

برنامج مكافحة التنمر والتثقيف الرقمي في لبنان



دليل المعلم/المعلمة



"لا يمكن للظلمة أن تطرد
الظلام. فقط الضوء
يمكنه فعل ذلك. لا يمكن
للكراهية أن تطرد
الكراهية. الحب وحده هو
الذي يستطيع أن يفعل
ذلك".

Martin Luther King Jr



المقدمة



يعتبر هذا الكتيّب المادة التعليمية لمنهج مكافحة التنمر الإلكتروني والتثقيف الرقمي في لبنان الذي يتألف من ١٣ وحدة مخصّصة للصف السادس أساسي.

يأتي هذا المنهج ضمن مشروع مبادرة مشتركة بين فائزين بجائزة Elevate " (٢٠٢٠) "، هما الأب الدكتور فادي ضو وهو عضو مؤسس لمؤسسة أديان ورئيسها ومديرها التنفيذي لمدة أربعة عشر عامًا، أما تريشا فهي مؤسسّة والمديرة التنفيذية لـ "ReThink" وهو تطبيق مسجّل ببراءة اختراع يتصدّى للتنمر الإلكتروني.

لدى "ReThink" منهجها الخاص في مكافحة الكراهية وقد طوّرت مؤسسة أديان نسخة مصممة خصيصًا للسياق اللبناني. بالإضافة إلى المنهج، يتضمّن هذا المشروع تنفيذ حملة إعلامية رقمية تهدف إلى التوعية في مختلف أنحاء لبنان حول مشاكل التنمر عبر الإنترنت وخطاب الكراهية وقيمة التثقيف الإعلامي. من خلال العمل معًا، يمكننا إحداث تغيير!





المحتوى

- ٨ الدرس الأول: أنواع التنمر الخمسة
- ١٤ الدرس الثاني: مشاعرنا وحاجتنا
- ٢٠ الدرس الثالث: كيف نرسم حدودنا الشخصية؟
- ٢٥ الدرس الرابع: مصادر الأمان
- ٢٩ الدرس الخامس: قيمتي ملكي
- ٣٣ الدرس السادس: الإغظة مقابل التنمر
- ٣٩ الدرس السابع: خصني أو ما خصني؟
- ٤٤ الدرس الثامن: كيف تكون مواجهًا؟
- ٤٨ الدرس التاسع: أعد التفكير قبل الضرر
- ٥٦ الدرس العاشر: من أنا أونلاين؟
- ٦٢ الدرس الحادي عشر: طلب المساعدة
- ٦٦ الدرس الثاني عشر: كلنا يستحق اللطف
- ٧١ الدرس الثالث عشر: التعهد الخاص بنا



الأهداف التعلّمية

<p>- يعرّف التلميذ/التلميذة التنمّر ويميّز أنواعه الخمسة.</p>	<p>أنواع التنمّر الخمس</p>	<p>الدرس الأول</p>
<p>- يسمّي التلميذ/التلميذة بعض المشاعر الأساسيّة. - يربط التلميذ/التلميذة المشاعر بالحاجات. - يعبرّ التلميذ/التلميذة عن المشاعر التي يولّدها التنمّر بوضوح.</p>	<p>مشاعرنا وحاجاتنا</p>	<p>الدرس الثاني</p>
<p>- يحدّد التلميذ/التلميذة بعض أدوات مواجهة التنمّر. - يرسم التلميذ/التلميذة حدوده الشخصيّة. - يستنتج التلميذ/التلميذة أن كلّ شخص ممكن أن يكون ضحية تنمّر.</p>	<p>كيف نرسم حدودنا الشخصية؟</p>	<p>الدرس الثالث</p>
<p>- يعدّد التلميذ/التلميذة مصادر الأمان في حياته. - يحدّد التلميذ/التلميذة مصدرًا جديدًا للأمان تعلّمه من خلال النّشاط، يُمكنه اللّجوء إليه في مواقف مُعيّنة وعند التعرّض للتنمّر. - يعتبرّ التلميذ/التلميذة أنّه هو أيضًا مصدر للأمان.</p>	<p>مصادر الأمان</p>	<p>الدرس الرابع</p>
<p>- يكتشف التلميذ/التلميذة قيمته الذاتية وكرامته الإنسانيّة. - يكتسب التلميذ/التلميذة مفهوم تقدير الذات مهما تعرّض للتنمّر.</p>	<p>قيمتي ملكي</p>	<p>الدرس الخامس</p>
<p>- يميّز التلميذ/التلميذة بين عبارات الإغاظه وعبارات التنمّر. - يحدد التلميذ/التلميذة شرعة الصف مع زملائه/زميلاته.</p>	<p>الإغاظه مقابل التنمّر</p>	<p>الدرس السادس</p>

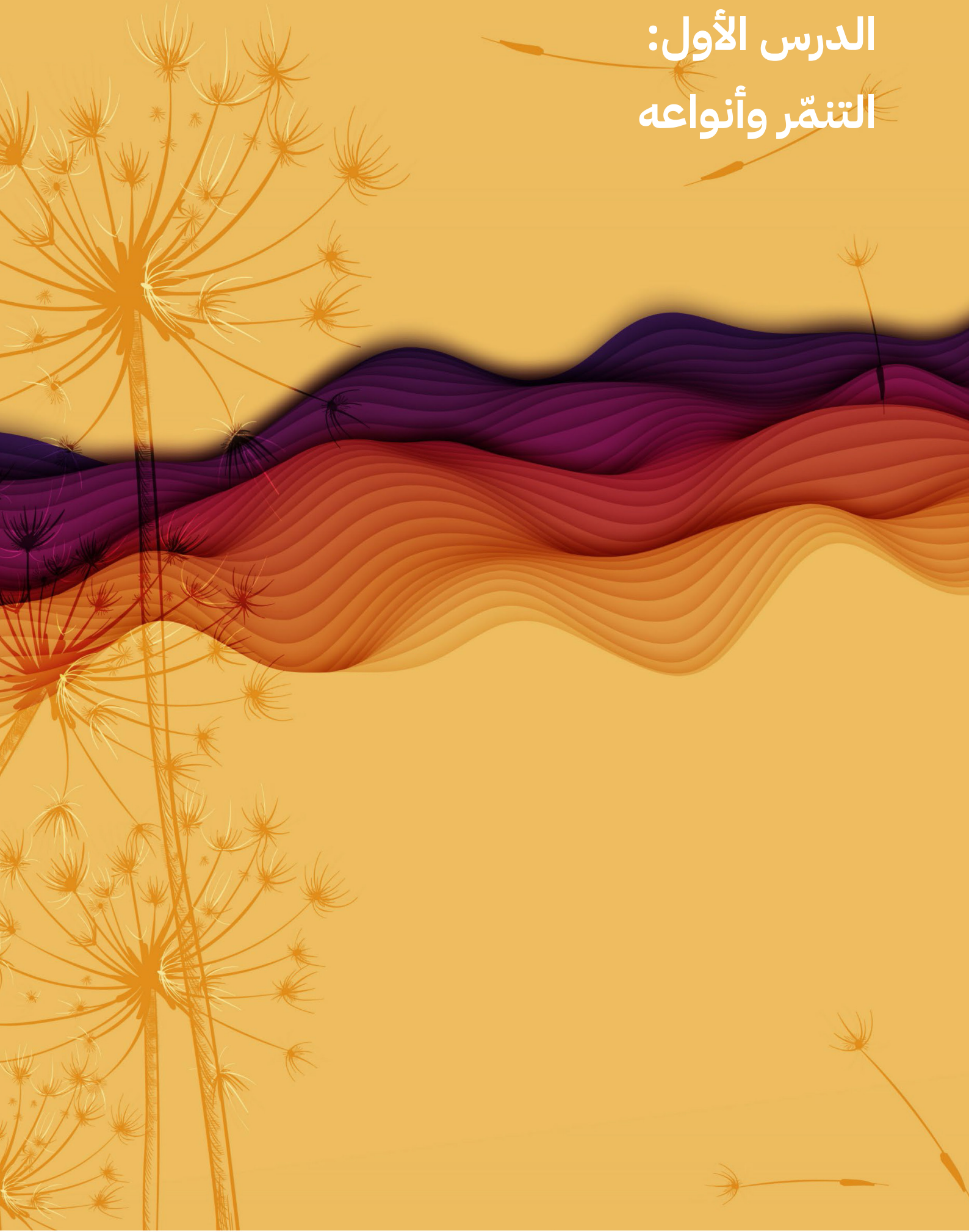




<p>- يتبني التلميذ/التلميذة المواجهة الذكية للتنمر.</p> <p>- يحدّد التلميذ/التلميذة المواقف التي تستدعي مواجهته للتنمر والتي تستدعي الحياد.</p> <p>- يكتسب التلميذ/التلميذة مفهوم التعاطف (التراحم).</p>	<p>خصني أو ما خصني؟</p>	<p>الدرس السابع</p>
<p>- يميّز التلميذ/التلميذة بوضوح بين الطرق الصحيحة والطرق الخاطئة لمواجهة التنمر.</p>	<p>كيف تكون مواجهتها؟</p>	<p>الدرس الثامن</p>
<p>- يصف التلميذ/التلميذة كيفية إعادة التفكير قبل التكلّم ويعتبرها مهارة مفيدة.</p> <p>- يستخدم التلميذ/التلميذة تطبيق إعادة التفكير.</p>	<p>أعد التفكير قبل الضرر</p>	<p>الدرس التاسع</p>
<p>- يصف التلميذ/التلميذة الخطوات التي يمكنه اتخاذها ليكون آمن أثناء اللعب أو الدردشة أونلاين.</p> <p>- يعرّف التلميذ/التلميذة بالمواطنة الرقمية وخصائصها.</p> <p>- يشرح التلميذ/التلميذة الخطوات التي يمكنه اتخاذها للحفاظ على أمانه عبر الإنترنت.</p>	<p>من أنا أونلاين؟</p>	<p>الدرس العاشر</p>
<p>- يصف التلميذ/التلميذة بعض العواقب الخطيرة للتنمر.</p> <p>- يشرح التلميذ/التلميذة ما يجب فعله اذا كان يعلم أن أحدهم بحاجة للمساعدة.</p>	<p>طلب المساعدة</p>	<p>الدرس الحادي عشر</p>
<p>- يحدّد التلميذ/التلميذة العناصر التي تقوي الثقة بالذات</p> <p>- يفهم التلميذ/التلميذة أهمية الكلام اللطيف لكل إنسان واستحقاقه له.</p> <p>- يستخدم التلميذ/التلميذة الكلام اللطيف.</p>	<p>كلنا يستحق اللطف</p>	<p>الدرس الثاني عشر</p>
<p>- يلخّص التلميذ/التلميذة كل ما سبق وتعلّمه في المقرّر.</p> <p>- يتعهّد التلميذ/التلميذة بمعاملة الآخرين كما يريد أن يُعامل.</p> <p>- يتعهّد التلميذ/التلميذة بمواجهة التنمر.</p>	<p>التعهد الخاص بنا</p>	<p>الدرس الثالث عشر</p>



الدرس الأول: التنمّر وأنواعه





الدرس الأول: التنمر وأنواعه

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطرح المعلم/المعلمة الأسئلة الآتية للنقاش حولها:

- هل رأيتم أو شاركتم بحادث سلوك عدواني متعمد من شخص أو أكثر تجاه شخص آخر؟ أين؟ ما كان هذا الحدث؟
- أين يمكن أن يحدث هذا السلوك؟ (يحث المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات على تسمية أماكن، مثل الدرج، الباص، أونلاين...).
- برأيكم، ماذا نسّمى هذا السلوك؟ (التنمر).

الدّرس الأول: التنمر وأنواعه

الأهداف:

- في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
- يعرّف التنمر ويميّز أنواعه الخمسة.



الدرس الرئيسي: (١٠ دقائق)

- اختلال توازن القوى: فقد يكون المتنمّر أقوى جسديًا، أو لديه معلومات محرّجة عن الآخرين يستطيع أن يستعملها للسيطرة عليهم أو إلحاق الأذى بهم.
- التكرار: تحدث سلوكيات التنمّر أكثر من مرّة.
- يشمل التنمّر سلوكيات متعدّدة مثل توجيه التهديدات، ونشر الشائعات، ومهاجمة شخص ما جسديًا أو لفظيًا، واستبعاد شخص عن مجموعة ما عن قصد.

- يقوم المعلّم/المعلّمة بعرض تعريف التنمّر على باور بوينت، أو يقوم بكتابة التعريف على اللوح كالآتي:
- هو سلوك عدواني غير مرغوب فيه ومتكرّر أو قابل للتكرار، وينطوي على خلل حقيقي أو مُتصوّر في القوة. قد يعاني كل من الأطفال الذين يتعرضون للتنمّر، والذين يتنمرون على الآخرين، مشاكل خطيرة ودائمة.
 - لكي يتمّ اعتباره تنمّرًا، يجب أن يكون السلوك عدوانيًا ويتضمن:

التمرين الأول: أنواع التنمّر (١٠ دقائق)

- الدفع، الركل، البصق... (جسدي).
- الإقصاء (اجتماعي).
- التهديد بالإيذاء (لفظي).
- إجبار أحدهم على القيام بأمر لا يريدونها (جسدي - لفظي - اجتماعي).
- الاعتداء على الملكية مثل كسر الأقلام أو الهواتف، أخذ دفاتر... (جسدي).

- يحثّ المعلّم/المعلّمة التلاميذ/التلميذات على التفكير بحالات تنمّر ويحفّزهم على تنويع الإجابات، ويدوّنونها على اللوح. قد تكون اللائحة طويلة ومتعدّدة. ويضع أمام كل حالة نوع التنمّر، إن كان جسديًا أو اجتماعيًا أو لفظيًا أو إلكترونيًا أو نوعين في آن كالآتي:
- اطلاق الإشاعات بين الأصدقاء وعبر شبكات التواصل (اجتماعي - إلكتروني).
 - السخرية، إطلاق كلمات مُسيئة، شتائم.
 - قد تكون عبر شبكات التواصل (لفظي - إلكتروني).





يستخلص المعلم/المعلمة الخلاصة الآتية:

الأكاذيب أو صور مؤذية، أو إرسال رسائل مؤذية مباشرةً إلى الضحية.

٤- التنمر الاجتماعي هو عندما يتم استبعاد الضحية عن التفاعل الاجتماعي عمدًا مثلًا عدم السماح له بالجلوس في مكان ما عند تناول الغداء، أو عند نشر شائعات مؤذية بين الأصدقاء.

يبدل المتنمرون كل ما في وسعهم لجعل ضحاياهم يشعرون بالسوء تجاه أنفسهم. إنهم يريدون أن يعتقد ضحاياهم أنه غير مرغوب بهم وغير محبوبين.

٥- أما النوع الخامس من التنمر هو عدائي علاقاتي. وسنكتشفه أكثر بعد الاستماع إلى القصة.

على الرغم من أن معظم التلاميذ/التلميذات يظنون أنّ التنمر هو كل ما هو ضرب أو ركل أو ما شابه، إلا أنه أكثر من مجرد أفعال جسدية. فهناك خمسة أنواع رئيسية من التنمر، وهي:

١- التنمر الجسدي هو عندما يضرب المتنمر أو يركل أو يعتدي على ممتلكات الضحية.

٢- التنمر اللفظي هو عندما يقول المتنمر مفردات أو عبارات سيئة ومؤذية للضحية، أو عندما يقوم بتهديدها.

٣- التنمر الإلكتروني هو عندما يختبئ بعض المتنمرين خلف الشاشة ويستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بهدف التنمر على الناس من خلال نشر الشائعات أو



التمرين الثاني: قصة التنمر الصامت (١٠ دقائق)

الإجابات:

أ- التنمر الصامت هو عندما يتظاهر أحدهم بأنه صديق لكنّه لا يعاملني بلطف ويتهجم علي سرّيًا عبر الهمس في أذني بتهكم وتهديد وتهميش.

