كسر جليد \ تمرير الطوق

بعد سؤال الطالبات عن مشاعرهن تم الوقوف بشكل دائري مع أيدي مشبوكة ومشدودة قليلا ثم وضع طوق في رأس الطالبة نقطة البداية ليتم التمرير لمن على يمينها دون إفلات الأيدي وهكذا حتى تصل إلى نقطة البداية مرة ثانية

عبّرت الطالبات عن مدى سعادتهن بذلك النشاط وأنه يحتاج لتركيز وعدم تشويش ليتم بنجاح دون نسيان الشرط ( عدم إفلات الأيدي )

وبذلك تم تهيئة الطالبات لما سيتم لاحقا من نشاط له علاقة بأهمية عدم التشويش وضرورة الهدوء

ثم بعدها انطلقنا إلى النشاط الأول في اللقاء الثاني

النشاط الأول ( نستمع لبعضنا البعض )

تم الجلوس بشكل دائري ثم تقسيم الطالبات مجموعات ثنائية حسب رغبتهن

تم توضيح بعض الأساسيات لهذا النشاط

عرض لوحة ( دستور الفصل ، آداب الاستماع )

طرفي المجموعة الثنائية يتبادلن الحديث وكذلك المجموعة الأم ( جميع الطالبات يتحدثن بنفس الوقت )

عبرت الطالبات أنه ما دام هناك شخص يسمعني فالضجيج لا يهمني

بعدها إحدى الطالبات تتكلم والثانية تصغي لها \ كان الجو ممتع لديهن

ثم تبادل الأدوار من كانت تصغي تتحدث الآن ومن كانت تتحدث تنصت الآن للطرف الثاني

لا زال الوضع ممتع ومحتمل

أما الآن طرف يتحدث والثاني لا يهتم بالحديث وينشغل بأمور أخرى ويظهر للثاني عدم الاهتمام

في هذه الحالة تم مناقشة الطالبات اللواتي قمن بدور المتحدث عن شعورهن كانت الإجابات

( كنت بدي أضربها ، كنت مقهورة ، كانت تستفزني ، كانت مطنشتني )

وكذلك تم تبديل الأدوار من تحدث أصبح لا يصغي ومن لا يصغي متحدث كانت المشاعر مأساوية

تمت المناقشة والحديث عن أهمية الإصغاء وما له من دور في خلق أصدقاء وعلاقات اجتماعية ناجحة

ثم تم توزيع بطاقات صغيرة كتبت ورسمت عليها الطالبات مشاعرهن حول النشاط وكان يتم التركيز على الطالبات المباشرات

دون لتنويه لذلك

ويتم تكليفهن بأدوار مختلفة ومعالجة السلبيات في حينها

النشاط الثاني (صور ظلية لتحقيق الذات )

تم توضيح أقسام الدماغ ومسؤولية كل قسم ثم تكليف طالبة من المستهدفات بتوزيع رسومات لرأس فتاة مقسم لقسمين

يمين ويسار

تكتب الطالبات أشياء تحبها جهة اليمين ولا تحبها جهة اليسار ثم مناقشتهن بما كتبن ( حيوان مفضل ، أكلة تحبها ، شخص تحبه ، رحلة ..... الخ )

من الطالبات من قالت لا أحب زميلتي فلانة ومنهن من قالت لا أحب المادة الفلانية ومنهن من قالت لا أحب الحيوان كذا

وهؤلاء من المستهدفات كان لا بد من مساعدتهن للخروج من مأزق الكراهية الغير معروفة السبب

تم رسم زجاجة بداخلها دجاجة ( قصة من يخرج الدجاجة من الزجاجة دون كسرها أو إيذاء الدجاجة )

منهن من قالت نكسرها وبذلك خرقت الشرط ومنهن من قالت نضع الماء فترتفع الدجاجة ومنهن من قالت نضع حجارة داخلها

ولكن فيما بعد وبعد فشل المحاولات تم توضيح أن من وضع الدجاجة هو من يخرجها

وكراهية شخص أو شيء لا يمكن إقناع الآخرين بوقفه ما لم يقتنع الشخص نفسه بذلك

الطالبة التي تكره زميلتها اعتذرت لها ووعدت بأن تزيل الكراهية من داخلها نحوها

والطالبة التي تكره المادة الدراسية وعدت بأن تدرسها عندما تكةن مستعدة ولا تتركها آخر شيء حتى لا يسيطر الملل على مشاعرها

بعدها تم توزيع أوراق ملونة تقوم الطالبة برسم وردة من 3-4 أوراق تكتب وترسم داخلها مشاعرها نحو النشاط ثم القيام باستخدام مقصات ذات حواف مزركشة لقص الوردات

في نهاية اللقاء تم تعليق ما تم إنتاجه داخل الغرفة الصفية بمساعدة جميع الأطراف

وتم تنظيف الصف وإعادة المقاعد كما كانت

وكانت الفرحة تغمر الطالبات والجميع يتسابق من أجل إنجاز المطلوب

21\4 \ 2022 الخميس

النشاط 1 من 10-11

النشاط 2 من 11-12