المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"

لقاء مع الطلاب قبل أعياد ومناسبات نيسان وأيّار

لسوء الحظ، حتى قبل بدء موسم الأعياد للديانات الثلاث، غمرتنا الأحداث الصعبة والمخيفة. ونتطلع جميعا للفترة القادمة بقلق وتوتر. حتى قبل الفظائع التي وقعت في الأيام القليلة الماضية، طالبنا المعلمين والعاملين في التعليم بإثارة تعقيد الفترة التي تقترب من المحادثات المدرسية، لإعطاء الطلاب الوقت والمساحة للتعبير عن مشاعرهم، والحصول على احتواء لمجموعة متنوعة من المشاعر التي تنشأ، و بعد الأحداث الأخيرة، أصبح الأمر أكثر أهمية.

في نيسان وأيار من هذا العام سيلتقي عدد من أعياد اليهود والمسلمين والمسيحيين، شهر رمضان المبارك وعيد الفصح حيث يقوم عدد كبير من المسلمين بزيارة المسجد الأقصى وعدد كبير من اليهود في اقامة مناسك الحج في القدس، كما سوف يلتقي عيد الفطر وهو نهاية الصيام لدى المسلمين مع ذكرى قتلى جنود الجيش الاسرائيلي. قد يسبب هذا اللقاء التوتر لا سيّما مع الحساسية المستمرة والاحتكاك في هذه الأماكن على مدار سنوات سابقة.

نعتقد أنّ الواقع غير مفصول ومعزول عن صفوفنا لذلك نقترح من خلال هذا الملف على المعلمين وموظفي التدريس التعامل مع هذه القضية.

عند الانشغال في قضية الصراعات علينا مساعدة الطلاب نفسيّاً وعاطفيا للاستعداد لأيّة أحداث محتملة، وذلك من خلال تعزيز صلابتهم النفسية والداخلية، والسماح لهم باختيار الطرق المناسبة لهم للتعامل مع مثل هذه الأيّام.

الاهداف:

- إعداد الطلاب للأحداث المتضاربة في التقويمات اليهودية والإسلامية والمسيحية. جلب الطلاب إلى تنظيم عاطفي وعقلي للأيام الحساسة
- إعطاء مساحة للتعامل مع قضايا الهوية والحفاظ على الهوية.
- رفع مستوى الوعي حول تأثير الهويات الأخرى على هويتي وعلى مساحاتي.
- البقاء والحفاظ على الحياة.

الوحدة الأولى

المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"

عرض موضوع المناقشة:

في نيسان وأيّار ستقام عطلات ومناسبات لأبناء الديانات والجنسيات المختلفة الذين يعيشون في البلاد، منها الأعياد الدينية والأعياد الوطنية. هذه الاعياد والاحتفالات لا يمكن تغييرها ونعيشها معاً في كلّ عام في مساحاتنا المشتركة، حتى نتمكن من اجتياز هذه الأيام بهدوء حتى نتمكن من العيش معًا، سنتحدث عن الأشياء.

سيلتقي الحجاج الذين يأتون لأداء فريضة الحج إلى القدس في عيد الفصح بالمصلين المسلمين الذين يؤدون الصلوات في رمضان في المسجد الأقصى. وعندما يحيي اليهود ذكرى شهداء جيش الدفاع الإسرائيلي، يحتفل المسلمون بعيد الفطر الذي به ينتهي شهر الصيام ويحتفلون به من خلال التجمّعات العائلية.

سننتهز الفرصة للتعرف على أعياد الديانات الثلاث ونتحدث عما يحدث عندما يلتقون في الزمان والمكان. حتى نتمكن من المرور بهذه الأيام في سلام وهدوء، وحتى لا تنحدر البلاد إلى أحداث مثل تلك التي كانت في العام الماضي، سنتحدث عنها حتى نكون مستعدين عاطفياً لهذه الأيام.
معلومات أساسية عن الأعياد الإسلامية والمسيحية:
https://rossingcenter.org/he/eid el fitr
https://rossingcenter.org/he/easter

اسئلة للمشاركة الشخصية ومشاركة المشاعر

ما هي اهمية المشاركة؟ من خلال المشاركة نقوم ببناء المساحة الآمنة والحصول على التعاطف الشعوري، وترديد أصداء ايجابية وبالتالي التقليل من حدّة المشاعر المركبّة وتعزيز المشاعر الايجابية.