ب- يمكننا التحدث مع أحد نرتاح له ونخبره بما يحدث وبما نشعر، كما يمكننا لعب الأدوار والتمرّن على كيفية مواجهة المتنمر/ة وماذا سنقول ثم المواجهة بالنظر في عيني المتنمر/ة والقول بجرأة عما يزعجنا.

ج- من بين العلامات: يبقون وحدهم في الاستراحة، لا يلعب أصدقاءهم معهم وربما يتكلمون عنهم بالسوء، لا يبتسمون كالسابق، لا يأكلون، يخفون هواتفهم، لا يشاركون بالنشاطات خارج المدرسة، يتدنّى أداؤهم المدرسي فجأة، يتغيّبون عن المدرسة...

يطلب المعلم/المعلّمة من التلاميذ/التلميذات الاستماع إلى قصة My Secret Bully الموجودة على ال USB. بعد ذلك، يطرح المعلم/المعلّمة الأسئلة الآتية للنقاش حولها.

أ- ما هو التنمر الصامت؟

ب- ماذا يمكننا فعله في حال التعرّض لهذا النوع من التنمر؟

ج- ما العلامات الدالّة على ضحية التنمر الصامت؟

التمرين الثالث في دفتر الأنشطة: (١٠ دقائق)

يستمع إلى بعض الإجابات ثم يشرح لهم السؤال رقم ٣ ويطلب منهم تدوين أي حادثة تنمر يرونها أو يقرؤوا عنها خلال العام الدراسي، إن في المدرسة أو خارجها، وذلك في الخانات المناسبة في الجدول.

يطلب المعلم/المعلّمة من التلاميذ/التلميذات أن يعددوا أنواع التنمر الخمسة، ثم يطلب منهم كتابتها في دفتر الأنشطة والإجابة على السؤال رقم ٢.





الخلاصة: (٥ دقائق)

إجابات التمارين في دفتر الأنشطة:

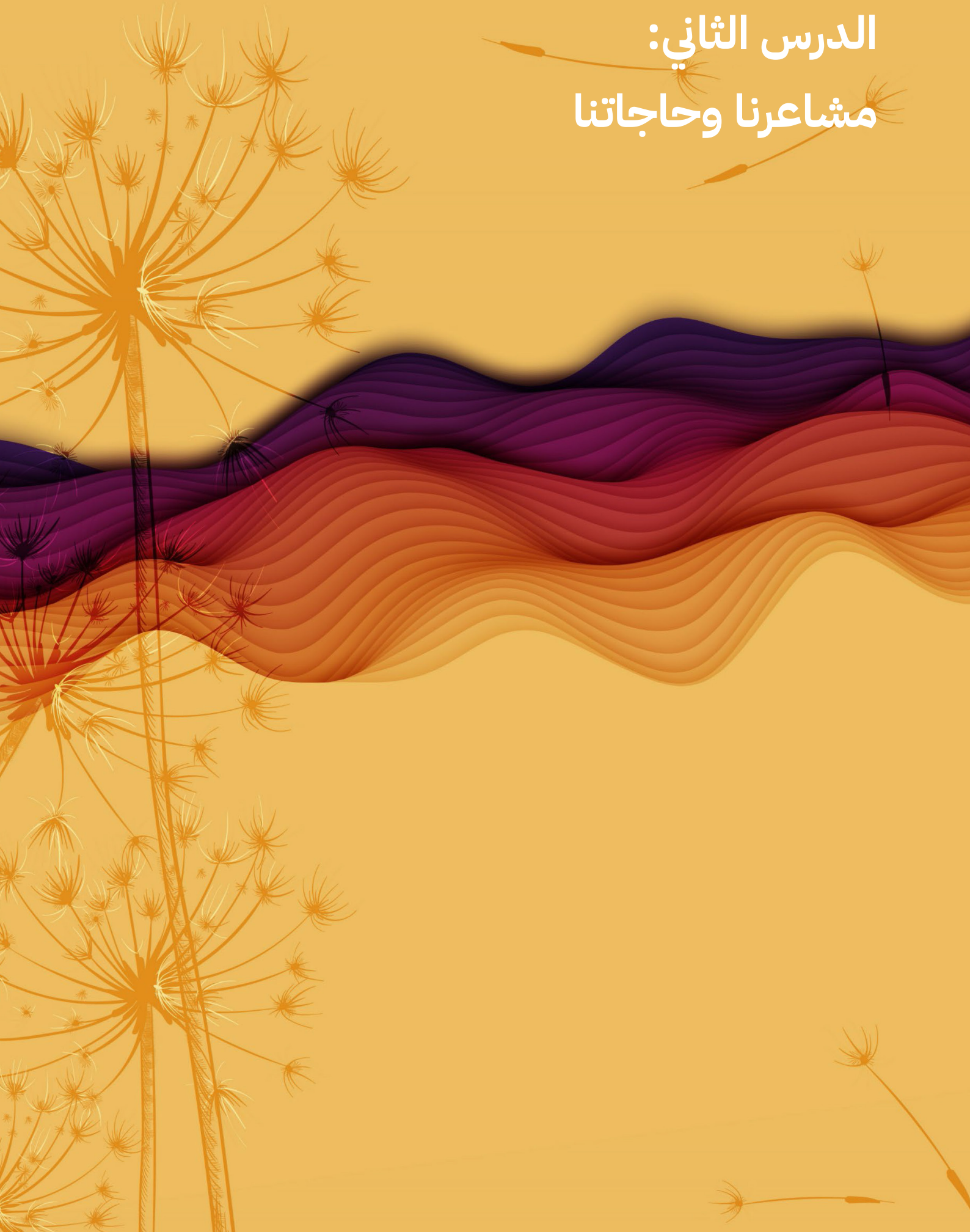
١. التنمر اللفظي
 ٢. التنمر الإلكتروني
 ٣. التنمر الاجتماعي
 ٤. التنمر الجسدي
 ٥. التنمر الصامت
- ٢- كل أنواع التنمر مؤذية.

يساعد المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات على استنتاج الخلاصة الآتية:

- التنمر هو تصرف عدواني متعمد غير مرغوب به.
- التنمر هو تصرف عدواني مُتكرّر أو يمكن أن يتكرّر.
- التنمر هو نتيجة غياب توازن القوى أو اعتقاد المتنمر بامتلاكه قوّة أكبر.
- هناك ٥ أنواع من التنمر: اللفظي، والإلكتروني، والاجتماعي، والجسدي، والصامت.
- كل أنواع التنمر مؤذية. وقد يعاني كل من الأطفال الذين يتعرضون للتنمر والذين يتنمرون على الآخرين مشاكل خطيرة ودائمة.



الدرس الثاني: مشاعرنا وحاجاتنا





الدرس الثاني: مشاعرنا وحاجتنا

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطرح المعلم/المعلمة السؤالين التاليين:

لماذا نجوع؟ ما حاجتنا عند الجوع؟

لماذا نبكي؟ ما حاجتنا عند البكاء؟

الدرس الثاني: مشاعرنا وحاجتنا

الأهداف التعلّميّة:

في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/

التلميذة أن:

- يسمّي بعض المشاعر الأساسيّة.
- يربط المشاعر بالحاجات.
- يعبّر عن المشاعر التي يولّدها التنقّر بوضوح.

الأدوات المطلوبة:

- علبة بطاقات الحاجات والمشاعر.



الدرس الرئيسي: (٥ دقائق)

- عندما أتصعب عرقاً، ويطرق قلبي، وتتشنج معدتي، ماذا يكون شعوري؟ (الخوف)، وما يمكن أن تكون حاجتي؟ (الأمان).
ويشرح المعلم/المعلمة أنّ المشاعر كثيرة وكلّها جزء من إنسانيتنا، منها الغضب، والحزن، والفرح، والخوف، والاشمئزاز... وكل شعور مرتبط بحاجة أو حاجات عديدة نملكها بالتساوي كلنا كبشر. والمشاعر ضيوف، ما من شعور يبقى إلى الأبد. يمكننا عيش عشرات المشاعر في اليوم الواحد، لكنّ المهم أن نعي بأنّ كلّ شعور ما عدا الفرح، هو إشارة إلى أننا نريد أمراً ما.

يوزّع المعلم/المعلمة بطاقات "المشاعر" بشكلٍ عشوائي على طاولة أو على الأرض من جهة، وبطاقات "الحاجات" من جهة أخرى. ويشرح ارتباط المشاعر بالحاجات على شكل "حزورة" كالآتي:

- عندما أشعر ببطني يُصدر أصواتاً، وأشعر بالتعب قليلاً، ماذا يكون شعوري؟ (الجوع) وما يمكن أن تكون حاجتي؟ (تناول الطعام).
- عندما أشعر بأنني على وشك البكاء، ماذا يكون شعوري؟ (الحزن)، وما يمكن أن تكون حاجتي؟ (الفرح، أو الثقة، أو اللعب...).

التمرين الأول: المشاعر والحاجات (١٥ دقيقة)

"حاجة" (يمكن للمعلم/المعلمة مساعدتهم في اختيارها). يقوم التلاميذ/التلميذات بمشاركتها مع زملائهم/زميلاتهم ثم يرجعون إلى أماكنهم. يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات كافة: "عندما نتعرّض للتنمر، ما هي المشاعر التي تمرّ بنا؟ وما هي الحاجات المرتبطة بتلك المشاعر؟" يستمع إلى بعض إجاباتهم ثم يطلب من ٣ تلاميذ/تلميذات اختيار ٣ مشاعر نشعر بها نتيجة التنمر ومن ثم، ٣ حاجات ترتبط بتلك المشاعر.

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات التّقدّم إلى الأمام والاطّلاع على أنواع المشاعر المكتوبة على البطاقات، دون التّعليق عليها أو لمسها. ثم، يدعوهم للاطّلاع على الحاجات. بعد العودة لأماكنهم، يطلب المعلم/المعلمة من ٤ تلاميذ/تلميذات التّوجه نحو بطاقات "المشاعر" لاختيار نوع شعور واحد يمرّون به حالياً بسبب وضع أو حادث أو حالة صحيّة أو غيرها (دون تسمية الحالة)، وربطه ببطاقة





هل يحق أن يكون هناك حاجات لأشخاص معينين فقط ولا يحق لسواهم؟

ثم، يسأل المعلم/المعلمة:
هل يحب أحدٌ أن يشعر بهذه المشاعر؟
ماذا نشعر إذا كنّا نحن سبب ما يشعر أحدهم بهذه المشاعر؟

التمرين الثاني: شعور المتنمّر/ وحاجاته (١٠ دقائق)

يقول المعلم/المعلمة أن المتنمّر له حاجات مشروعة ولكن وسيلته لتلبية تلك الحاجات خاطئة.

ثم يسأل التلاميذ/التلميذات عن وسائل أخرى غير عنيفة ممكن أن يستخدمها لتلبية هذه الحاجات.

ملاحظة للمعلم/المعلمة :

لا تحتاج المشاعر الإيجابية إلى بطاقات "الحاجات" بمعظم الأحيان لأنّ المشاعر الإيجابية كالفرح أو الراحة، أو الاكتفاء أو الأمان... هي المشاعر التي نمزّ بها عندما تتأمّن حاجاتنا. لذا، من الأفضل، دعوتهم لاختيار مشاعر سلبية لربطها بالحاجات.

يقول المعلم/المعلمة للتلاميذ/التلميذات أنه كما يشعر ضحية التنمّر، كذلك المتنمّر أيضًا، يقوم بالتنمّر في محاولة لتلبية حاجات والإجابة عن مشاعر معيّنة.

يختار المعلم/المعلمة ٣ أو ٤ تلاميذ/تلميذات جدد، ويطلب منهم أن يضعوا أنفسهم مكان المتنمّر ويسألهم: ما يُمكن أن يكون شعور الشخص المتنمّر؟ وما هي حاجاته؟

يمكن للمعلم/المعلمة إعطاء الأمثلة الآتية: أشعر بالغضب (رافعًا بطاقة الغضب)، يمكن أن تكون حاجتي إلى: احترام، أو تفاعل، أو هدوء (رافعًا البطاقة المناسبة) أو أشعر بالقلق لأنني بحاجة إلى تفهّم أو أمان.

يعطي المعلم/المعلمة المجال للتلاميذ/التلميذات للمشاركة حول البطاقات التي اختاروها.



التمرين الثالث في دفتر الأنشطة: (١٠ دقائق)

ثم يذكر المعلم/المعلمة الاستنتاج الآتي:

المشاعر متنوّعة وكلها مهمّة. علينا الاعتراف بها ومحاولة تسميتها لمعرفة التعامل معها، لأننا إن لم نعترف بها، ستسيطر علينا، وستُترجم بانفعالات لا قدرة لنا عليها. مثلاً، قد انفجر بالصراخ بوجه أحدهم لأنني لم أعترف أنني قلق بسبب امتحان مثلاً، أو قد أبكي بسبب خسارة شيء ما لأنني لم أعترف بحزني على خسارة شيء ما أكبر، قبل ذلك.

والسؤال هنا: لماذا يتنمر المتنمرون؟ يحاول معظم المتنمرين إخفاء آلامهم. في الواقع، غالباً ما يكون المتنمرون هم أنفسهم ضحايا ولكن بدلاً من طلب المساعدة، يحاولون إخفاء آلامهم عن طريق إلحاق الأذى بالآخرين. يعتقد معظم المتنمرين أنّهم إذا أذوا شخصاً آخر، سيزول ألمهم. ولكن التجربة أثبتت بأن هذا التصرف لا يزيل أي شعور. إنّ فهم وتسمية مشاعرنا وربطها بحاجاتنا والتفكير بطرق سليمة لتلبية هذه الحاجات هي الطريقة الوحيدة التي تغير شعورنا. فمثلاً، إذا المتنّمّر بحاجة لأن يشعر بالقوة، فعليه أن يستبدل وسيلته بالاستقواء على الآخر بطرق تشعره بأنه قوي دون أذية أحد مثل التفوّق بالرياضة أو التفوق في الدفاع عن المظلومين.

يخبر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات بأنّه سيذكر مواقف معيّنة وعليهم اختيار الشعور المرتبط بكل موقف، ثم ربطه بحاجة ما. يستمع المعلم/المعلمة إلى بعض الإجابات بينما يطلب منهم كتابة إجاباتهم في دفتر الأنشطة صفحة ٩.

- ١- عندما أرى أحدهم يتنّمّر على صديقي/ صديقتي، أشعر ب..... لأنني بحاجة إلى
- ٢- عندما أكون ضحية التنّمّر، أشعر أنّني لأنني بحاجة إلى
- ٣- عندما أسخر من شكل أو دين أو ثقافة أحدهم، أشعر ب..... لأنني بحاجة إلى
- ٤- عندما يوبخني أحدهم ظلماً، أشعر ب..... لأنني بحاجة إلى

ملاحظة: سوف يلاحظ التلاميذ/التلميذات أنّهم يتشاركون العديد من المشاعر والحاجات.





الخلاصة: (٥ دقائق)

إجابات التمرين في دفتر الأنشطة:

- ١- عندما أرى أحدهم يتنمر على صديقي/
صديقتي، أشعر بـ **الغضب/الانزعاج**.....
لأنني بحاجة إلى **العدل/السلام/الوفاق**.
- ٢- عندما أكون ضحية التنمر، أشعر أنني **حزين**
لأنني بحاجة إلى **الحب/الاحترام/الفرح**.
- ٣- عندما يوبخني أحدهم ظلماً، أشعر بـ.....
الحزن لأنني بحاجة إلى **العدل/العطف/**
التفهم.
- ٤- عندما أسخر من شكل أو دين أو ثقافة
أحدهم، أشعر بـ **القوة/الحرية** لأنني بحاجة
إلى **التعبير عن نفسي/الإصغاء/الاهتمام**.

