

إرشادات لتدريس العرض الحاسوبي "نتحمل المسؤولية عن الغضب"

الفكرة:

أن يدرك التلاميذ ما هي العوامل المؤدية إلى الغضب، وأن يتعلموا تحديد العلامات الجسدية التي تدلّ عليه، وأن يتعلموا طرقاً لمواجهة الغضب.

الأهداف:

- منح شرعية للغضب.
- إدراك أنّ الغضب يتأثر بالحديث الداخلي والتفسيرات الذاتية للأحداث.
- نقل المسؤولية عن الغضب من الأحداث الخارجية إلى الفرد نفسه، الذي يستطيع الردّ على الأحداث بمحض إرادته وتحكمه الذاتي. الانتقال من تركيز تحكّم داخليّ إلى خارجيّ.
- اقتراح وسائل لمواجهة الغضب.

العارضة 1

تبيّن هذه العارضة موضوع العارضة وصوراً لأولاد غاضبين. يجدر عرض موضوع الدرس وإجراء نقاش أوليّ:



- في أية حالات تغضبون؟ (من المهمّ التشديد على أنّ الجميع يغضبون أحياناً. الغضب هو شعور طبيعيّ وليس هداماً بالضرورة.)
- ما القصد حسب رأيكم بالجملة: "نتحمل المسؤولية عن الغضب"؟
- كيف نتحمل المسؤولية عن المشاعر؟ ما الذي نتحمل المسؤولية عنه في الواقع؟ كيف ينعكس ذلك؟ ما هي السلوكيات المغايرة التي نقوم بها عندما نتحمل المسؤولية؟
- هل أنتم ومن حولكم تتحملون المسؤولية عن المشاعر؟

يجدر أن توضّحوا أنّ لكلّ شعور - سواءً اعتُبر لطيفاً أو غير لطيف - مكاناً في القلب. شعور الغضب بحدّ ذاته ليس ضاراً. من الجائز أن نشعر بكلّ شيء، لكن من المحظور علينا أن نتصرّف بطرق معينة. من شأن تصرّفاتنا أثناء الغضب أن تسبّب ضرراً. تحمّل المسؤولية عن الغضب يعني التحكّم بتصرّفاتنا أثناء الغضب. عندما نتحمل المسؤولية لا نفقد السيطرة على أنفسنا ولا نتصرّف بعنف جسديّ أو كلاميّ، نندم عليه لاحقاً. عوضاً عن ذلك، نشخص الشعور بالغضب الشديد الكامن فينا، وندرك لماذا يثور في هذه اللحظة بالذات، ونحاول إيجاد طرق للتخفيف من حدّته. من هذا المكان تزداد فرصنا لمواجهة مسببات الغضب بنجاعة أكبر، ونحاول التعقّل وتقليص الضرر.

العارضة 2



تتناول هذه العارضة عوامل الغضب، وتعرض حدثاً بين بنتين، تغضب إحداهما فيه وتشعر بالمهانة.

أسئلة للنقاش بعد قراءة مضمون العارضة:

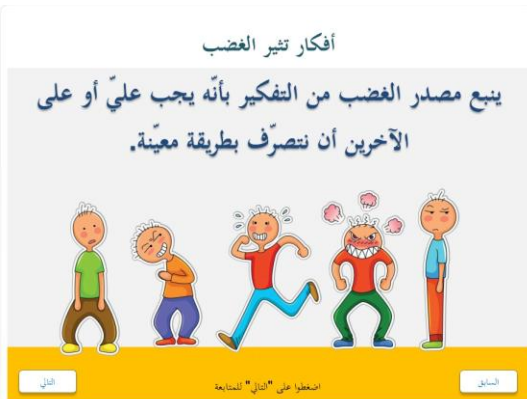
- لماذا غضبت دانا؟
- ماذا يدور في رأس دانا، حسب رأيكم؟
- هل كنتم تغضبون أنتم أيضاً في هذه الحالة؟
- ماذا كنتم تفعلون لو كنتم مكان دانا؟
- ماذا كنتم تقولون لسامية؟
- هل كان على سامية أن تتصرّف بشكل مغاير، حسب رأيكم؟