1. ماذا تشعر مع الضغط المتواصل بسبب الأحداث القريبة؟ اي مشاعر تزداد في هذه الفترة؟ (يمكننا استخدام بطاقات المشاعر وكذلك بالصور المختلفة)
2. ماذا احتاج؟ (أمان، الحفاظ على كرامتي، مساحة لمشاعري وتخبّطاتي، مساحة للتعبير عن هويتي)
3. علامَ أستطيع الحصول مما احتاج؟ (الاعتراف وشرعنة الصعوبات والتحديات وقدرة على قراءة الواقع المركّب)

ملاحظة للمعلّم: محاولة مساعدة الطالب إيجاد امل وفرص، على سبيل المثال: فهم ووعي، التعامل مع المشاعر، الآخر المختلف والمتشابه.

المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"

الوحدة الثانية

لقاء بين الهويات – هوية الآخر تؤثر عليّ وهويتي.

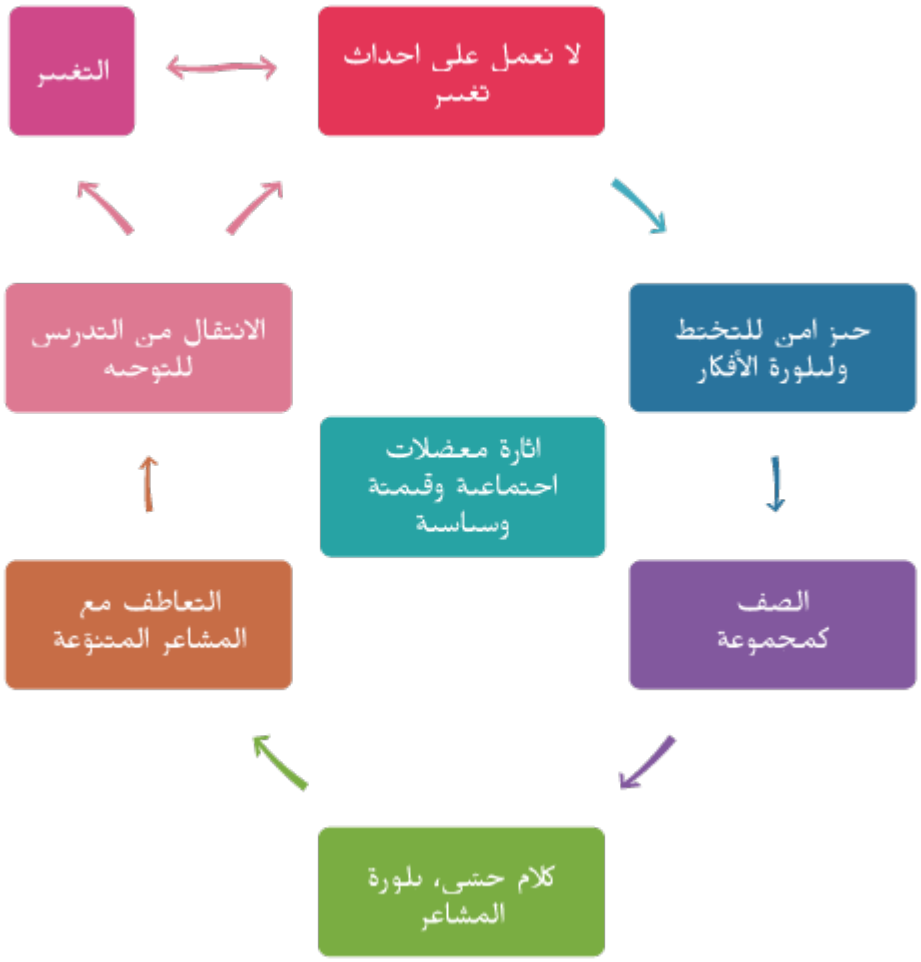
1) السؤال الافتتاحي: ماذا يعني أن تكون عربي فلسطيني؟
(نفترض – أن الجميع سيكتب الإجابات لأنفسهم على ورقة)