- يختتم المعلم/المعلمة بتثبيت المفاهيم الآتية:
- المشاعر كلها قيّمة، الإيجابي منها والسّلي.
وكلُّ المشاعر ضيوفٌ، تمرُّ وتمضي.
 - المشاعر تخبرنا بأنّ لدينا حاجات غير مؤمنة.
والحاجات كلها قيّمة، يملكها كل إنسان
بالتساوي مع الآخر.
 - عندما نعتف بمشاعرنا وحاجاتنا لأنفسنا،
نستطيع أن نتحكّم بها وليس العكس.
 - عندما نعتف أن لدينا مشاعر وحاجات،
نعتف بالتالي أن للآخرين مشاعر وحاجات
أيضاً.
 - عندما نفهم أن المشاعر مرتبطة بحاجات،
يصبّ تركيزنا على تلبية الحاجة، وليس على
إيذاء الآخر أو أنفسنا.



الدرس الثالث: كيف نرسم حدودنا الشخصية





الدرس الثالث: كيف نرسم حدودنا الشخصية

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطرح المعلم/المعلمة الأسئلة الآتية للنقاش حولها:

- ١- من يمكن أن يقع ضحية تنمّر؟ (يمكن أن يذكر المعلم/المعلمة أنه قد يكون عرضة للتنمّر أو أي شخص معروف آخر مثل الفنانين - السياسيين - اللاعبين...).
- ٢- برأيكم، ما الأسباب التي تجعل شخص ما عرضة للتنمّر؟
- ٣- كيف يمكن لأي شخص الحدّ من التنمّر؟

الدرس الثالث: كيف نرسم حدودنا الشخصية؟

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
 - يحدّد بعض أدوات مواجهة التنمّر.
 - يرسم حدوده الشخصية.
 - يستنتج أن كلّ شخص ممكن أن يكون ضحية تنمّر.



التمرين الأول: قول «لا»! (٥ دقائق)

على المعلم/المعلمة أن يتأكد من أن التلاميذ/ التلميذات يفهمون الفرق بين الصوت العالي والحازم وبين الصراخ العنيف الهادف للسيطرة على الآخر.

يتأكد المعلم/المعلمة من أن التلاميذ/التلميذات يفهمون أن العديد من هذه التكتيكات، خاصة استخدام صوت قوي وحازم، هي مناسبة حتى في المواقف التي لا يتعرّضون فيها لإعتداء جسدي. يساعد قول هذه الكلمات "توقّف"، "لا"، "ساعدوني" بصوت مرتفع وحازم في وجه المتنمّر/المتنمرة على جذب انتباه الأشخاص الحياديين والبالغين، وهذا ما يخيف المتنمّر/المتنمرة وقد يدفعه للتوقّف عن التنمّر.

يطرح المعلم/المعلمة الأسئلة الآتية للنقاش حولها: (١٠ دقائق)

ما هي الأمور التي يمكن القيام بها لحماية أنفسنا من التنمّر؟

هل هناك قواعد حول كيفية التعامل مع التنمّر في عائلاتكم؟

هل لدينا قواعد للتعامل مع التنمّر في المدرسة؟ هل لديكم قواعد شخصية حول كيفية معاملة الآخرين لكم؟ وهل هي موحّدة أم بحسب كل شخص؟ (مثلاً هناك حدود للعائلة وحدود للغرباء: يمكن قبول أفراد العائلة دغدغة

الهدف من هذا التمرين تزويد التلاميذ/ التلميذات بأداة سهلة يمكنهم استعمالها في مواجهة التنمّر، وكسب مقدرة أن يقولوا "لا". يقسم المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات إلى ثنائيات ويعطي رقم "١" لتلميذ/تلميذة ورقم "٢" للتلميذ/التلميذة الآخر. ويطلب من التلميذ/التلميذة "١" التدرب على استخدام بعض الكلمات القوية التأثير التي تجذب الانتباه، مثلاً: توقّف!، لا!، ساعدوني... ومن ثمّ قولها بنبرة قويّة وصوت مرتفع للتلميذ/التلميذة "٢"، ثمّ يبدّلان الأدوار. يمكن للمعلم/المعلمة أيضاً تشجيع التلاميذ/التلميذات على لعب أدوارهم باستخدام تعابير الوجه والإيماءات، دون لمس الآخر.

يتنقل المعلم/المعلمة بين التلاميذ/التلميذات ويستمع إليهم ويساعدهم إن دعت الحاجة. كما يطلب منهم تبديل الثنائيات والقيام بالعمل نفسه.

ملاحظة للمعلم/المعلمة:

هذا التمرين يتطلب صوتاً عاليًا، لذا على المعلم/المعلمة أن يتأكد من أن كل التلاميذ/ التلميذات يعبرون بنبرة قوية، وخاصةً الهادئين منهم. وفي حال كان هناك تلاميذ/تلميذات ذوو أصوات عالية وأكثر تعبيرًا أو حتى متنمرين،





هذه القواعد على الجميع، ولكن غالبًا ما يكون هناك قواعد مختلفة من مكان لآخر. يوضح المعلم/المعلمة للتلاميذ/التلميذات أنه يجب أن يكون هناك حدود شخصية لكل شخص، لكن هذه الحدود يمكن أن تتغير بحسب الأشخاص الذين نتعامل معهم.

بعضهم بعضًا ويمكن رفض الدغدغة من غريب، أو هناك وقت معيّن لزيارة الناس لنا أو الاتصال بنا وهذا ما يُسمّى قواعد احترام البيت...).
يشرح المعلم/المعلمة أن هناك عدّة أنواع من القواعد حول كيفية معاملة الناس باحترام وكيفية التصرف لنبقى بأمان. هناك قواعد للتصرف في مدرستنا ومجتمعنا وبلدنا. تنطبق

التمرين الثاني: الحدود الشخصية (٥ دقائق)

يطرح المعلم/المعلمة الأسئلة الآتية للنقاش حولها: (١٥ دقيقة)

- ما هي بعض التصرفات التي تجعلك تشعر بعدم الارتياح؟ (الاقتراب مني كثيرًا، طلب القيام بشيء خارج إرادتي...).
- ماذا يجب أن تفعل عندما يجعلك شخص ما تشعر بعدم الارتياح؟ (نقول لا، توقّف).
- كيف تتصرف إذا قام شخص بالغ بإيذائك أو تهديديك أو طلب منك القيام بشيء تعرف أنه غير مناسب أو خطير أو خاطئ؟ (نخبر شخصًا آخر، نرفض ذلك).
- كيف تتصرف إذا قام أحد أصدقائك أم زملائك/زميلاتك بإهانتك من خلال أفعالهم وكلماتهم؟ (طلب الاحترام بصوت حازم، طلب عدم اللمس).

يعلن المعلم/المعلمة أنهم الآن سيتعلمون كيفية وضع حدود شخصية لحماية أنفسهم والمساعدة في منع التنمر.
يختار المعلم/المعلمة متطوعًا ويطلب منه التقدّم إلى الأمام والوقوف على بعد مترين تقريبًا. يُعلم التلاميذ/التلميذات عن مساحته الشخصية ويناقش مشاعره حول المساحة الشخصية. ثم، يطلب من المتطوع أن يقترب منه ببطء، خطوة خطوة. عندما يعبر المتطوع مساحته الشخصية، يقوم بإعطاء أمثلة عمّا قد يقوله لشخص ما يعبر مساحته الشخصية أو يتعدّى عليها. مثلًا: لو سمحت، لقد اقتربت كثيرًا من مساحتي الشخصية، لا أريد ذلك... يتأكد من أن المتطوع لا يزال مرتاحًا ولا يتعرّض لتعليقات غير لائقة من قبل التلاميذ/التلميذات الآخرين.



التمرين الثالث في دفتر الأنشطة: (٥ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة كتابة بعض التصرفات التي يسمحون بها للمقرّبين منّا وبعض التصرفات التي يسمحون بها للغرباء، وذلك في الدوائر الخاصة بهم، في دفتر الأنشطة صفحة ١١.

الخلاصة: (٥ دقائق)

- يمكن أن يُصدم من هم حولنا عندما نقول "لا لهم، لأنهم غير معتادين على ذلك. ولكن في النهاية، إن رسم الحدود يساعد على بناء علاقات متينة وواضحة وفارضة للاحترام.

يستخلص المعلم/المعلمة الخلاصة الآتية مع التلاميذ/التلميذات:

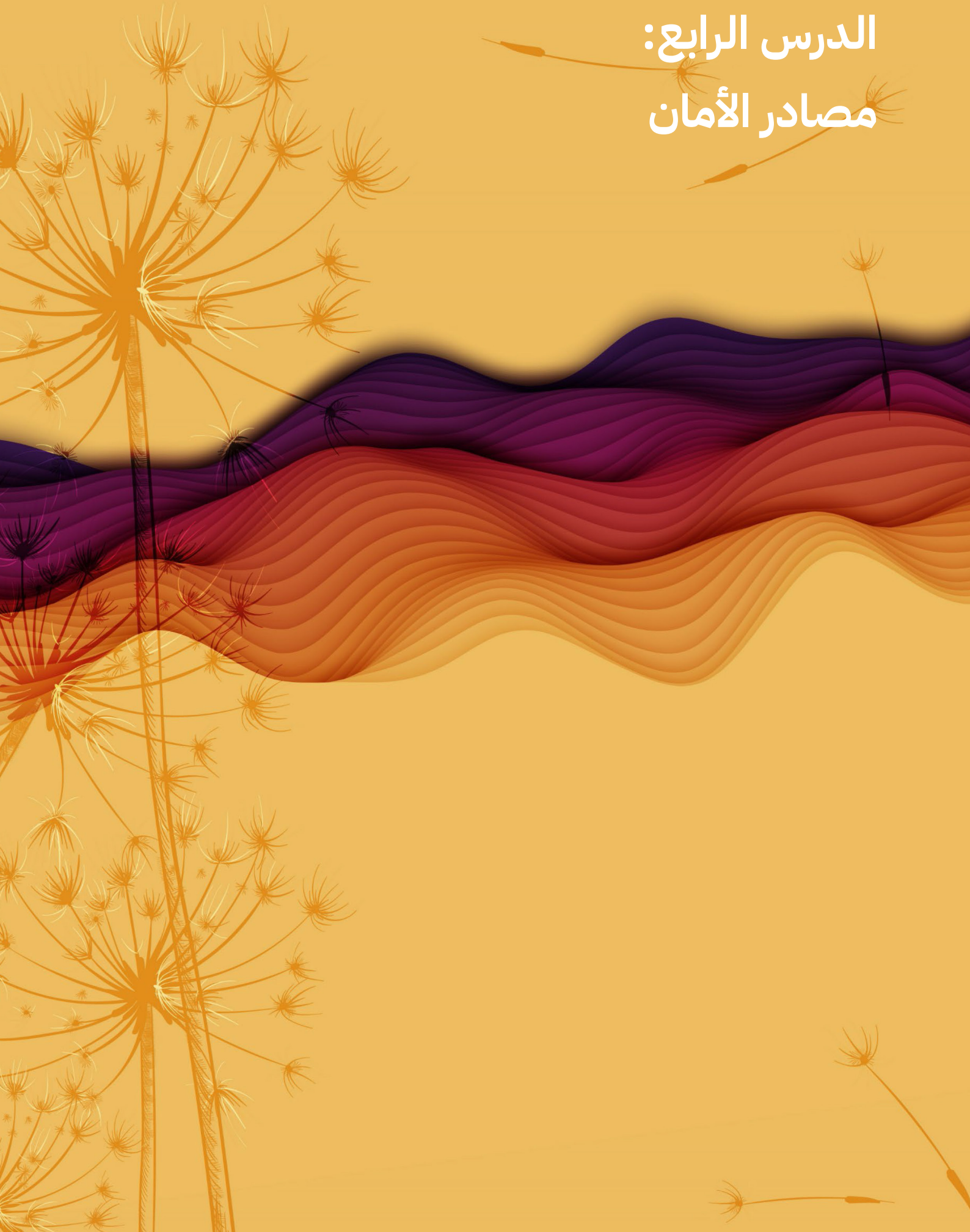
- إن الحدود ممكن أن تكون مكانية (المساحة الشخصية) أو معنوية.

- عليّ أن أعترف أنني أنزعج من تصرفات معينة.

- عليّ أن أقول "لا" عندما أنزعج.



الدرس الرابع: مصادر الأمان



الدرس الرابع: مصادر الأمان

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات عن الحاجة الأهم في الحياة ويستمع إلى اجاباتهم.

الدرس الرابع: مصادر الأمان

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
- يعدّد مصادر الأمان في حياته.
 - يحدّد مصدرًا جديدًا للأمان تَعَلَّمه من خلال النشاط، يُمكنه اللّجوء إليه في مواقف مُعيّنة وعند التعرّض للتنمّر.
 - يعتبر أنّه هو أيضًا مصدر للأمان.





التمرين الأول: مصدر أمان (١٠ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من كل تلميذ/تلميذة أن يرسم في التمرين رقم ١ في دفتر الأنشطة، العناصر التي تشكل له مصدر أمان في حياته أي ما/من يجعله يشعر بالأمان، ويؤكد المعلم/المعلمة أن لا إجابة صحيحة ولا إجابة خاطئة. عند الانتهاء، يتشارك التلاميذ/التلميذات رسوماتهم ويتحدثون عن سبب اختيارهم لها.

يذكر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات أنه في الحصة الثانية تناولنا موضوع الحاجات وأن إحدى الحاجات المهمة في الحياة، هي الحاجة إلى الأمان. وأنا نجد في حياة كل منا مصادر للأمان تؤمن هذه الحاجة، ولو جزئياً. ويوضح أنه عندما نكون عرضة للتنمر، نشعر بالعجز والقلق والخوف أحياناً، وبالتالي بغياب الأمان.

التمرين الثاني: أنا مصدر أمان (١٥ دقيقة)

- هل هناك مصادر أمان أخرى تحبّون أن تضيفوها بعد سماع زملائكم/زميلاتكم؟
- هل مصادر الأمان جميعها خارجية أم هل ممكن أن يكون عندنا مصادر أمان داخلية؟
- هل أنتم مصدر أمان لغيركم؟ أي هل سبق أن ساعدتم أحداً؟ كيف؟

سيكتشف التلاميذ/التلميذات، خلال هذا النقاش، مصادر أمان أخرى لم يذكروها، فيسمح لهم المعلم/المعلمة بإضافتها إلى رسوماتهم. (٥ دقائق)

يطرح المعلم/المعلمة مواقف خطيرة ممكن أن تحدث في الحياة، مثل عاصفة قوية، أو حادث سير، أو تنمر، أو قهر، أو غيرها... ويطلب من التلاميذ/التلميذات تسمية مصدر الأمان الذي يلجؤون إليه في كل من هذه الحالات.

ثم يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات الأسئلة الآتية للنقاش حولها:
- كيف تشعرون لو تمّ التنمر عليكم؟
- ما هي المواقف الأخرى التي لا تشعرون فيها بأمان؟
- هل من الممكن أن تستعينوا بمصادر الأمان الخاصة بكم في هذه المواقف؟



- الحرص على أن يذكر كل تلميذ/تلميذة مصدرًا واحدًا للأمان على الأقل، حتى لو كان قد تكرر ذكره من قبل زملائهم/زميلاتهم.
- مساعدة التلاميذ/التلميذات ليروا أنهم هم أيضًا مصدر أمان للآخرين.

