطي كل ثنائي القطع الست من قصة "البغلين" المرسومة ونطلب منهم ترتيبها لتروي قصة كاملة. بعد أن ينتهوا، نطلب منهم لصق القطع على ورقة.  
□ ثم نطلب من كل ثنائي أن ينضم إلى ثنائي آخر ليروي كل منهما القصة للآخر كما رآها.  
□ نناقش الأسئلة التالية مع المجموعة الكاملة:  
§ ماذا كانت مشكلة البغلين في بداية القصة؟  
§ كيف حاولا حل مشكلتهما في البداية؟ هل نجح ذلك؟  
§ ماذا فعلا ليحلاّ مشكلتهما؟  
§ هل حصل البغلان على ما يريدان؟  
§ هل سبق أن حللتم مشكلة مع شخص آخر بالتعاون؟  
*(المصدر: Quaker Peace and Service)*  
  
  
  
*قصص عن النزاع*  
□ هذه طريقة لتشجيع الأطفال على النظر في حلول بديلة للنزاعات.  
□ نقرأ أو نروي قصة للأطفال يُعتبر النزاع محورياً في مجرياتها. نوقف القصة عندما يصل النزاع إلى أحدّ نقطة ونطلب من الأطفال إجراء عصف ذهني حول الطرق المختلفة لحله.  
□ نطلب منهم تقديم حلولهم على شكل رسوم إن أمكن أو كتابة ما يعتقدون أنها نهاية سلمية للقصة.  
□ بعد أن يتوصل الأطفال لنهاياتهم الخاصة، نقرأ أو نروي لهم بقية القصة.  
□ نناقش ما يلي مع الأطفال:  
§ كيف كانت نهاية القصة شبيهة بالتي توصّلتم لها أو مختلفة عنها؟  
§ هل تعتقدون أنه كان الحل الأفضل على الإطلاق؟  
§ هل كان من الممكن التصرّف بشكل مختلف؟  
  
*الوجوه*  
□ يمكن لهذا النشاط مساعدة الأطفال على تقييم الحلول البديلة للنزاع واكتشاف أن بالإمكان التوصل إلى حلول ترضي طرفَي النزاع.  
□ نطلب من طفلين القيام بلعب أدوار سريعة حول حل النزاع (على سبيل المثال، طفلان يريدان اللعب بنفس الكرة) أمام المجموعة الكلية دون التوصل إلى حل. على بقية المجموعة إجراء عصف ذهني للحلول الممكنة لهذا النزاع. يمكن تدوين الحلول على ورق قلاب أو لوح. وعلى الأطفال محاولة التوصّل إلى أكبر عدد ممكن من الحلول دون تقييمها أو الحكم عليها.  
□ بعد أن يقترح الأطفال عدداً كافياً من الحلول، نرسم الجدول التالي على الورق القلاب أو اللوح.  
□ نطلب من الأطفال تصنيف الحلول إلى ثلاث مجموعات:  
§ حلول يحصل فيها الطرفان على ما يريدان أو يحتاجان (يمثلها الوجهان المبتسمان). على سبيل المثال، يستخدمها أحدهما عشر دقائق والآخر عشر دقائق أخرى.  
§ حلول يحصل فها أحد الطرفين على ما يريد أو يحتاج (يمثلها الوجه المبتسم). على سبيل المثال، يأتي شخص بالغ يعطي الكرة إلى أحدهما ويطلب من الآخر اللعب بشيء آخر.  
§ حلول لا يحصل فها أي من الطرفين على ما يريد أو يحتاج (يمثلها الوجهان الحزينان). على سبيل المثال، يأخذ البالغ الكرة ويخبر الطفلين بعمل شيء آخر.  
□ نطرح الأسئلة التالية على الأطفال:  
§ أي الحلول بدا الأفضل؟  
§ في معظم النزاعات التي كنتما طرفاً فيها، هل كان الطرفان يحصلان على ما يريدان؟  
§ هل من الممكن دائماً التوصل إلى حلول تلبّي احتياجات الطرفين ؟  
§ هل هي دائماً المحبذة؟  
§ هل من الممكن أن ينجم عنف عن حل يلبّي احتياجات الطرفين؟  
*التعامل مع التحامل: لعبة الإقصاء*  
□ يساعد هذا النشاط الأطفال على تجربة التمييز وعلى فهم الأثر العاطفي للإقصاء من "الشلة".  
□ نطلب من جميع الأطفال باستثناء اثنين أو ثلاثة الوقوف معاً في دائرة بحيث تتجه وجوههم إلى الداخل ويشبكوا أيديهم. نطلب من الأطفال الذين بقوا في الخارج أن يحاولوا الانضمام للمجموعة. يمكنهم استخدام أية وسيلة يريدون – كلامية أو بدنية – للدخول لكن لا يجب عليهم اللجوء إلى العنف. على الأطفال في الدائرة مقاومة محاولات الأطفال خارجها، لكن هم أيضاً لا يجوز لهم اللجوء إلى العنف.  
  