2) للمناقشة – بعد أن تواصلت مع هويتك الفلسطينية\العربية قليلاً، أود أن أطرح السؤال للمناقشة:

- ما هو شعورك عندما يعرّف شخص ما نفسه أو نفسها على أنه اسرائيلي بالقرب منك؟
- ماذا تعني هذه الهوية لصاحبها؟ وما رأيك في مكونات هويته، هل لها مكونات مشابهة لهويتك؟
- هل تشعر أنها تعبّر عن شيئًا يتعلّق بهويتك الفلسطينية؟
- (اختياري) هناك هويات أخرى في مساحاتك (رجال، نساء، متدينون، علمانيون، نسويون، قرويون، مدنيّون..) قد يزعجك وجودهم بالقرب منك؟ يزعجونك؟ يشعرونك بالتهديد؟

3) التلخيص واللملمة: هل تعلمت شيئًا جديدًا عن هويتي؟ عن هوية الآخر؟ عن اللقاء بين هويتي وهوية الآخر؟

المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"



التدخلات لتعزيز لغة المشاعر، ونقل زمام الأمور للمجموعة:

الإصغاء الفعال

ركز على ما يقال، واستمع دون كلام ودون استجابة فورية، دون تقديم تفسيراتك الخاصة، بقصد حقيقي لفهم ما يقال. من المهم الاستماع بلغة الجسد أيضًا: الالتفات إلى المتحدثين، وتواصل بالعين، الإيماء بالرأس، وملائمة تعابير الوجه مع ما يقال، وترديد من وقت لآخر: "أنا أستمع".

إعادة الصياغة

كرر بكلماتك أهم الأشياء التي سمعتها.

المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"

أمثلة: "سمعت أنك قلت ...”، "أنت تقصد ..."

التلخيص

تلخيص النقاط الرئيسية للأشياء التي سمعتها (ولا تكررها فقط).
مثال: "إذن أنت تقول في الواقع إنها كانت غاضبة جدًا منك ...

فهم ما هو علني ومخفي

اكتشف ما يشير إليه الآخرون / تشير المجموعة لشيء في سلوكهم العلني.
أمثلة: عندما يقول الأطفال "هذا غبي"، فربما يكون المعنى الضمني هو: "إنه صعب علي، انه يحرجني". عند مقاطعة الصف، ربما تكون النية الضمنية هي: "لسنا متاحين الآن لهذه المسألة، لأن الاختبار يزعجنا / نحن مشغولون في حفلة ستكون في المساء."

عكس متعاطف

قل بكلماتك الخاصة ما كنت تعتقده ويشعر به الآخرون. يُقال دائمًا العكس المتعاطف بنبرة الاقتراح، لأنه يقدم فقط فرضية لفكرة أو شعور الآخر.
أمثلة:

- "أرى أنك لا ترغب حقًا في التعامل مع الموضوع الذي طرحته. ربما لأنك مشغول بمسألة أخرى؟"
- "هل تقول أن كل شيء غبي، لأنه ربما يكون محرجًا بعض الشيء؟"

الدبلجة

اطرح أسئلة للاستفسار حول المشاعر، والتي تساعد في الحصول على المعلومات، وفهم المشكلة بشكل أفضل، والسماح للشخص أو المجموعة بتعميق الصعوبات التي يواجهونها. هذه أسئلة مفتوحة.
أمثلة:

- ماذا؟ (ماذا حدث؟ ما الذي شعرت به / فكرت فيه؟ ما الذي كان يمكنك فعله بشكل مختلف؟)
- كيف؟ (كيف كان رد فعلك؟ كيف تطورت الأشياء؟ كيف تعتقد أنه يمكن حل المشكلة؟)
- من؟ (من كان هناك؟ من ساعد؟ من تدخل؟ من الذي تفضله بجانبك؟)
- لماذا؟ (لماذا تعتقد أن هذا حدث الآن؟ لماذا كنت غاضبًا؟)
- متى؟ (متى بدأت تشعر بهذه الطريقة؟ متى بدأ يغضب؟)

المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"

التغذية الراجعة

قدم ملاحظات حول سلوك الآخرين - كيف تؤثر على الناس؟ ما هي المشاعر التي تثيرها؟ ما هي ردود الفعل التي تسببها؟
مثال: "خطابك المتشائم يجعلنا جميعًا قلقين عليك."