ملاحظات وأفكار مساعدة للمعلم/المعلمة: على المعلم/المعلمة:

- تشجيع التلاميذ/التلميذات على التحدث عن مصادر الأمان وكيفية استخدامها و كيفية اللجوء إليها.

التمرين الثالث: (١٥ دقيقة)

.....
..... ولن
.....

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات أن يكملوا كتابة التعهد الآتي في التمرين رقم ٢ في دفتر الأنشطة.

ثم يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات مشاركة تعهدهم مع زملائهم/زميلاتهم .

“أنا بدوري، أتعهد أن أكون مصدر أمان لزملائي وزميلاتي. في حال تعرّضهم للتنمر، سوف

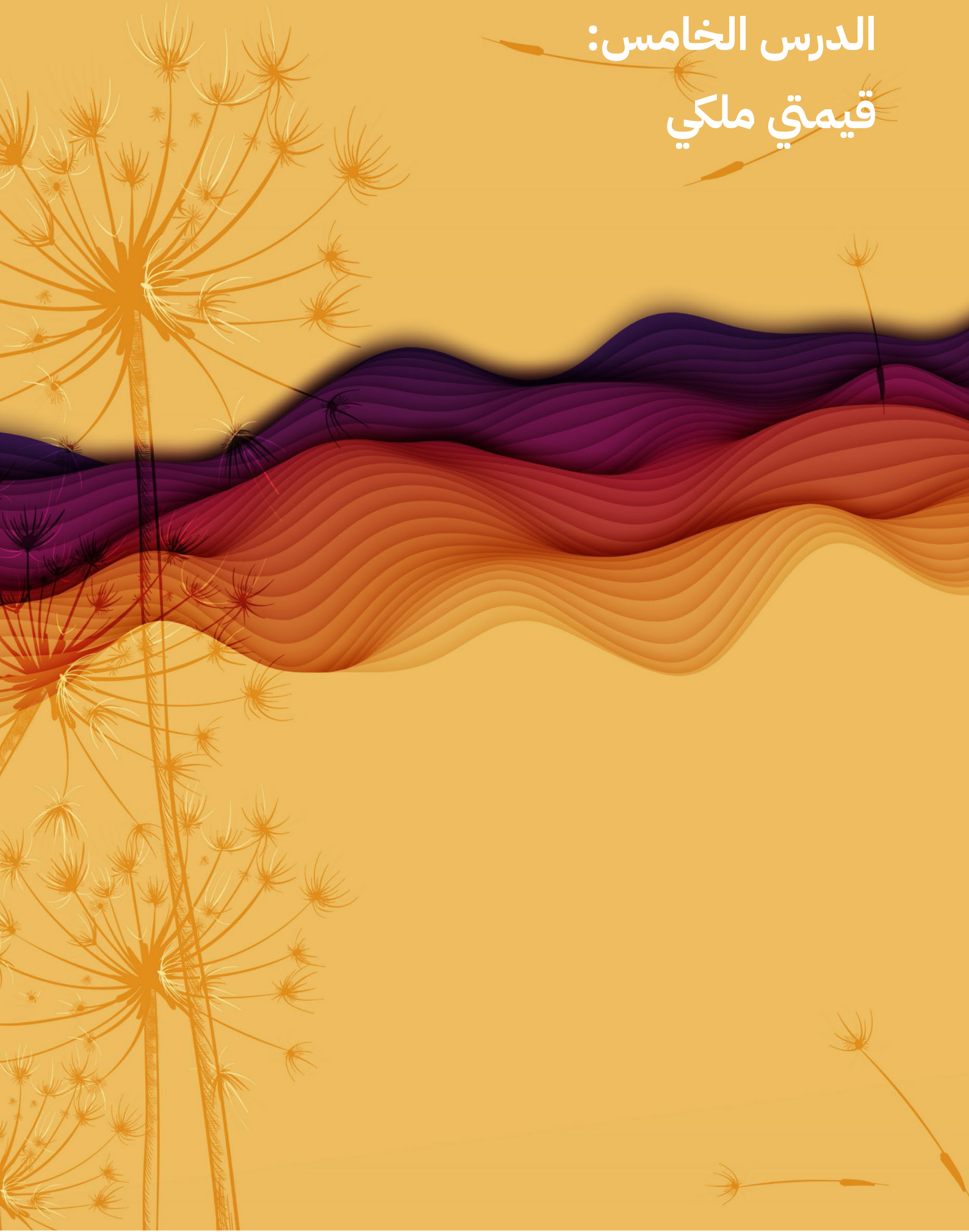
الخلاصة: (٥ دقائق)

للحصة القادمة:
يطلب المعلم/المعلمة من كل تلميذ/تلميذة احضار ورقة نقدية (مثلًا ٢٠,٠٠٠ ل.) .

يستخلص المعلم/المعلمة الخلاصة الآتية مع التلاميذ/التلميذات:
- يُمكن اللجوء إلى مصادر الأمان في حياتنا في مواقف مُعيّنة وعند التعرّض للتنمر.
- أنا أيضًا مصدر أمان للآخرين.



الدرس الخامس: قيمتي ملكي



الدرس الخامس: قيمتي ملكي

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات:

- ما الذي يميّزنا عن بعضنا؟
- هل تعرفون كل صفات بعضكم بعضاً؟

الدرس الخامس: قيمتي ملكي

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصة،
- سيكتشف التلميذ/التلميذة قيمته الذاتية وكرامته الإنسانية.
- سيكتسب التلميذ/التلميذة مفهوم تقدير الذات مهما تعرّض للتنقّر.

تحضير مسبق:

- يطلب المعلم/المعلمة من كل تلميذ/تلميذة إحضار ورقة نقدية لهذه الحصة (٢٠,٠٠٠ ل ل مثلاً) من الأفضل أن تكون الورقة النقدية نفسها.





التمرين الأول: صفة تحبها (١٠ دقائق)

يطرح المعلم/المعلمة الأسئلة الآتية ويتناقش مع التلاميذ/التلميذات حولها:

- هل يمكنني القول لأحدكم "أنت لست كريم، بل بخيل؟" (نعم، يمكنني قول ذلك).
- هل ما قلته يسلب منكم صفة الكرم مثلاً؟ لماذا؟

يطلب المعلم/المعلمة من كل تلميذ/تلميذة الوقوف واخبار زملائه/زميلاته عن صفة يحب أن يعرفها الجميع عنه، وذلك بثقة وصوت مرتفع. مثلاً: "أنا لطيف/أنا محبب/أنا كريمة/أنا شاطر/أنا رياضية/أنا أحب المساعدة...".

في نهاية التمرين، يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات مشاركة ما سمعوه واكتشفوه من صفات يتميز بها زملائهم/زميلاتهم.

التمرين الثاني: العملة (١٥ دقيقة)

فتحها وتمليسها، ويسأل:

- الآن، ما هي قيمة ورقتك النقدية؟
- هل يمكنك شراء شيء ما بهذا المبلغ؟
- هل فقدت قيمتها عند تجعيدها وبعد تمليسها؟
- ماذا تستنتجون؟
- هل تعرفون مفهوم: "الكرامة الإنسانية"؟ ما معناه برأيكم؟

يشرح المعلم/المعلمة الآتي:

إن مفهوم الكرامة الإنسانية هو الاعتقاد بأن

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات إخراج ورقة النقود التي أحضروها، ويسأل:

ما هي قيمة هذه الورقة النقدية التي معكم؟ (٢٠,٠٠٠ ل ل) ماذا يمكنكم أن تشتروا بهذا المبلغ؟ ثم، يطلب المعلم/المعلمة من كل تلميذ/تلميذة/تلميذة أن يتبادلا ورقتي ال ٢٠,٠٠٠ وعلى كل تلميذ/تلميذة أن يجعّد الورقة النقدية التي بحوزته ولا يمزقها. ثم، يطلب منهم أن يلصقوا الورقة مع ذكر كلمات وعبارات تنمّر، مثلاً: أنت بشعة/أنت ساذجة/أنت كسولة...

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات استعادة أوراقهم النقدية، ويطلب منهم إعادة



كذلك تتحدث الأديان أيضًا عن الكرامة الإنسانية المتأصلة في جميع البشر بغض النظر عن اللون أو الجنس أو القدرة أو الإعاقة أو الدين أو المعتقد أو الوضع الاجتماعي. ففي المسيحية، خلق الله الإنسان على صورته ومثاله، مما يعطي كرامة لكل إنسان بالتساوي مع أخيه الإنسان، وفي الإسلام "كَرَّمَ اللهُ بَنِي آدَمَ" أي أعطاهم الكرامة الأصلية.

جميع الناس لديهم قيمة خاصة مرتبطة بإنسانيتهم فقط، لا علاقة لها بجنسهم أو بطبقتهم الاجتماعية أو عرقهم أو دينهم أو ثقافتهم أو قدراتهم أو أي عامل آخر غير كونهم بشرًا.

وكما ورد في المقال الأول من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان للأمم المتحدة: "يولد جميع الناس أحرارًا ومتساوين في الكرامة والحقوق".

التمرين الثالث في دفتر الأنشطة: (١٥ دقيقة)

٤- أذكر ٣ أمور تبرع فيها: ...
 ٥- إذا حاول أحدهم التنمر عليّ، سوف أتذكر: (أنني أثق بنفسِي وقدراتي، أنه لن يُنقص من قيمتي، أن المتنمر لا يعرف حاجاته، أن أوقفه عند حدّه).
 يستمع المعلّم/المعلّمة إلى إجابات التلاميذ/ التلميذات الذين يودّون المشاركة.

يطلب المعلّم/المعلّمة من التلاميذ/التلميذات الإجابة عن الأسئلة في دفتر الأنشطة:
 ١- هل هناك أمر قد يظنه البعض عنك وهو غير صحيح؟ ما هو؟
 ٢- أنا أحب من أنا لأن: ...
 ٣- أذكر ٣ أمور تحب أن يعرفها الناس عنك: ...

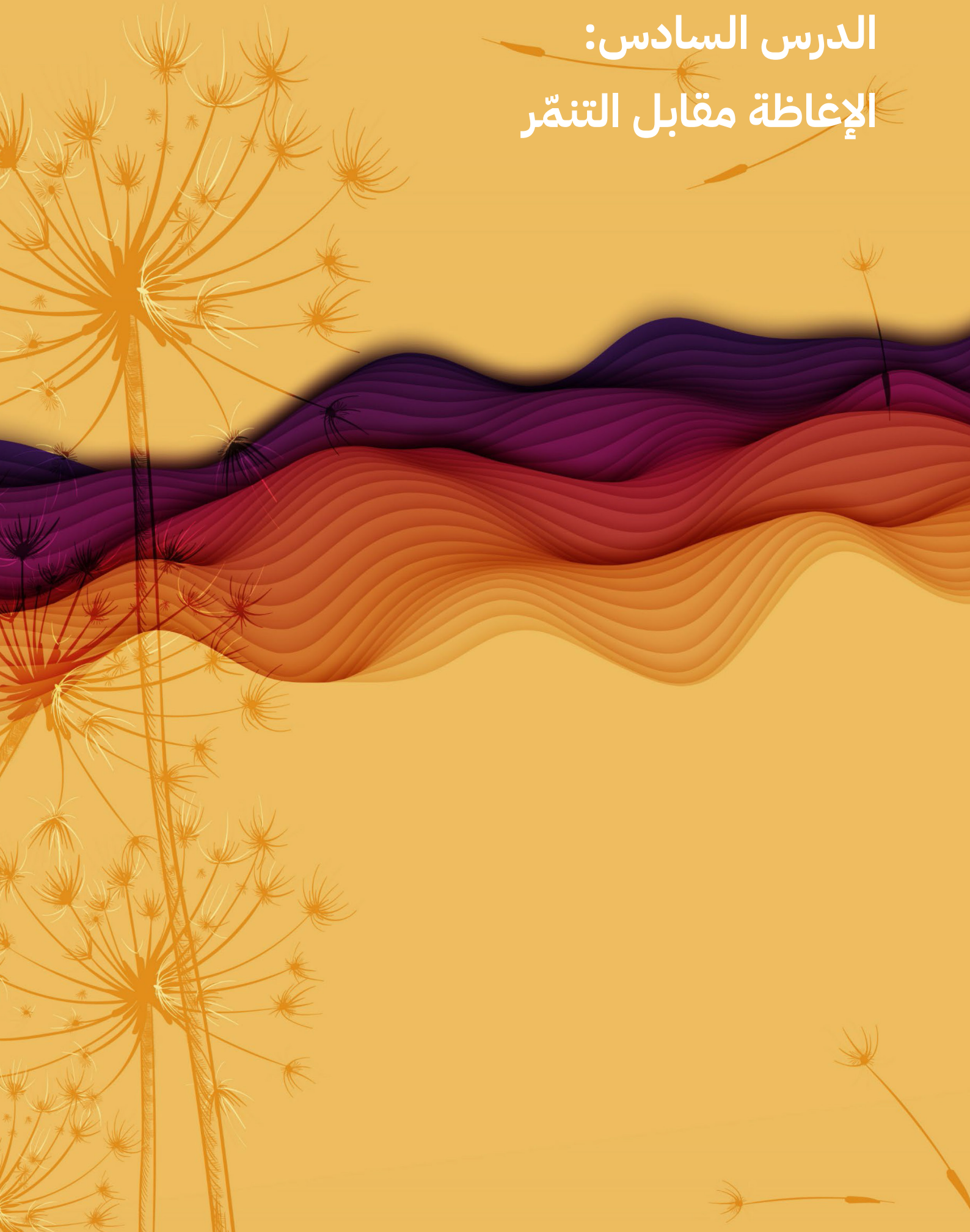
الخلاصة: (٥ دقائق)

- قيمتنا لا تتغيّر إذا تعرضنا للتنمر، لذا علينا عدم التأثير بما يُقال لنا، حتى ولو كان تصرّف ما أو كلام ما مؤذي.
 - كرامتنا الإنسانية تولد معنا، إنها ملكنا نحن، ولا يمكن لأي كان سلبها منّا.

يختم المعلّم/المعلّمة بتثبيت المفهوم الآتي:
 - كل واحد منا مميز بقدراته وصفاته التي لا يمكن لأحد أن يجرده منها. لذا علينا أن نثق بأنفسنا ونعي أننا ذو قيمة.



الدرس السادس: الإغظة مقابل التّمّر



الدرس السادس: الإغظة مقابل التنمر

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات رفع أيديهم إذا كانوا قد أعاظوا صديقاً/صديقةً بسبب واقعة ما مثل التعثر بأرنبطة الحذاء، أو عدم تسجيل هدف في ملعب كرة القدم، أو الإعجاب بشخص جديد. يقول المعلم/المعلمة لهم أنهم لم يقصدوا أن يؤذوهم بل كانوا يغيظونهم. ويضيف "اليوم، ستكتشفون الفرق بين الإغظة والتنمر. يجب أن تكونوا قادرين على تحديد هذا الاختلاف حتى لا تغضبوا أو تنزعجوا عندما يغيظكم أو يمازحكم أحد. من المهم أن تتعلموا كيف تضحكون على أخطائكم والمواقف السخيفة التي تحدث معكم كل يوم".

من الممكن أن يعطي المعلم/المعلمة مثلاً عن خطأ مضحك ارتكبه أو موقف سخيف حدث معه في الصف. ويشرح أنه لا بأس أن نضحك عند حصول أي من هذه المواقف، هذا أمر طبيعي.

الدرس السادس: الإغظة مقابل التنمر

الأهداف التعلّميّة:

في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
- يميّز بين عبارات الإغظة وعبارات التنمر.
- يحدد شرعة الصف مع زملائه/زميلاته.