من المرجح افتراضه أنّ التلاميذ سيذكرون أنّ أقوال سامية هي المسبب للغضب. ينبع هذا التفسير من الفكرة بأنّه لا **يجب** على سامية أن تقول لدانا بأنّ قَصَّة شعرها ليست جميلة. إذا ذكر التلاميذ هذه الفكرة أو ما يشابهها (مثلاً: كان **يجب** على سامية أن تتحدّث بحساسة أكبر)، من الجدير كتابة الفكرة على اللوح والتشديد على كلمة "يجب" (أو ما يشابهها، مثل "من المفروض"، "ينبغي عليها"، "ملزمة").

من الجدير طرح الأسئلة التالية على التلاميذ: هل حقاً كان عليها التصرف بهذه الطريقة أم غيرها؟ هل كان يجب عليها ألا تقول ما قالتها؟ ماذا كان يجب عليها أن تقول بدلاً من ذلك؟ الكلمة الإشكالية هي "يجب" (وشبهاتها: "من المفروض"، "ينبغي عليها"، "ملزمة") تحتل مكاناً مركزياً في هذا الدرس، لأنّها تقع في لبّ الفكرة المحدّدة التي من شأنها أن تؤدّي إلى ثوران الغضب.

من المهمّ التوضيح أنّنا نغضب على الآخرين عندما لا يتصرفون وفقاً لتوقعاتنا، وعندما لا يتصرفون كما نعتقد أنّه يجب التصرف. إنّنا نغضب على أنفسنا عندما نفعل شيئاً بخلاف ما فكّرنا أو خطّطنا أو أملنا. يجهل الكثيرون مدى تأثير اللغة على أفكارنا وعلى مشاعرنا، وفي النهاية على الطريقة التي نتصرّف ونعمل حسبها. من الجدير أن تقترحوا للتلاميذ أن ينتبهوا للسياقات المختلفة التي ترد فيها كلمة "يجب" في المراحل اللاحقة من الدرس.

العارضة 3



تعرض هذه العارضة الادّعاء بأنّ مصدر الغضب هو التفكير، الذي يجب عليّ أو على الآخرين، أو حتّى ملزومون، بالتصرّف بطريقة معيّنة.

ينشأ الغضب بفعل حافز ما. ثمّة شيء يثير غضبنا. يمكن أن يكون ذلك، على سبيل المثال، شيئاً رأيناه أو سمعناه. كان الحافز في العارضة السابقة أقوال سامية بأنّ قَصَّة الشعر ليست جميلة.

يؤدّي هذا الحافز إلى حديث داخليّ (أفكار وتفسيرات). الفكرة بأنّه يجب عليّ أو على الآخرين، أن يتصرّفوا أو حتّى ملزمون بالتصرّف بطريقة معيّنة تثير الشعور بالغضب الذي يؤدّي إلى التصرّف - ردّ الفعل.

ألبرت أليس (1913-2007) هو رائد التوجّه الذي يدعى (RATIONAL EMOTIVE) RET (THERAOY). هذا التوجّه هو توجّه معرفيّ يدّعي أنّ الأفكار تتوسّط بين الحدث وردّ الفعل عليه. أي أنّ التحكّم بالأفكار الوسيطة وتغيّرها يؤدّي إلى تغيير في الشعور دون حاجة لتغيير في الحدث نفسه، الذي يكون في أغلب الأحيان ثابتًا وغير قابل للتغيير.

حسب أليس، فكرة "يجب" هي أحد الأفكار الأربع التي تؤدّي إلى الغضب، واخترنا التركيز عليها في هذه العرض الحاسوبيّ.