استخدام "هنا والآن"

يستخدم المواقف التي تنشأ في مجموعة "هنا والآن" كفرصة للحديث عن القضايا التي تتعلق بالمشاعر ذات الصلة بالمجموعة.
مثال: "أعتقد أنك غاضب الآن. ربما تريد أن تقول شيئًا عما تشعر به الآن؟"

المواجهة

عكس التناقضات. على سبيل المثال، تناقض بين السلوك والكلمات.
مثال: "على الرغم من هدوء حديثك، وأنت تقول أيضًا أنك لست غاضبًا، لكن عيناك دامعة ..."

الانكشاف الشخصي

الحديث عن أنفسنا، لمساعدة المشاركين، لتكون بمثابة نموذج شخصي، ولإعطاء الموافقة (الشرعية) على عاطفة معينة في المجموعة.
أمثلة: "لو كنت في وضعك لشعرت ...”، "بمجرد أن حدث هذا لي ... وشعرت ..."

التشجيع على البحث عن حلول

أرشد الطلاب للبحث عن حلول عملية لمشكلة ما بأنفسهم.
أمثلة (يُنصح بطرحها): "ماذا تقدم؟”، "ما الصعوبات التي يمكن أن تظهر؟”، "ما الذي يمكن أن يساعد؟”، "ماذا تقدم أيضًا؟”، "كيف سنتبع الحلول؟

النشر والتعميم

نشر وتعميم مشاعر الأفراد على المشاعر الآخرين في المجموعة، من أجل تقليل العبء والثقل عن الأفراد، وخلق اتصال مع المجموعة. مثال: "قالت دينا إنها محتارة. هل يشعر أي شخص آخر بهذه الطريقة؟"

المحادثة والمشاركة والمناقشة "محتوى يحتاج لاحتواء"

اللملمة

لملمة التعبيرات الواردة في المجموعة وتلخيصها برسالة ذات أهمية على مستوى الشعور ذات صلة.
مثال: "قالت روثي ...، قال رامي ذلك ...، وقال يوسي أيضًا ... – إذا كان الأمر كذلك، فربما يريدون الاقتراب من الآخرين، ولا يعرفون كيف يفعلون ذلك؟"

المشاركة

ادعُ المشاركين لمشاركة مشاعرهم حول ما ظهر في المجموعة.
مثال: "شارك داني شجاره مع صديقته. من يريد أن يخبرنا عن المشاعر التي أثارتها هذه القصة؟"

تشجيع الحوار المباشر بين المشاركين

تشجيع المشاركين على التجاوب مع أقوال الآخرين. هذه التقنية مناسبة بشكل خاص عندما تدرك أن شخصًا ما يريد الرد، لكنه لا يجرؤ.
مثال: "أعتقد أنك تريد أن تقول شيئًا لدينا ..."

تعزيز أصوات الأقلية في المجموعة

حوار بين أصوات مختلفة في مجموعة – وهذا هو معنى مجموعة تعمل وتتطوّر. إذا سيطر الصوت المهيمن على مشاعر المجموعة، فمن المهم جدًا التحدث نيابة عن الأصوات الأخرى الصامتة أو غير المعروفة بالمجموعة.
مثال: "سمعت أنكم جميعًا متحمسون لفرصة التغيير في النهاية، وأسأل نفسي، إلى جانب الأمل، إذا كان لدى أي شخص أي شك وربما يخشى ..."

الصمت

الصمت يسمح بالمساحة والحرية والغموض، وهي أمور مطلوبة من أجل الفحص الذاتي للمشاركين. من المهم أن تكون حريصًا على عدم تقصير الصمت بدافع من الشعور بالضغط، ولكن أيضًا عدم الانجرار إلى صمت طويل جدًا. عندما يكون الصمت، في رأيك، قد أدى وظيفته.
مثال: "أنت صامت. ربما يعني الصمت شيئًا...؟ أحب أن أسمع ...