تحضير مسبق:

يقوم المعلم/المعلمة بإنشاء ملصق حول «التنمر مقابل الإغظة» على لوحة ورقية بالمعلومات الآتية:

تنمر	إغظة	
يضحك على شخص ما	نضحك معاً	يُسمع وكأنه
وجهه غاضب أو لثيم	يبتسم	يبدو وكأنه
لا يتوقف عندما تطلب منه التوقف	يتوقف عندما تطلب منه التوقف	
يقصد الأذى بتصرفه	لا يقصد الأذى بتصرفه	تشعر كأنه
يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك	لا يجعلك تشعر بالسوء تجاه نفسك	





التمرين الأول: تنمّر أو إغاظه (١٠ دقائق)

زميلاتهم محاولة تخمين المقصود من العبارة: إغاظه أم تنمّر.

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات "هل من الممكن استخدام كلمات وعبارات متشابهة وقولها بطريقتين مختلفتين حيث في الأولى تكون هذه الكلمات بهدف الإغاظه، وفي الثانية تكون بهدف التنمّر؟".

يسمح المعلم/المعلمة للتلاميذ/التلميذات بالالتفاف والتشاور مع زميل/زميلة لهم. ثم، يطلب منهم مشاركة أفكارهم.

يذكر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات بأن الفرق بين الإغاظه والتنمّر، غالبًا ما يكون في الطريقة التي تُقال بها هذه الكلمات وفي نيّة الشخص الذي يقولها. في هذا الصف، نحن أصدقاء يمكننا إغاظه بعضنا البعض، لكن يجب ألا نستخدم لغة التنمّر أبدًا.

يشجع المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات على مناقشة الفرق بين الإغاظه والتنمّر مع بعضهم بعضًا ومع ذويهم.

يستخدم المعلم/المعلمة سيناريو خيالي ليوضح الفرق بين عبارة تنمّر وعبارة إغاظه. على سبيل المثال: "سأتخيل أنه قد علق بعض الطعام في أسنان صديق لي. إذا كنت أريد ان أغيظه (أمازحه)، فقد أقول: هل تحتفظ بالقليل من هذا التبولة لوقت لاحق؟ ونضحك معًا. إذا كنت أنتنمر، قد أقول: أنت مثير للاشمئزاز! ألا تنظف أسنانك أبدًا؟! أراهن أن رائحة أنفاسك كريهة أيضًا!".

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات: ما الفرق بين عبارات الإغاظه والتنمّر في السيناريو الأول والثاني؟ (في الأول، مضحكة وودودة، و في الثاني، لئيمة ومؤذية).

يعرض المعلم/المعلمة ملصق "الإغاظه مقابل التنمّر" ويشرح الفرق بينهما.

يشرح المعلم/المعلمة أنّ إحدى القواعد الأساسية والتي يجب استخدامها لتحديد ما إذا كنت تتعرض للإغاظه أم للتنمّر هي أن تسأل نفسك ماذا ستشعر إذا قيل لك ذلك. إذا كنت لا تريد أن يقال لك ذلك، فلا تقله لغيرك، قد يكون تنمّرًا.

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات مشاركة بعض الأمثلة عن عبارات الإغاظه والتنمّر دون تسميتها. وعلى زملائهم/



التمرين الثاني: الإغظة أو التنمر (٢٠ دقيقة)

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات قراءة المواقف الآتية وكتابة عبارتين، الأولى تهدف إلى الإغظة والثانية تهدف إلى التنمر، متبعاً للمثل الأول:

الموقف: يقوم صديق لك بتركيب تقويم لأسنانه.

تُسمع وكأنه	يبدو وكأنه	تشعر وكأنه	
"هل أنت متأكد من أنه يمكنك مضغ تلك البيتزا باستخدام المقطع الحديدي الجديد؟"	يبتسم ، يضحك	ودّي، يمزح	إغظة:
"أيها الفم الحديدي! أسنانك الفضية مقرفة."	غاضب ، عابس، ساخر	لثيم، مؤذي	تنمر:

الموقف: قضى طائرًا حاجته على رأس زميل/زميلة لك أثناء رحلة ميدانية.

تُسمع وكأنه	يبدو وكأنه	تشعر وكأنه	
			إغظة:
			تنمر:

الموقف: مع بداية العام الجديد، دخلت زميلتكم محجبة أو خالعة الحجاب.

تُسمع وكأنه	يبدو وكأنه	تشعر وكأنه	
			إغظة:
			تنمر:





الموقف: لفظ تلميذ/تلميذة جديد اسمك بطريقة خاطئة.

تُسمع وكأنه	يبدو وكأنه	تشعر وكأنه	
			إغاظته:
			تتمّر:

الموقف: انزلق أخوك أو أختك وسقط أمام صديق/صديقة جديدة لهم.

تُسمع وكأنه	يبدو وكأنه	تشعر وكأنه	
			إغاظته:
			تتمّر:

الموقف: سجّل لاعب لا تعرفه من الفريق الآخر هدفاً لصالح فريقك.

تُسمع وكأنه	يبدو وكأنه	تشعر وكأنه	
			إغاظته:
			تتمّر:



التمرين الثالث: شرعة الصف (١٠ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات كتابة شرعة الصف سويًا ليتفقوا على كيفية التعامل مع بعضهم بعضًا. يمكن للمعلم/المعلمة أن يكتبها على ورقة A3 ويعلقها في الصف.

الخلاصة: (٥ دقائق)

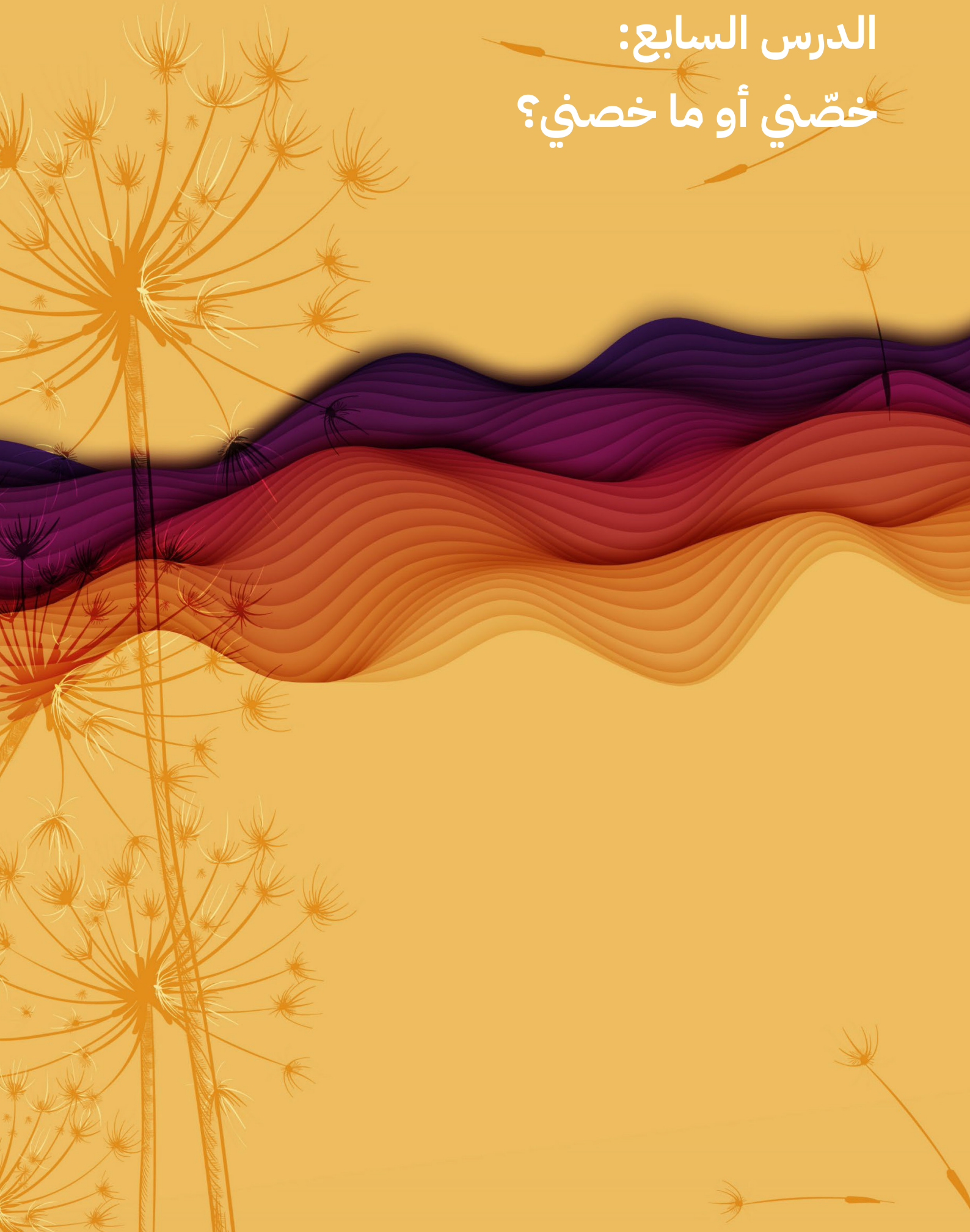
يستخلص المعلم/المعلمة مع التلاميذ/التلميذات الخلاصة الآتية:

- لتحديد ما إذا كنا نتعرض للإغظة أم للتنمر، يجب أن نسأل أنفسنا كيف سنشعر إذا قيل لنا ذلك. إذا كنا سنشعر بالسوء ولا نريد أن يقال لنا ذلك، فلا يجب أن نقوله لغيرنا، فقد يكون تنمرًا.

- حتى لو كانت الكلمات متشابهة، فإن طريقة قولها تدل إن كانت تهدف للإغظة أو التنمر، وهذا يظهر نيّة الشخص الذي يقولها.



الدرس السابع: خصني أو ما خصني؟



الدرس السابع: خصني أو ما خصني؟

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات:

- ما الفرق بين هاتين الصفتين: "حيادي" و"مواجه".

- هل يجب أن تواجه التنمر دائمًا؟ لماذا؟

- هل رأيتم أو سمعتم تنمرًا في حيكم؟

- هل شهدتم على تنمر يحدث في المدرسة؟

- هل شاهدتم تنمرًا على الإنترنت؟

يقول المعلم/المعلمة:

"نحن نعلم أن التنمر يحدث في جميع الأماكن، من المر في المدرسة إلى الإنترنت. ونعلم أيضًا أن هناك أنواع مختلفة من التنمر: الجسدي والنفسي والعاطفي و الإلكتروني والصامت. يحدث التنمر كل يوم، ولكن ما لا يحدث دائمًا هو أن يتدخل طرف ثالث ويحاول مساعدة الضحية. اليوم، سنتحدث عن الأفكار والمشاعر التي نمر بها عندما نشهد التنمر وكذلك سنكتشف الفرق بين أن نكون حياديين أو مواجهين".

الدرس السابع: خصني أو ما خصني؟

الأهداف التعلّميّة:

في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/

التلميذة أن:

- يتبى المواجهة الذكية للتنمر.

- يحدّد المواقف التي تستدعي مواجهته للتنمر

والتي تستدعي الحياد.

- يكتسب مفهوم التعاطف (التراحم).





التمرين الأول: (١٠ دقائق)

- الآن وقد حددنا المشاعر، ما هي حاجاتكم؟ ويكتب المعلم/المعلمة الإجابات على اللوح تحت عنوان الحاجات. (قد تكون بعض الحاجات: الأمان، المساعدة، المساندة، الهدوء، التدخل...).

- والآن لتخيّل أنك شاهد على تنمّر يطول أحدهم. هل ستتدخل وتدافع عن المتنمّر عليه أيًا كان أو بحسب شخصه (إذا كان صديق أم لا) أو تختار الحياد في كلتا الحالتين؟ ما الأسباب؟

سننتقل إلى تمرين ثانٍ لتحديد المواقف التي تستدعي التدخل والمواقف التي تستدعي الحياد.

يعرض المعلم/المعلمة المواقف الآتية ويتناقش مع التلاميذ/التلميذات حولها:

- لقد تعرّضتم للتنمّر من قبل مجموعة من الشبّان الأقوى بدنيًا منكم في الملعب. ما شعوركم؟ (يكتب المعلم/المعلمة إجابات التلاميذ/التلميذات على اللوح تحت عنوان المشاعر).

- رأيتم صديقكم/صديقتكم واقفًا مع باقي التلاميذ/التلميذات يتفرّج معهم من بعيد بصمت. ما شعوركم؟ ويكتب المعلم/المعلمة الإجابات على اللوح تحت عنوان المشاعر أيضًا. (قد تكون بعض المشاعر: الخوف، القلق، الإرهاق، الغضب، الاشمئزاز...).

التمرين الثاني: (١٠ دقائق)

- هل يجب أن تلزموا الحياد أم تتدخلوا؟
- كيف ستتصرفون؟

السيناريو الأول:

تصل إلى المدرسة وتلاحظ أن الجميع يبحثون عبر الإنترنت، عن منشورات مؤذية تطال أحد زملائك/زميلاتك، كان قد نشرها شخص ما. وأنت تعلم/ين أن محتوى هذه المنشورات غير

يقسّم المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات إلى مجموعات، ويوزّع عليهم السيناريوهات الآتية والموجودة في دفتر الأنشطة صفحة ١٩ رقم ١. ويطلب من كل مجموعة قراءة سيناريو واحد والإجابة عن هذين السؤالين شفهيًا وتحويق "نعم" أو "لا" في دفتر الأنشطة. (من الممكن توزيع السيناريو نفسه إلى مجموعتين).



٢- متى يكون من غير المقبول أن تكون حياديًا؟
اشرح إجابتك.

ملاحظة للمعلم/المعلمة: حفّز التلاميذ/التلميذات على استخلاص إجابات كالآتي: عندما يمكنني إيقاف الأذية، عندما أعرف الحقيقة، عندما أكون شاهد/شاهدة على خطر ما.

٣- صف موقفًا يجب أن تقوم به في المواجهة.

٤- صف موقفًا لا يجب أن تقوم به في المواجهة.

٥- ما هو الفرق بين الموقف الذي وصفته في إجابتك على السؤال ٣ والموقف الذي وصفته في إجابتك على السؤال ٤؟

٦- هل سبق لك أن أردت أن تواجه ولكنك توقفت عن ذلك لسبب ما؟ ما الذي أوقفك؟

صحيح وأن زميلك/زميلتك كان ضحية للتنمر سابقًا.

السيناريو الثاني:

تطرق باب منزل صديق/صديقة ولكنّه لا يسمعك لأن والده يصرخ ويشتمه بصوتٍ عالٍ.

السيناريو الثالث:

خلال استراحة الغداء، يتداول الجميع صورة معدّلة لزميل/زميلة التحق بالمرسة حديثًا. وتم تعديل الصورة بهدف الأذية، ويقوم المتداولون بالتعليق مستخدمين كلمات وعبارات غير لائقة ومؤذية.

السيناريو الرابع:

في المركز التجاري، أنت وصديقتك تهتمان بشؤونكما الخاصة. تأتي بعض الفتيات ويبدأن في مضايقة صديقتك بشأن سترتها "القبيحة"، ويدفعنها بقوة مما تسبّب بتمزيق السترة.

يطرح المعلم/المعلمة الأسئلة الآتية للنقاش

حولها: (١٠ دقائق)

١- متى يكون مقبولًا أن تكون حياديًا؟ اشرح إجابتك

ملاحظة للمعلم/المعلمة: حفّز التلاميذ/

التلميذات على الإجابة كالآتي: عندما يكون التدخّل يعرّضنا للخطر، عندما يكون بين أهل وأولادهم، عندما يكون تدخلي سببًا لمشكلة أكبر.