يمكن التوسّع في الصّفّ والتحدّث عن أفكار أخرى يمكن أن تثير الغضب حسب أليس:

- أفكار كارثيّة - أفكار غير منطقيّة تفسّر كلّ حالة بأنّها تؤدّي إلى "الأسوأ" (يتركوني، يكرهوني، يمستون بي).
- أفكار تمسّ بالتقدير الذاتي - تفسير تلقائيّ لحدث عينيّ لمشاعر إحفاق تامّ وذمّ ذاتيّ للشخصيّة. (تفسيرات مثل "أنا لا أساوي شيئاً" - إذا رسبت في الامتحان، "أنا معلّمة فاشلة" - إذا قام التلاميذ بالإزعاج في الصّف).
- أفكار "لا أستطيع تحمّل المزيد" - أفكار مثل "لا أستطيع أن أتحمّل أكثر"، "هذا غير محتمل". لا أستطيع تحمّل عدم الارتياح/ المعاناة التي حولي والتي أعاني منها.

للتوسّع اقرأوا المقال "[مخشوبات متووكحات عم مخشوبات](#)", حيلي براك شتاين.

أفكار تثير الغضب

خلال الدرس بدأ يوسف، الذي يجلس بجانب نعيم، في التحدّث معه عن لعبة كرة القدم التي كانت أثناء الاستراحة. نعيم لم يحبّ يوسف وحاول التركيز في الدرس.



السابق

استعدوا على "النّال" للمتابعة

التالي

العروضات 7-4

تعرض هذه العارضة حدثًا إضافيًا يمكن أن يثير الغضب: يتحدّث يوسف مع نعيم أثناء الدرس، وتطلب المعلّمة من نعيم أن يغادر الصّف. يُطلب من التلاميذ أن يشيروا إلى الأفكار التي يمكنها أن تثير غضب نعيم.

تنضمّن الجمل التالية أفكارًا محدّدة يمكنها أن تثير الغضب:

أفكار "يجب" تجاه نفسي (في هذه الحالة، نعيم):

- يجب أن أكون تلميذًا مجتهدًا هذه السنة.


أفكار "يجب" تجاه الآخرين (في هذه الحالة، يوسف):

- كان يجب على يوسف أن يلتزم الصمت.

أفكار تثير الغضب

عددها نظرت المعلّمة إلى نعيم بنظرة اتهام وقالت له: "التكلّم في الصّف ممنوع. اخرج من الصّف وانظري في المنر".

التكلّم في الصّف ممنوع. اخرج من الصّف وانظري في المنر.



السابق

استعدوا على "النّال" للمتابعة

التالي

أفكار تثير الغضب

ما هي الأفكار التي قد تثير غضب نعيم؟

كان يجب على يوسف أن يلتزم الصمت.

لا بأس، هذه هي المرة الأولى التي يحدث هذا لي هذه السنة.

سأتحادث مع المعلّمة وأشرح لها ما حدث.

كان يجب على المعلّمة أن تسألنا عما حدث.

عندما صرخت المعلّمة في وجهي، كان يجب على يوسف أن يخبرها بأنه هو الذي تحدث في الصف.

يجب أن أكون تلميذاً مجتهداً هذه السنة.

سأطلب من يوسف المواد التي تنقصني.

التالي

لنأخذ على ريموع لستعمل لنأخذ بغيرتي لنبسول التلميذ

السابق

- عندما صرخت المعلّمة في وجهي، كان يجب على يوسف أن يخبرها بأنه هو الذي تحدث في الصف.
- كان يجب على المعلّمة أن تسألنا عما حدث.
- أفكار "بناءة" (فعّالة) يمكنها أن تشجّع نعيم:
- لا بأس، هذه هي المرة الأولى التي يحدث هذا لي هذه السنة.
- سأتحادث مع المعلّمة وأشرح لها ما حدث.
- سأطلب من يوسف المواد التي تنقصني.