□ في حال مرت دقيقة أو اثنتان ولم يتمكن الأطفال خارج الدائرة من الدخول إليها، نوقف اللعبة، ثم نختار أطفالاً آخرين ليقفوا خارج الدائرة ونطلب من الأطفال الذين كانوا خارج الدائرة الدخول إليها. نستمر في هذه العملية ليتمكّن أكبر عدد ممكن من الأطفال من تجربة شعور الإقصاء. نوقف اللعبة ونناقش الأسئلة التالية معهم:  
§ المجموعة التي كانت خارج الدائرة: كيف شعرتهم وأنتم يتم إقصاؤكم؟ كيف حاولتم التصرّف حيال ذلك؟ أي الوسائل كان الأنجح؟ هل تغير شعوركم خلال النشاط؟  
§ المجموعة التي كانت في الدائرة: كيف شعرتم وأنتم في الدائرة؟ كيف شعرتم وأنتم تحولون دون دخول آخرين؟ ماذا فعلتم مع الذين كانوا يحاولون الدخول؟ هل تغير شعوركم خلال النشاط؟  
§ هل يخطر في بالكم مواقف من الحياة الواقعية يكون فيها أشخاص من "الشلة" وآخرون مُقصون عنها؟ ما الشبه بينها وبين هذا النشاط؟ ما الاختلاف بينها وبين النشاط؟  
  
*ملاحظة: عند اختيار الأطفال الذين سيقفون خارج الدائرة، نحاول تجنب اختيار الأطفال غير المحبوبين أو الذي يعانون من تمييز أو المستضعفين لأي سبب آخر، على الأقل حتى يفهم الأطفال الغاية من النشاط.*

*التعامل مع الغضب*  
□ يقدّم هذا النشاط طرقاً بسيطة للتعامل مع الغضب لمساعدة الأطفال على الحد من تفاقم الغضب والتقليل من إمكانية النزاع.  
□ المصفاة:  
§ نطلب من الأطفال شدّ جميع عضلاتهم وأخذ شهيق وحبس نفسهم والإبقاء على عضلاتهم مشدودة خمسة ثوانٍ. ثم نطلب منهم أن يُرخوا عضلاتهم ويُطلقوا زفيراً. نطلب منهم تكرار العملية أكثر من مرة.  
§ نطلب من الأطفال التفكير في وقت شعروا فيه بالغضب أو الإحباط. نطلب منهم أن يتوتروا وهم يفكرون بالغضب أو الإحباط. ثم نطلب منهم الاسترخاء وتخيّل أن الغضب يخرج منهم، يرشح من أطراف أصابع أقدامهم ويشكّل بركة صغيرة تحتهم. بعد أن يتخيلوا ذلك، نطلب منهم أن يخطوا خطوة إلى الجنب خارج البركة ويتركوا الغضب وراءهم.  
□ البالون:  
§ نطلب من الأطفال أخذ شهيق بعمق ورفع أذرعهم إلى فوق وكأنها بالونات يتم نفخها. ثم نطلب منهم أن يُطلقوا الهواء والوقوع كأنهم بالونات مفرغة من الهواء. نطلب منهم تكرار العملية أكثر من مرة.  
□ نناقش الأسئلة التالية مع الأطفال:  
§ كيف شعرتم وأنتم تلعبون لعبة "المصفاة" و"البالون"؟  
§ هل تعتقدون أن هذه الأساليب ستساعدكم على الهدوء إن كنتم غاضبين؟  
§ متى يمكنكم استخدام هذه الأساليب؟  
§ هل يمكنكم التفكير في طرق أخرى للتعامل مع الغضب؟ طرق علّمكم إياها أهلكم أو أفراد أسرتكم أو معلموكم أو رجال الدين؟