التمرين الثالث: في دفتر الأنشطة (١٠ دقائق)

ما الشعور الذي انتابك؟
كيف تصرفت لمساعدة الشخص الذي تعرّض
للتنمّر؟
لماذا اخترت المساعدة أو عدم المساعدة؟
هل تتمنى لو كان تصرفك مختلفاً؟ لماذا؟

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات
الإجابة عن الأسئلة الآتية في دفتر الأنشطة
صفحة ٢٠ رقم ٢، ثم يستمع إلى بعض الإجابات.
هل شاهدت أحدًا يتعرّض للتنمّر أو سمعت
أن أحدهم تعرّض للتنمّر؟

الخلاصة: (٥ دقائق)

يستدعي منّا التدخّل بهدف إيقاف الأذى، وكي
لا نكون شركاء صامتين في التنمّر. فكما عندما
نكون نحن ضحايا التنمّر، نريد ممن هم شهود
قول الحقيقة ومساندتنا، علينا بالمقابل مساندة
الآخرين عندما يكونون ضحايا للتنمّر.

يستخلص المعلم/المعلمة الخلاصة الآتية مع
التلاميذ/التلميذات:
الحيادية هي تصرف يمكننا اعتماده عندما
يضعنا التدخّل في خطر، أو يسبب تعدياً
على الآخر أو على ممتلكاته. كلّ ما عدا ذلك،



الدرس الثامن: كيف تكون مواجها؟





الدرس الثامن: كيف تكون مواجهًا؟

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات :
-هل هناك طرق خاطئة في المواجهة؟

الدرس الثامن: كيف تكون مواجهًا؟

الأهداف التعلّميّة:

في نهاية هذه الحصّة، سيصبح بإمكان التلميذ/
التلميذة أن:
- يميّز بوضوح بين الطرق الصحيحة والطرق
الخاطئة لمواجهة التنمر.



التمرين الأول: افعل هذا ولا تفعل ذاك (٢٥ دقيقة)

- تتأكد من حصولنا على إثباتات قبل الإبلاغ عن أي موقف لأن الاتهامات الكاذبة تسبب أضرارًا جسيمة.
- إذا كنا نخشى أن نواجه لوحدنا، نطلب المساعدة من صديق/صديقة.
- ليس كل المتنمرين/المتنمرات أطفالاً. لا نخف من إخبار شخص بالغ نثق به إذا كان المتنمر/المتنمرة بالغاً.
- ندافع عن أنفسنا دائماً!
- يدعو المعلم/المعلمة بعض المجموعات إلى عرض بعض الطرق الصحيحة والخاطئة للمواجهة التي كتبوها.
- ملاحظة للمعلم/المعلمة: الضرب، الإهانة، التنمر، وغيرها هي وسائل خاطئة. أما الوسائل الصحيحة، فهي: الصوت المرتفع، والكلام المؤثر والصارم، والحد من الأذية الجسدية عن طريق ردع المتنمر، والشكوى لمسؤول/مسؤولة، وطلب المساعدة، وغيرها.
- يمكن للمعلم/المعلمة استخدام السؤالين الآتيين لمناقشة تداعيات المواجهة:
- ما اسوأ تصرف قد يحدث خلال المواجهة؟
- كيف يمكنك التعامل مع هذه النتائج؟

- يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات "برأيكم، ما هي الطرق الصحيحة والخاطئة للمواجهة؟ ويطلب من كل تلميذين/تلميذتين أن يتناقشا مع بعضهما البعض ويدونا التصرفات التي على المواجه القيام بها أو ما الطريقة الصحيحة للمواجهة تحت عنوان "افعل هذا"، والتصرفات التي لا يجب على المواجه القيام بها أو ما الطريقة الخاطئة للمواجهة تحت عنوان "لا تفعل ذاك"، في دفتر الأنشطة، التمرين رقم ١ صفحة ٢٢
- ثم يستمع المعلم/المعلمة إلى بعض إجابات التلاميذ/التلميذات.
- ملاحظة: خلال المناقشة، تأكد أن التلاميذ/التلميذات يتطرقون إلى النقاط الآتية:
- نتأكد من أننا نفهم الموقف تمامًا ولدينا كل الإثباتات لإخبار الأشخاص المناسبين.
- لا نتسرع في أن نواجه قبل أن نفكر ماذا سنفعل!
- لا نعرض سلامتنا للخطر إطلاقاً.
- نفعل ما يحافظ على سلامة الضحية وصحتها، حتى لو تم التوصل إلينا ألا نفعل ذلك.
- لا نخف من خسارة صديق/صديقة عند طلب المساعدة التي يحتاجها. على الأرجح، لن يبغوا غاضبين لفترة طويلة.





التمرين الثاني: الطرق الصحيحة والخاطئة في مواجهة التنمر (١٥ دقائق)

الابتدائية، كيف تلخص الطرق الصحيحة
والطرق الخاطئة في مواجهة التنمر أم التنمر/
المتنمر؟
يستمع المعلم/المعلمة إلى بعض الإجابات.

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات
الإجابة عن الأسئلة الآتية في دفتر الأنشطة
صفحة ٢٢ رقم ٢.
إذا كنت تتحدث إلى تلميذ/تلميذة في المرحلة

الخلاصة: (٥ دقائق)

والشكوى لمسؤول/مسؤولة، وطلب المساعدة،
وغيرها. ومن المهم أن نتصرف دائمًا إذا وجدنا
أنفسنا في موقف ملائم للمواجهة، لأن اختيار
عدم التصرف يمكن أن يكون له عواقب
جسيمة.

يستخلص المعلم/المعلمة مع التلاميذ/
التلميذات الخلاصة الآتية:
هناك طرق صحيحة للمواجهة كاستخدام
الصوت المرتفع، والكلام المؤثر والصارم، والحد
من الأذية الجسدية عن طريق ردع المتنمر،



الدرس التاسع: أعد التفكير قبل الضرر





الدرس التاسع: أعد التفكير قبل الضرر

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/ التلميذات اكمال هذه الجملة: "أعد التفكير قبل أن " ويستمع إلى بعض الإجابات. (الإجابات: تكتب أو تنشر أو تصوّر)

يضيف المعلم/المعلمة أنهم سيتحدثون عن بعض الطرق لوقف التنمر أونلاين قبل أن يبدأ أو إيقافه قبل أن يخرج عن السيطرة.

الدرس التاسع: أعد التفكير قبل الضرر

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/ التلميذة أن:
- يصف كيفية إعادة التفكير قبل التكلّم ويعتبرها مهارة مفيدة.
- يستخدم تطبيق إعادة التفكير.

التحضير القبلي:

- يشاهد المعلم/المعلمة مقطع الفيديو الموجود على ال USB:
- Trisha Prabhu
- «ReThink Before You Type»
- يقوم المعلم/المعلمة بتنزيل تطبيق Rethink على هاتفه ويتعرّف على كيفية استخدامه.



ReThink™ -
Stops
Cyberbullying





مشاهدة فيديو: «ReThink Before You Type» (١٠ دقائق)

تنبه التلاميذ/التلميذات إلى إعادة التفكير في قراراتهم، فإنهم يغيرون رأيهم بنسبة ٩٣٪ من الوقت. وسبب نجاح هذه الطريقة هو أن التوقف عن التفكير قبل التكلّم يتيح لك فصل كلماتك اللطيفة عن الكلمات المؤذية. يسمى جزء الدماغ الذي يعالج الأفكار بقشرة الفص الجبهي. وهذه القشرة مسؤولة عن صنع القرار والتحكم في الانفعالات. من خلال اتخاذ قرار بأنك ستتوقف وتعيد التفكير قبل التكلّم، فإنك تساعد في منح قشرة الفص الجبهي " Cortex " الوقت الذي تحتاجه لاختيارك الكلمات والأفعال الصحيحة التي يجب قولها وفعلها".

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات "ألن يكون من الرائع أن تجد طريقة للتوقف والتفكير قبل قول أو نشر أي خبر مؤذٍ؟ هل يمكن إيقاف الضرر قبل أن يحدث؟" (نعم، نستطيع! هناك حلول لهذه المشكلة، ومنها التوقف وإعادة التفكير قبل التكلّم).

يعرض المعلم/المعلمة مقطع الفيديو ReThink Before You Type " لتريشا برايهو الموجود على USB. إذا سمح الوقت، ممكن للمعلم/المعلمة قراءة المعلومات الموجودة في نهاية الدرس لتعريف التلاميذ/التلميذات بعمل تريشا برايهو ومهمتها.

يقول المعلم/المعلمة إن "اختيار إعادة التفكير ليس بالأمر السهل، وعليك أن تقرر أنك ستفعله. تظهر الأبحاث أن هذا الخيار ينجح في كل مرة تقريبًا! في الواقع، عندما يتم





الضرر. وجدت أبحاثها المشهود لها عالميًا أنه مع ReThink (إعادة التفكير)، يغير المراهقون رأيهم بنسبة ٩٣٪ من الوقت ويقررون عدم نشر رسالة مسيئة.

بصفتها رائدة أعمال اجتماعية، تلقت تريشا إشادة عالمية في عالم الأعمال. في عام ٢٠١٦، دعا الرئيس أوباما ووزارة الخارجية الأمريكية تريشا إلى القمة العالمية لريادة الأعمال، لعرض أعمالها ومشاركة قصتها مع رواد أعمال آخرين. بعد فترة زمنية قصيرة، تم عرض ReThink (إعادة التفكير) في برنامج تلفزيوني ناجح Shark Tank على قناة ABC. في عام ٢٠١٩، فازت ReThink (إعادة التفكير) بجائزة الرئيس الكبرى للابتكار من جامعة هارفارد. في عام ٢٠٢٠، تم اختيار تريشا كواحدة من الفائزين الافتتاحيين بجائزة Elevate للمرموقة، بالإضافة إلى زميل لها Adrian Cheng في مبادرة الابتكار والتغيير الاجتماعي في كلية هارفارد كينيدي. في عام ٢٠٢١، كانت أصغر مكرّم تم اختياره في قائمة الـ ٣٠ فوربس للتأثير الاجتماعي للأشخاص تحت ٣٠ من العمر.

كما تم تكريم تريشا بجوائز وتقدير لبراعتها في اختراع وبناء وإطلاق ReThink (إعادة التفكير). تم اختيار تريشا في التصنيفات النهائية العالمية لعرض Google للعلوم لعام ٢٠١٤ بناءً على أبحاثها العلمية. كما حصلت على جائزة MIT INSPIRE Aristotle لعام ٢٠١٦، بالإضافة إلى جائزة مبتكر مدرسة إلينوي الثانوية لعام ٢٠١٦ في

تريشا برابو TRISHA PRABHU

تبلغ تريشا برابو، وهي مبتكرة، ٢٢ عامًا من العمر وهي رائدة أعمال اجتماعية ومدافعة عالمية ومخترعة ReThink™ (إعادة التفكير)، وهي تقنية حاصلة على براءة اختراع وطريقة فعّالة لاكتشاف ووقف الكراهية عبر الإنترنت. في خريف عام ٢٠١٣، قرأت تريشا، التي كانت تبلغ من العمر ١٣ عامًا فقط، قصة انتحار ربيكا سيدويك المروعة. بعد تعرضها للتنمر عبر الإنترنت لأكثر من عام ونصف،



انتحرت ربيكا، وهي فتاة تبلغ من العمر ١٢ عامًا من فلوريدا. كضحية تحرّش، صُدمت تريشا وحزنت وغضبت - لم تستطع أن تكون حيادية، وقررت أن تواجهه. ردًا على ذلك، ابتكرت تريشا المنتج الرقمي الحاصل على براءة اختراع ReThink™ (إعادة التفكير)، والذي يكتشف ويوقف الكراهية عبر الإنترنت من المصدر، قبل حدوث التنمر وحدث



٢٠١٧، تم انتخابها حاكمة للشباب في إلينوي - وهي أول حاكمة شابة في الولاية منذ ٢٨ عامًا. وهي أيضًا مؤيدة لتمكين المرأة في مجتمع ريادة الأعمال. تعمل تريشا على إلهام ودعم جيل من القادة المدافعين والشجعان الذين يتعاملون مع أهم قضايا العالم، من خلال التطوع بوقتها لتعليم الشابات كيفية البرمجة في Girls Who Code ، فصل من SoGal Boston ، وهو فرع من حركة SoGal، الملتزمة بإنهاء فجوة التنوع في ريادة الأعمال.

تم اختيار تريشا كباحثة Rhodes في عام ٢٠٢٢. تريشا خريجة جامعة هارفارد وتتابع حاليًا أبحاثها في العلوم الاجتماعية للإنترنت في جامعة أكسفورد بالملكة المتحدة كباحثة Rhodes.

أوربانا شامبين إلينوي. كما تميزت بعرض ومشاركة تقنية ReThink في معرض البيت الأبيض للعلوم لعام ٢٠١٦ بدعوة من الرئيس أوباما.

لدعمها وخدمتها العامة والتزامها بقيادة حركة مناهضة للتنمر عبر الإنترنت، تم اختيار تريشا كقائدة عالمية للمراهقين لعام ٢٠١٥ من قبل مؤسسة We Are Family ، ومنحت جائزة WebMD Health Hero of the Year Prodigy لعام ٢٠١٦، وحصلت على جائزة بطل مكافحة التنمر من جوائز الأميرة ديانا الدولية، وجائزة بطل مكافحة التنمر العالمية من جامعة أوبورن، وجائزة Upstander Legacy Celebration من مؤسسة تايلر كليمنتي. وهي أيضا حاصلة على العديد من الجوائز الأخرى ، بما في ذلك Daily Points of Light Honor ، التي تمنحها مؤسسة جورج إتش دبليو بوش للتطوع والخدمة الاستثنائية.

ساعدت تريشا أيضًا في إطلاق صرخة حاشدة ضد الكراهية عبر الإنترنت. حتى الآن ، شاركت رسالة ReThink في أكثر من ٦٠ كلمة رئيسية في أكثر من ٣٠ مدينة وبثلاث لغات، وتحديث تريشا على منصات تشمل TED و TEDx و WIRED ومهرجان Aspen Ideas و La Ciudad de Las Ideas و SAP و Girls Who Code ومعهد أمان الأسرة على الإنترنت والجامعات والمدارس والمؤتمرات والمزيد.

بعيدًا عن ReThink (إعادة التفكير)، تشارك تريشا في عدد من المبادرات القريبة من قلبها. في عام





تمرين: أعد التفكير (٢٥ دقيقة)

حقًا إيذاء ابنتهم. تعتقد أن صديقك يجب أن تعترف وتعتذر. للحفاظ على السر، تنمر الفتاة والأصدقاء الآخرون عليك. شعرت أنك تريد أن توبخهم وتتعارك معهم، ولكنك قررت أن تأخذ بعض الوقت وتعيد التفكير. ثم، قررت أن تتصرف. ماذا ستفعل؟

سيناريو ٢:

قام أحد زملائك/زميلاتك في الصف بتنظيم تجمع في منزله. ودعا معظم زملائك/زميلاتك المقربين ما عدا كلارا التي بدأت في نشر الأكاذيب غيظًا. فاستخدمت هاتف شخص آخر لإرسال رسالة نصية لك ولزملائك/زميلاتك تنتهر عليكم فيها. غضبت كثيرًا وكنت تريد أن تعاملها بالمثل، ولكنك قررت التوقف وإعادة التفكير. ماذا ستكتب لها؟

سيناريو ٣:

لقد تم اختيارك لتمثيل مدرستك في حدث مهم. اعتقد شخص آخر أنه يستحق أن يقع الاختيار عليه. فغضب جدًا لدرجة أنه بدأ في تهديدك ونشر صور خاصة لك على صفحتك في وسائل التواصل الاجتماعي. في اللحظات الأولى، أردت أن ترد عليه بالشتائم ونشر صور مسيئة له أيضًا. ولكنك توقفت وقررت أن تعيد التفكير؟ فكيف قررت أن ترد على ما نشره؟

يقسم المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات إلى مجموعات صغيرة ويخبرهم أنهم سيعملون ضمن مجموعاتهم ليتمرنوا على التوقف وإعادة التفكير.