من المهمّ التشديد على أننا نتحدّث عن تفسيرات، ولذلك ليست هناك إجابات صحيحة أو غير صحيحة. عندما يختار التلميذ الإشارة إلى إحدى الجمل يجدر طرح السؤال عليه: كيف يمكن لهذه الفكرة أن تثير غضبك؟

بعد الإشارة إلى الجمل، يمكن أن تطلبوا من التلاميذ أن يقدّروا، لو كانوا مكان نعيم، ما هي الفكرة الأولى التي كانوا يفكّرون بها في هذه الحالة. هل كانت تلك فكرة "يجب" تجاه نفسي؟ أو ربّما فكرة "يجب" تجاه الآخرين؟ أو ربّما فكرة بناءة أخرى؟ وكيف كانوا سيشعرون نتيجة لهذه الفكرة؟

العارضة 8

بافتراض أنّ التحكم بالغضب يمكن عندما نستطيع التفريق بين الفكرة والتصرّف، التلاميذ في هذه العارضة مدعوون للتمرّن على هذا التفريق واقتراح طرق تفكير وعمل بديلة عن طريق لعبة. تساعد اللعبة التلاميذ في فهم أنّ التفسير الذي منحناه عندما غضبنا ليس هو التفسير الوحيد، الأمر الذي يؤدّي إلى نظرة مغايرة وإلى مرونة فكرية.

يظهر في العارضة دولا ب يدور حول مفتاح "اضغطوا هنا لإدارة الدولا ب". نوصي بدعوة متطوّع ليضغط على المفتاح في الحاسوب. في اللحظة التي يتوقّف فيها الدولا ب يضغط المتطوّع على الرقم الذي يشير إليه السهم، فيفتح حدث يمكنه أن يثير الغضب. بالنسبة لهذا الحدث، يُطلب من المتطوّع أن يجيب عن الأسئلة الثلاثة التي تظهر في الجهة اليسرى:

■ ما الذي تقوله الشخصية لنفسها الآن؟

■ ما الذي يُفضّل أن تقوله لنفسها كي تغضب بمدى أقل؟

■ ما الذي يمكنها فعله عندما تغضب بمدى أقل؟

يمكن اللعب في خمس مجموعات. تحصل كلّ مجموعة على رقم. المجموعة التي يتوقّف الدولا ب على رقمها أولاً تجيب عن الأسئلة، والمجموعة الثانية تجيب بعدها وهكذا.

أسئلة للنقاش بعد كلّ حدث:

دولا ب الأفكار

ما الذي تقوله في نفسها الآن؟

ما الذي يُفضّل أن تقوله في نفسها كي تُغضب من غضبها؟

ما الذي يمكنها فعله إذا غفّت من غضبها؟

اضغطوا هنا لإدارة الأفكار

اضغطوا على المفتاح لإدارة الدولا ب. اضغطوا على رقم لفتح بطاقة سؤال.

- إلى أيّ مدى، من 1 حتى 10 كنتم تغضبون في هذه الحالة؟
- هل الفكرة البديلة التي اقترحت عليكم كان يمكنها أن تساعدكم في التخفيف من حدّة الغضب؟ كيف كنتم تشعرون لو فكّرتُم في هذه الفكرة البديلة؟

من الجدير أن توضّحوا للتلاميذ أنّه عندما يثور الغضب يجدر التريث وتحديد أفكارنا ومحاولة تغييرها. إذا كنّا نعتقد أنّه كان يجب على أحدهم أن يتصرّف بطريقة ما، يمكن سؤال أنفسنا، هل حقاً كان يجب عليه التصرف على هذا النحو؟ إذا كنّا نفكر أنّه كان يجب علينا أن نتصرّف بطريقة مغايرة، يمكن سؤال أنفسنا بصراحة، هل حقاً كان علينا أن نتصرّف بطريقة مغايرة؟ هل كان باستطاعتنا أن نتصرّف بطريقة مغايرة؟ وما الذي يمكننا تعلّمه من الطريقة التي تصرفنا بها للمستقبل؟ من الجدير أن تقترحوا على كلّ تلميذ أن يكتب خلال بضعة دقائق عدّة جمل يمكنها أن تساعد في تهدئة نفسه عندما يغضب في المرة القادمة. على سبيل المثال: "كنت أفضل أن... تتصرّف بطريقة مغايرة، لكن حتى إن لم تفعل فلا ضير في ذلك". يستطيع كلّ تلميذ أن يقرأ الجمل التي كتبها لنفسه كي يتجادل مع الأفكار التي تغضبه عند الحاجة.