*الرسالة الحازمة*  
□ يقدّم هذا النشاط طرقاً مختلفة للتواصل عندما يكون الأطفال غاضبين.  
□ نقرأ النص التالي بصوت مرتفع مع الأطفال (يجب تغييره إن لزم ليلائم الأطفال المشاركين):  
  
*"كان طفلان يجلسان بجانب بعضهما البعض يكتبان في كتب المدرسة. وقف أحدهما فجأة واصطدم بالآخر بالخطأ، مما أدى إلى أن تتحرك يد الآخر وتخرب الصفحة. ينظر الطفل الثاني إلى الأول ويقول..."*  
  
□ نجعل الأطفال يقومون بلعب أدوار حول ثلاث طرق ممكنة للتعامل مع هذا الموقف. يمكننا الترتيب للعب الأدوار مع طفل آخر قبل الجلسة أو اختيار ثنائيات للقيام بلعب أدوار للاحتمالات الثلاثة:  
  
الاحتمال الأول: *"أيها الغبي، انظر ماذا فعلت بكتابي! ما رأيك أن أفعل الشيء ذاته بكتابك؟"*  
الاحتمال الثاني:*"هل يمكنك أن تنتبه رجاءً؟"*  
الاحتمال الثالث: *"عندما ارتطمت بي، جعلتني أخرب الصفحة. أنا غاضب لأني سأقع في مشكلة عندما يراها المعلم. هل يمكنك مساعدتي على إيجاد طريقة لحل المشكلة؟"*  
  
□ نطلب من الأطفال أن يصفوا كل واحدة من الاستجابات الثلاثة. وإن كان عمر المجموعة يسمح، نشرح لهم أن هذه الإجابات تسمى أحياناً بالعدوانية والانهزامية والحازمة. من المرجح أن تستخدم المجموعة لغة أبسط، مثل:  
§ "الشجار" أو "الغضب" (عدوانية)  
§ "الاستسلام" أو "تجنب الشجار" (انهزامية)  
§ "الدفاع عن النفس" أو "حل المشكلة" (حازمة)  
□ نستخدم الأوصاف التي اقترحها الأطفال، ونطلب منهم مناقشة مزايا وعيوب كل احتمال من وجهة نظرهم.  
□ بعد ذلك، نوزّع الأطفال إلى مجموعات رباعية ونطلب منهم التفكير في نزاع عادي يحدث في حياتهم، ثم تأليف لعب أدوار يبيّن الاستجابات العدوانية والانهزامية والحازمة للموقف. يمكن للمجموعات بعد ذلك التناوب على عرضها أمام المجموعة الكلية للنقاش.  
□ نطرح الأسئلة التالية على الأطفال:  
§ ما أكثر أنواع الاستجابات التي تسمعونها في مواقف النزاع؟  
§ ما السبب في ذلك برأيكم؟  
§ ما نوع المشاعر التي تخلقها تلك الاستجابات لدى المستمع والمتحدث؟  
§ برأيكم، أي هذه الأنواع الثلاثة من الاستجابات هو الأفيد في مواقف النزاع؟  
§ هل يمكنكم التفكير في طرق أخرى للاستجابة للنزاع يمكن أن تكون بذات الفعالية أو أكثر فعالية؟  
  