يخبر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات أنه سيقرا سيناريو وعليهم مناقشة ما يجب قوله وكيفية التعامل في هذه المواقف واختيار الكلمات اللطيفة لقولها، وكذلك تحويق الإجابة التي يعتقدون أنها الأفضل، في دفتر الأنشطة صفحة ٢٤-٢٥، وهذا ضمن مجموعاتهم. بعد ذلك، يستمع إلى بعض إجاباتهم ثم يقرأ المعلم/المعلمة السيناريو الثاني، ثم الثالث.

يوجه المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات لتحديد السيناريوهات التي تتطلب الوصول إلى حلّ وسط والتدخل والتسوية. ويشرح أن بعض المواقف في الحياة يمكن حلّها باختيار طريقة واحدة فقط، ولكن معظم المواقف تتطلب مزيج من طريقتين أو أكثر.

سيناريو ١:

أنت تتسكع مع بعض الأصدقاء الذين بدأوا في الحديث عن الفتاة التي انتخب والدها للتو رئيسًا للبلدية في ا عليها عن طريق إرسال بعض الرسائل النصية لإخافتها. تشعر الفتاة بالخوف لدرجة أنها تخبر والديها، الذين يتصلون بالشرطة لأنهم يعتقدون أن شخصًا ما يحاول



يدرك المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات بضرورة التوقف وإعادة التفكير في كلماتهم قبل التكلّم حتى لا تتحوّل الخلافات إلى تنمر ولا تتحوّل الحجج إلى مشاجرات.

تقديم تطبيق «إعادة التفكير» Rethink (٥ دقائق)

يقدم المعلم/المعلمة تطبيق "إعادة التفكير" ويعرض آلية استخدامه على التلاميذ/التلميذات من Apple store أو Play store على شاشة عرض. ويخبرهم أنه لا يمكنهم استخدام تطبيق "إعادة التفكير" إذا لم يكن لديهم هاتف، ولكن لا يزال بإمكانهم تدريب أدمغتهم على التوقف وإعادة التفكير في الحادثات التي لا تتم عبر الإنترنت. يعرض المعلم/المعلمة المعلومات المخصصة لأولياء الأمور حول تطبيق ReThink ويطلب من التلاميذ/التلميذات مناقشتها مع والديهم أو أولياء الأمور.

الخلاصة: (٥ دقائق)

يستخلص المعلم/المعلمة الخلاصة الآتية مع التلاميذ/التلميذات:
- إعادة التفكير في قراراتنا يغير رأينا بنسبة ٩٣٪ من الوقت.
- التوقف عن التفكير قبل التكلّم يتيح لنا فصل كلماتنا اللطيفة عن الكلمات المؤذية.





لماذا Rethink (إعادة التفكير)؟

تُظهر الأبحاث أنه عندما يتم تنبيه المراهقين إلى «إعادة التفكير» في قرارهم ، فإنهم يغيرون رأيهم بنسبة ٩٣٪ من الوقت. باستخدام ReThink™ ، انخفضت الرغبة العامة للمراهق في نشر رسالة مسيئة من ٧١٪ إلى ٤٪.

- أول حل استباقي على الإطلاق
- فعال
- مناسب للمراهقين
- التمكين الذاتي والحل التحويلي
- بدون تكلفة على الطلاب
- راحة البال للوالدين
- موافق عليه من قبل معلمي المدارس ومديري المدارس والمشرفين والإداريين
- موصى به من قبل سلطات المنفذة للقانون

إحصل على تطبيق Rethink (إعادة التفكير)

يتوفر تطبيق ReThink مجاناً، في كل من متجر تطبيقات iOS ومتجر Google Play. قم بتنزيله اليوم.

إعادة التفكير RETHINK

ما هو Rethink (إعادة التفكير)؟

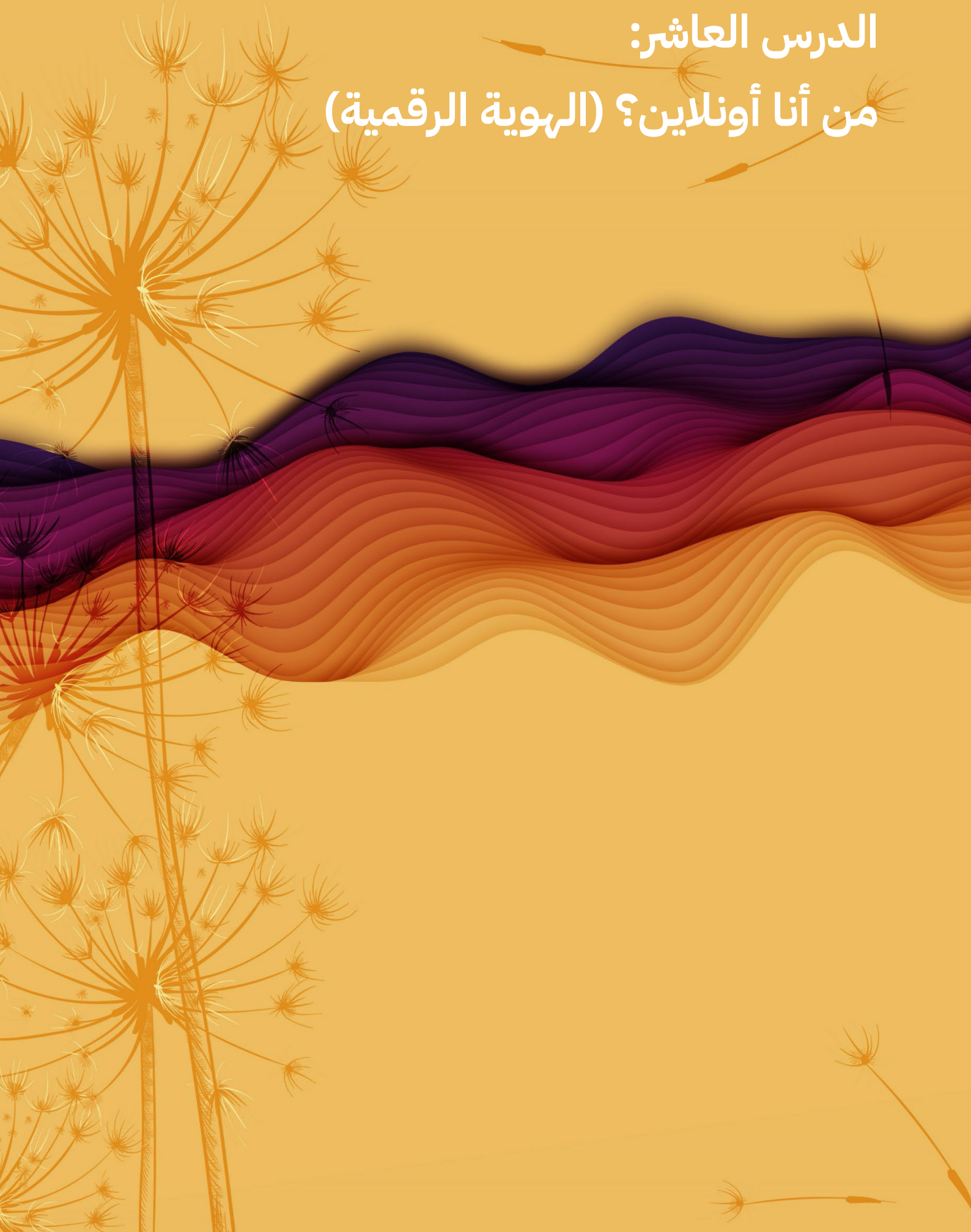


تكتشف Rethink (إعادة التفكير)، التقنية المبتكرة الحائزة على جوائز والحاصلة على براءة اختراع، التنمر عبر الإنترنت وتوقفه قبل حدوث الضرر! فيما يلي نظرة عامة سريعة حول كيفية عمل هذه التقنية:

- أثناء الحدث، يحاول المراهقون والمراهقات نشر المحتوى المسيء
- تكشف تقنية ReThink الحاصلة على براءة اختراع المحتوى المسيء
- يوفر ReThink دعم فوري لإعادة التفكير قبل النشر
- يأخذ المراهقون والمراهقات لحظة للتوقف والمراجعة وإعادة التفكير ليقررون عدم نشر المحتوى المسيء
- يتم إيقاف الكراهية عبر الإنترنت قبل حدوث الضرر. يتم إنقاذ أشخاص من إلحاق الأذى بنفسهم!



الدرس العاشر: من أنا أونلاين؟ (الهوية الرقمية)





الدرس العاشر: من أنا أونلاين؟ (الهوية الرقمية)

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات الوقوف إذا كانت الجملة الآتية تنطبق عليهم:

- أ- أحب أن أشارك في الألعاب عبر الإنترنت.
- ب- أحب لعب ألعاب الفيديو مع لاعبين آخرين.
- ج- أحب قضاء بعض الوقت على منصات الدردشة عبر الإنترنت.
- د- أحب الدردشة مع أصدقائي عبر رسائل نصية.

يقول المعلم/المعلمة أنه يعلم أن عدد كبير منهم يحب أن يشارك في الألعاب عبر الإنترنت وألعاب الفيديو وقضاء الوقت على منصات الدردشة. واليوم سيتحدثون عن كيفية القيام بها بأمان ولطف دون التعرض للخطر.

الدرس العاشر: من أنا أونلاين؟ (الهوية الرقمية)

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصّة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
- يصف الخطوات التي يمكنه اتخاذها ليكون آمن أثناء اللعب أو الدردشة أونلاين.
- يعرّف بالمواطنة الرقمية وخصائصها.
- يشرح الخطوات التي يمكنه اتخاذها للحفاظ على أمانه عبر الإنترنت.



ReThink™ -
Stops
Cyberbullying



التمرين الأول: صح أم خطأ (١٠ دقائق)

- كنتم تتحدثون أو تلعبون مع الشخص لمدة أسبوع على الأقل. (خطأ)
- قولوا أو افعلوا فقط كل ما لا تخجلون به عند رؤية والديكم له. (صح)
- لا بأس في إرسال الصور إلى الأشخاص عبر الإنترنت حتى لو كنتم لا ترغبون في عرضها على والديكم. (خطأ)
- أزيلوا واحظروا أي شخص يهددكم أو يتنمر عليكم بأي شكل من الأشكال. (صح)
- اخفوا الصور ومقاطع الفيديو المرسلة على التطبيقات مستخدمين خاصية "رؤية المحتوى مرة واحدة" مثل تطبيق Snapchat. (خطأ)
- كل ما يقوله الناس أو ينشرونه عبر الإنترنت صحيح. (خطأ)
- طالما أن اللعبة الجديدة تبدو مثيرة للاهتمام، فلا بأس من لعبها حتى لو كان التصنيف العمري يشير إلى أنها مخصصة للأولاد الأكبر سنًا. (خطأ)
- اطلبوا إذن والديكم قبل لعب أي ألعاب جديدة. (صح)
- ضعوا حدودًا وقواعد عائلية مع والديكم حول الألعاب والدرشة مثل المكان المخصص للعب والمدة التي يمكنكم أن تقضوها في هذه الأنشطة. (صح)

- يخبر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات أنهم سيلعبون لعبة "صح أم خطأ" للتعرف على الخطوات التي يمكنهم اتخاذها ليكونوا آمنين ومحترمين أثناء اللعب أو الدردشة.
- يوزع المعلم/المعلمة أوراق بيضاء لكل تلميذ/تلميذة ويطلب منهم كتابة "صح" على جهة و"خطأ" على الجهة المقابلة. يجب كتابة العبارتين بخط كبير بما يكفي لقراءتها من بعيد.
- يشرح المعلم/المعلمة أنه سيقراً بصوت عالٍ عبارات حول الألعاب أو الدردشة الآمنة على الإنترنت. إذا كانت العبارة صحيحة، على التلاميذ/التلميذات رفع الورقة وعرض الجهة التي كُتبت عليها "صح". إذا كانت العبارة خاطئة، فعليهم عرض الجهة التي كُتبت عليها "خطأ". ويذكرهم المعلم/المعلمة بعدم قول إجاباتهم بصوت عالٍ كي لا يؤثر على إجابة التلاميذ/التلميذات الآخرين.
- يقرأ المعلم/المعلمة كل من العبارات الآتية بصوت عالٍ، واحدة تلو الأخرى. بعد كل عبارة، يناقش معهم الإجابة بإيجاز ويتأكد من فهمهم للإجابة الصحيحة.
- لا تشاركوا صورًا خاصة بكم مع أشخاص لا تعرفونهم عبر الإنترنت. (صح)
- لا بأس من التصريح عن معلومات شخصية مثل العنوان أو رقم الهاتف عبر الإنترنت إذا





كيفية التقاط صور عن الشاشة عندما يكون هناك ما تريدون إظهاره لشخص بالغ تثقون به وأين تبحث عن الحظر إذا أردت أن تحظر شخص ما".

باستخدام جهاز عرض، يوضح المعلم/المعلمة للتلاميذ/التلميذات بعض الطرق البسيطة لالتقاط صور عن شاشة جهاز كمبيوتر مثل استخدام أداة Snipping واستخدام لوحة المفاتيح مثل مفتاح PrtScn^١. يخبر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات أن كل الحواسيب فيه ميزة التقاط صورة عن الشاشة. إذا لم يكونوا متأكدين من كيفية التقاط صورة عن شاشة الحاسوب المنزلي الخاص بهم، فعليهم أن يستشيروا أحد أولياء الأمور. كما يجب التطرق إلى كيفية التقاط صورة عن شاشة الهاتف الخليوي أيضًا.

• لا بأس في مقابلة صديق عبر الإنترنت شخصيًا. (خطأ)

• إذا كان شخص يتنمر عليكم، فلا بأس أن تجيبوه بكلمات مؤذية. (خطأ)

• اختاروا القيام بأنشطة أخرى مثل اللعب في الخارج أو ممارسة هواية ما، إذا بدأتم تشعرون بالسوء خلال اتصالكم بالإنترنت. (صح)

• يجب إعلام شخصًا بالغًا دائمًا والتقاط صورًا عن الشاشة، إذا كان شخص ما عبر الإنترنت يتنمر عليكم أو يقول أشياء غير لائقة. (صح)

يقول المعلم/المعلمة "عظيم! هذه بعض القواعد المهمة التي يمكن أن تساعدكم في الحفاظ على سلامتكم ولطفكم أثناء اللعب أو الدردشة. الآن، أريد أن أوضح لكم بسرعة

التمرين الثاني: في دفتر الأنشطة (١٠ دقائق)

٣- ما الذي يمكن أن يفعله المتنمر أيضًا أثناء اللعب؟

٤- ماذا ستفعل إذا خالف شخص ما قواعد اللعبة أثناء اللعب معك؟

٥- متى يكون من المقبول إرسال أو نشر صورة؟ متى لا يكون مقبولاً؟

٦- ما أنواع المعلومات التي يمكنك مشاركتها

يطلب المعلم/المعلمة منهم الإجابة فرديًا على الأسئلة الآتية في دفتر الأنشطة صفحة ٢٧ رقم ١:

١- ما أنواع ألعاب الفيديو المناسبة لك؟ كيف تعرف؟

٢- ما أنواع ألعاب الفيديو التي لا تناسبك؟ كيف تعرف؟



الدردشة عبر الإنترنت. من المفترض أن تكون الألعاب والدردشة ممتعة، لكن التنمر أو السلوك أو اللغة غير المحترمة تسلب المتعة من الجميع! أعد التفكير دائمًا قبل النشر!