العارضة 9

تدعو هذه العارضة التلاميذ للتأمل الداخلي ولتحديد أنماطهم. من الجدير أن تطلبوا من كلّ تلميذ وتلميذة أن يكمل/ تكمل الجمل التي تظهر في العارضة. بعد ذلك، يستطيع التلاميذ الذين يرغبون في إشراك الآخرين أن يكتبوا إجاباتهم على العارضة نفسها.

كيف نواجه الغضب؟

عندما أغضب، أجد صعوبة في...

قبل أن يمتدّ الغضب مني بلحظة، أفكر...

عندما ألتج في تهدئة نفسي، سأفكر في...

عندما ألتج في التغلّب على الصعوبات، سأشعر...

أكتبوا مضموناً في السطّحات البيضاء.

الاسم:

التاريخ:

عندما أغضب، أجد صعوبة في...
 قبل أن يغمري الغضب، أفكر...
 عندما ألتج في تهدئة نفسي، أفكر في...
 عندما ألتج في التغلّب على الصعوبات، أشعر...

يمكن أن توضّحوا للتلاميذ أنّ كلّ شخص يواجه الغضب بطريقة مختلفة. هناك من يردّ بالعنف الجسديّ أو الكلاميّ ويمسّ بالآخرين. من يتصرّف على هذا النحو يندم في الكثير من الأحيان على تصرّفه ويلوم نفسه. يمكن أن يكون الغضب لدى أشخاص آخرين "صامتاً". لا يجرؤ هؤلاء الأشخاص على التعبير عن غضبهم، فيصمتون ونراهم لأوّل وهلة يتجاوزون غضبهم، لكن بحدوء، ويوجّهون عداؤهم إلى أنفسهم ويغضبون على أنفسهم. "كبت" المشاعر خوفاً من التعبير عنها يمكن أن يؤدّي إلى الشعور بالعجز والإحباط.

هناك أيضاً طرق أخرى: يمكن حوض جدل مع الأفكار المثيرة للغضب، ويمكن التعبير عن الغضب بطريقة لائقة، دون المسّ بالآخرين. هذه رجاحة عقل. على سبيل المثال، يمكن القول: "غضبْتُ عندما ابتلت الحقيقة، لأنّي ظننتُ أنّك سكبّت الماء قصداً". تظهر في العارضات التالية طرق ناجعة لمواجهة الغضب.

العروضات 10-13

تظهر في هذه العروض طرق للتحكّم بالغضب، وهي مقسّمة لثلاث عروضات، حسب ثلاثة مواضيع: اقتراحات جسديّة، اقتراحات فكريّة، أفعال.

تظهر في كلّ عرضة عدّة اقتراحات للتهديّة، وفي الأسفل مستطيل لكتابة مضمون حرّ يستطيع التلاميذ أن يكتبوا اقتراحاتهم فيه.

أسئلة للنقاش:

- عندما تكونون بمزاج غاضب، ما الذي يمكنه أن يحسّن مزاجكم؟
- بأيّ من الطرق المقترحة استعنتم في الماضي؟ ماذا فعلتم؟ هل ساعدتكم هذه الطرق؟

من المهمّ التشديد على أنّ ما يساعد شخصاً معيّنًا ليس بالضرورة أن يساعد شخصاً آخر. يجدر أن تقترحوا على التلاميذ بأن يفكّر كلّ منهم ويعدّ لنفسه قائمة لطرق تهديّة تناسبه. كما ويمكن أن تقترحوا على التلاميذ أن يحاولوا الاستعانة بإحدى الطرق المذكورة عندما يغضبون في المرّة القادمة، وأن يحدثوا الصفّ في الدرس التالي إذا نجحوا في تهديّة أنفسهم.

كيف نهدي أنفسنا؟

نفس ننظر إلى الجهة الأخرى نغيّر وضع جسمنا



التالي اكتمل مضموناً في المستطيل الأبيض السابق