  
*يوم سلمى*  
□ يساعد هذا النشاط الأطفال على إدراك الطرق التي يمكن أن يتأذى من خلالها شعور الناس عن أنفسهم والنظر في طرق أكثر إيجابية للتفاعل مع بعضهم البعض.  
□ نقرأ قصة "يوم سلمى" بصوت مرتفع للأطفال ونطلب منهم أن يرفعوا أيديهم كلما سمعوا شيئاً في القصة يمكنه أن يكون مؤذياً لسلمى أو يجعلها تشعر بالاستياء من نفسها. يمكننا أن نطلب من الأطفال أن يفسروا الأسباب التي تجعلهم يعتقدون أن كلمات أو أفعالاً معيّنة قد تكون مؤذية.  
□ نقرأ القصة مرة ثانية بصوت مرتفع. لكن هذه المرة، نتوقف عند كل نقطة يرى الأطفال أنها تنطوي على كلام أو أفعال مؤذية. نطلب منهم التفكير في شيء آخر يمكن قوله أو فعله لا يكون مؤذياً ويساعد على تعزيز شعور سلمى الإيجابي عن نفسها. يمكنهم كتابة تلك الأفكار كقصة جديدة.  
□ نناقش ما يلي معهم:  
§ اذكروا أمثلة على كلام مؤذٍ سمعتم أحدهم يقوله لآخرين؟  
§ برأيكم، ما تأثير ذلك الكلام على المستمع؟  
§ برأيكم، لماذا يقول الناس هذا النوع من الكلام؟  
  
*يوم سلمى*  
*هذه قصة سلمى، فتاة في عمركم تقريباً. في صباح أحد الأيام، استيقظت سلمى وأدركت أنه يوم خاص، فهو أول يوم لها في صفها الجديد في المدرسة. وهي ترتدي ملابسها، أخذت سلمى تفكر في معلمتها الجديدة "كيف ستكون يا ترى؟"*  
  
*كانت أم سلمى تحضّر الفطور. عندما بدأت سلمى بالأكل، قالت لها أمها: "سلمى، شكلك فظيع! ألا يمكنك تسريح شعرك كما يجب؟ لا يمكنك الذهاب إلى المدرسة هكذا." تناولت سلمى بعض الطعام وذهبت تسرّح شعرها.*  
  
*مشت سلمى إلى المدرسة. وهي في الطريق، أخذ أطفال أكبر سناً بمضايقتها والاستهزاء باسمها. حاولت سلمى ألاّ تجعلهم يرون أنها على وشك البكاء.*  
  
*عندما وصلت المدرسة، وجدت صفها الجديد والتقت معلمتها. في أول حصة، تناوب جميع الأطفال على القراءة بصوت مرتفع. عندما جاء دور سلمى، شعرت بالتوتر وأخطأت في كلمة سهلة. ضحك بعض الأطفال منها وسمعت أحدهم يهمس "غبية".*  
  
*في حصة الحساب، وجدت سلمى صعوبة في إحدى المسائل وبقيت تنظر إليها مدة طويلة محاولة معرفة كيفية حلها. فقالت لها المعلمة: "توقفي عن السرحان وحلّي الواجب. على هذا المعدل، ستكونين آخر من يكمل حل الواجب."*  
  
*في الفرصة، حاولت سلمى الانضمام إلى مجموعة من الأطفال كانوا يلعبون معاً، لكنهم لم يسمحوا لها وقالوا: "لست صديقتنا"، لذا وقفت سلمى تراقبهم يلعبون.*  
  
*في حصة العلوم، كانت المعلمة تخبر الصف عن التغذية والطعام الصحي. أغلقت سلمى عينيها*

*وأخذت تفكر في مدى جوعها، فهي لم تكمل فطورها. فجأة قالت المعلمة: "سلمى! أنت لا تنتبهين! افتحي عينيك!"*  
  
*قبل انتهاء اليوم الدراسي، طلبت المعلمة من الصف الغناء معها. كانت سلمى تغني إلى أن انتبهت إلى أن الطفل الجالس إلى جانبها كان ينظر إليها وهو يغطي أذنيه. شعرت سلمى بالحرج وأخذت تغني بصوت منخفض.*  
  
*في طريقها إلى المنزل، لاحظت سلمى أشكال الغيوم وهي تتحرك في السماء. ظلت تنظر إليها مدة طويلة وتتخيل أنها حيوانات مختلفة.*  
  
*عندما عادت إلى المنزل، وجدت أختها الكبرى غاضبة منها. قالت لها: "أين كنت؟ كان المفروض أن تساعديني في إعداد طعام العشاء! ما أكسلك!"*  
  
*بدأت سلمى تساعد أختها في إعداد الطعام. وبعد أن أنهت طعامها، جهزت نفسها للنوم وتساءلت كيف سيكون يومها الثاني في المدرسة.*