عبر الإنترنت؟ ما أنواع المعلومات التي يجب ألا تشاركها عبر الإنترنت؟
يذكر المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات بأهمية الأمان والاحترام عند لعب ألعاب الفيديو أو

التمرين الثالث: فيديو ونقاش حوله (٢٠ دقيقة)

- كيفية التصرف إذا واجهوا متنمرًا أو معتديًا عبر الإنترنت.
- كيفية تحديد ما إذا كان ما يقرأونه أو يسمعونه عبر الإنترنت صحيحًا.
- معرفة أنواع المعلومات التي لا ينبغي مشاركتها عبر الإنترنت أبدًا.
- مدى بقاء المحتوى المنشور عبر الإنترنت.
- معرفة كيفية الحصول على المساعدة أو الإبلاغ عن التنمر عبر الإنترنت.
- إذا سمح الوقت، يمكنك مشاركة بعض أو كل الإحصائيات الآتية:
- يقضي الأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين ٨ و ١٢ عامًا ما معدله ٥ ساعات يوميًا على الشاشة، ويقضي المراهقون ما يصل إلى ٩ ساعات.
- تم ربط طول المدة التي يمضيها الأولاد على الشاشة بالسمنة وضعف الأداء المدرسي والنوم غير المنتظم ومشاكل السلوك وأكثر!

- يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات: ما هو المواطن الرقمي؟
- يقول "سنرى الخصائص التي تجعل شخصًا ما مواطنًا رقميًا صالحًا والتصرفات التي يمكننا القيام بها لنصبح كذلك. سنتعرف أيضًا على الخطوات التي يمكننا اتخاذها للبقاء بأمان عبر الإنترنت".
- يعرض المعلم/المعلمة الفيديو الموجود على USB تحت عنوان: Teens Voices
- ويناقش التصرفات الآمنة على الإنترنت مع التلاميذ/التلميذات ويتأكد من اكتسابهم للمعلومات الآتية:
- تحديد المدة الزمنية التي يقضيها التلاميذ/التلميذات على الشاشة أو في لعب الألعاب الإلكترونية.
- استخدام أدوات مثل تطبيق إعادة التفكير التي يمكن أن تساعد على التفكير قبل نشر أي شيء مؤذي.
- كيفية اكتشاف المتنمر أو المعتدي عبر الإنترنت.





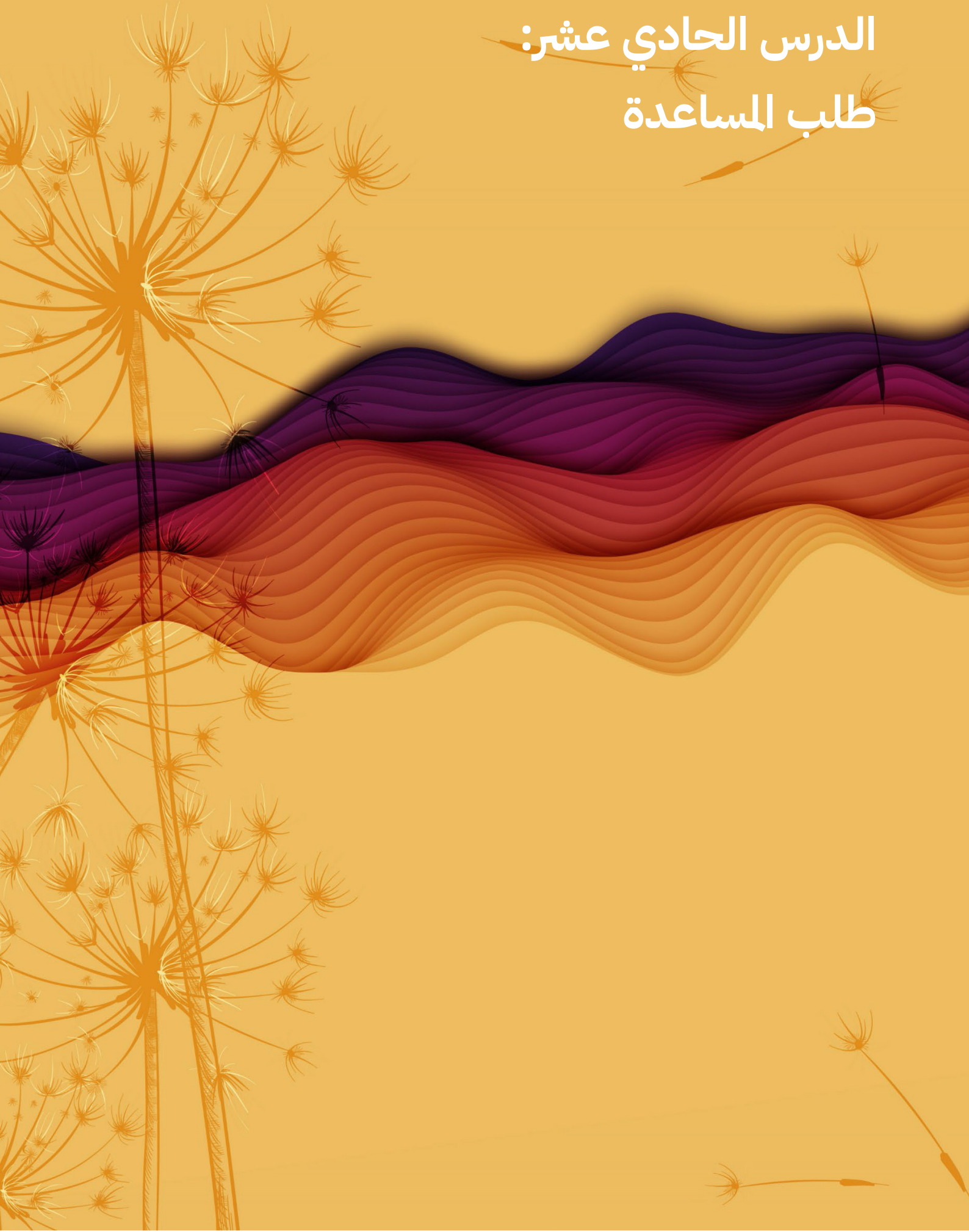
- باستخدام تطبيق ReThink™، قلّ عدد التلاميذ/التلميذات الذين يختارون نشر رسالة مؤذية من ٧١٪ إلى ٤٪.
- ما يقرب من ٣٧٪ من الناس يقولون إنهم وقعوا ضحية للتنمّر عبر الإنترنت.
- في عام ٢٠٢١، قدر محققو مكتب التحقيقات الفيدرالي أن هناك ٥٠٠,٠٠٠ معتدي نشط عبر الإنترنت كل يوم.
- يتم الاتصال بـ ٨٩٪ من ضحايا التنمّر عبر الإنترنت من خلال غرف الدردشة أو من خلال تطبيقات المراسلة الفورية.

الخلاصة: (٥ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات كتابة خلاصة لهذه الحصة كتعهدٍ شخصي منهم حول الهوية الرقمية في الصفحة ٢٨ رقم ٢.



الدرس الحادي عشر: طلب المساعدة





الدرس الحادي عشر: طلب المساعدة

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يطلب المعلم/المعلمة من متحدث مثل مرشد/مرشدة أو طبيب/طبيبة نفسي/ة أو معالج/معالجة نفسية للمراهقين لزيارة التلاميذ/التلميذات في وقت الحصة. وعلى المعلم/المعلمة تزويد الضيف/الضيفة بنسخة من المستند الخاص بالمتحدث/المتحدثة الموجود في نهاية الدرس.

الدرس الحادي عشر: طلب المساعدة

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
- يصف بعض العواقب الخطيرة للتنمر.
- يشرح ما يجب فعله إذا كان يعلم أن أحدهم بحاجة للمساعدة.



الدرس الرئيسي: (٣٥ دقيقة)

يقدم المعلم/المعلمة الضيف/الضيفة.
يتحدث الضيف/الضيفة إلى التلاميذ/التلميذات ل طرح الأسئلة.
يخصص المعلم/المعلمة بضعة دقائق للتلاميذ/التلميذات.

تمرين: مواجهة التنمرين / المتنمرات (١٠ دقائق)

٣- كيف يمكنك أنت وأصدقائك مساعدة بعضهم البعض لرفع ثقتكم بأنفسكم ولدعم بعضهم البعض؟

٤- من له الحق في تحديد مدى أهمية شخص آخر؟

٥- كيف يمكننا التأكد من ألا تستقر كلمات المتنمر/المتنمرة في أذهاننا أو ألا تؤثر على ثقتنا بأنفسنا؟

١- ما هي بعض الأسباب التي قد تجعل المراهقين والمراهقات يختارون إيذاء أنفسهم؟

٢- ما هي بعض التصرفات التي يمكن للمراهقين والمراهقات القيام بها بدلاً من إيذاء أنفسهم؟

٣- يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات الإجابة عن الأسئلة في دفتر الأنشطة، صفحة ٣٠ رقم ١.

الخلاصة: (٥ دقائق)

يستخلص المعلم/المعلمة الخلاصة الآتية مع التلاميذ/التلميذات:

أن التنمر ليس مقبولاً أبداً وأنه من خلال طلب المساعدة ودعم بعضنا البعض، يمكننا المساعدة في جعل الصف ومجتمعنا مكاناً أكثر أماناً.

يتصرف المراهقون والمراهقات أحياناً بطريقة خطيرة في محاولتهم للهروب من ألم التنمر، لكن إيذاء نفسك ليس هو الحل لهذه المشكلة أبداً.

ويطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات كتابة تفكير حول ما سمعوه من الضيف/الضيفة اليوم، وذلك في التمرين رقم ٢.



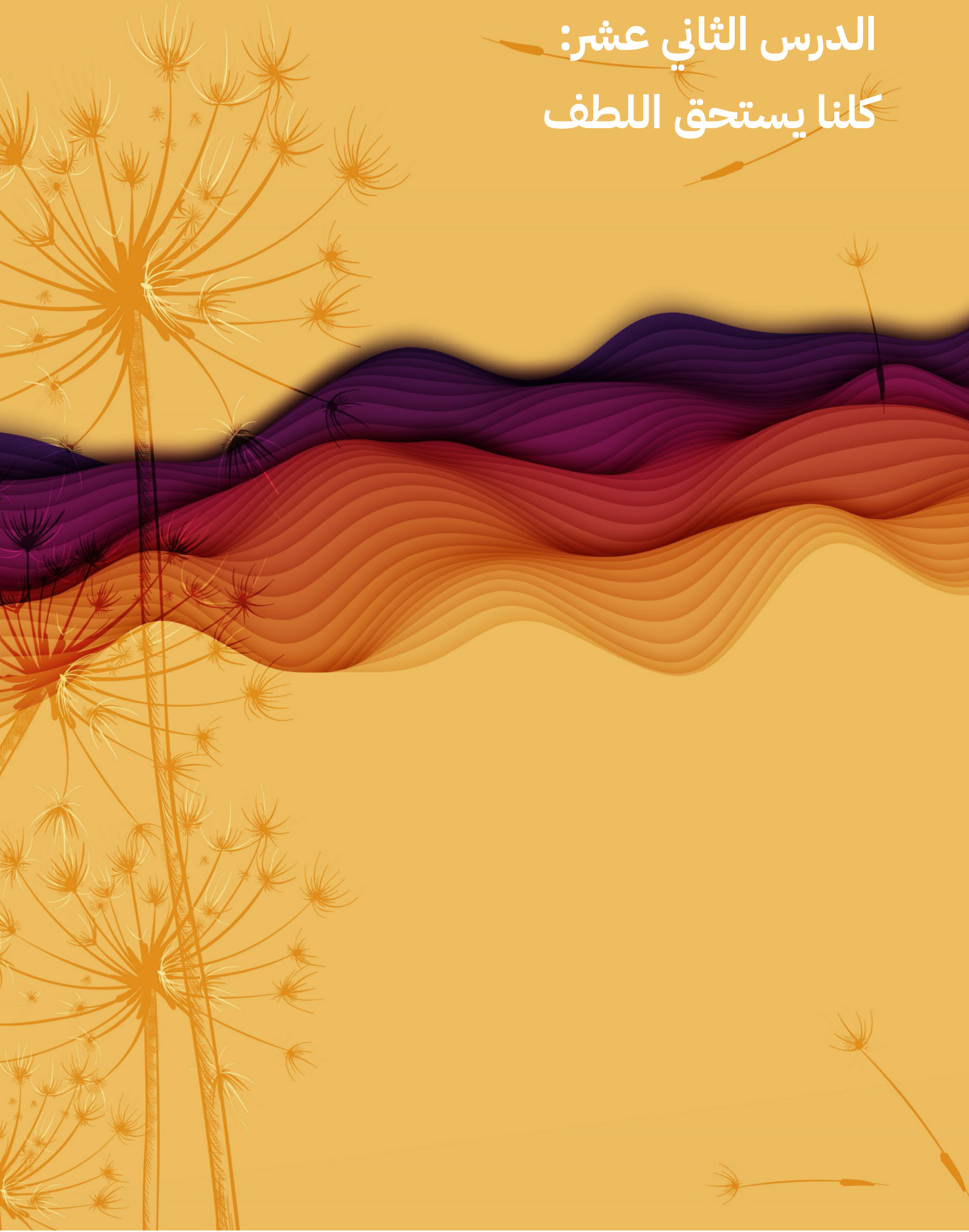


مادة مقترحة للضيف/الضييفة المتحدّث:

- كيفية طلب المساعدة والوصول إليها إذا تعرضت أنت أو صديق/صديقة للتنمّر .
- كيفية المساعدة في منع التنمّر. (أعد التفكير قبل التحدّث).
- نصيحة قابلة للتنفيذ حول ما يجب قوله أو فعله لصديق/صديقة يحتاج إلى مساعدة.
- معلومات عن التأكيدات الإيجابية والرعاية الذاتية.
- كما تعلم/تعلمين، نحن نعمل على وحدة حول التنمّر. على الرغم من أنه مرحب بك للتحدّث عن أي شيء متعلق بالتنمّر، آمل أن تتمكن من تغطية المعلومات والمحتوى أدناه:
- بماذا يشعر ضحايا التنمّر؟ (حزن، قلق، خوف)
- التكتيكات الشائعة التي قد تستخدمها الضحية والتي أثبتت عدم نجاحها. (الاختباء، الاستسلام لمطالب التنمّر).
- أنواع الضرر التي قد يسببها التنمّر. (الضرر على مستوى احترام الذات، تراجع الثقة بالنفس، الانتحار، إيذاء النفس).
- كيفية اختيار الأصدقاء وكيفية معرفة ما إذا كان الصديق/الصديقة صديقًا حقيقيًا يهتم بك ويتخذ الخيارات التي تصب في مصلحتك أم لا.



الدرس الثاني عشر: كلنا يستحق اللطف





الدرس الثاني عشر: كلنا يستحق اللطف

نشاط تحفيزي: (٥ دقائق)

يسأل المعلم/المعلمة "لم استخدام الكلمات اللطيفة أمر مهم لنا؟".
يستمع المعلم/المعلمة إلى بعض إجابات التلاميذ/التلميذات.

الدرس الثاني عشر: كلنا نستحق اللطف

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصّة، سيصبح بإمكان التلميذ/التلميذة أن:
- يحدّد العناصر التي تقوي الثقة بالذات.
- يفهم أهمية الكلام اللطيف لكل إنسان واستحقاقه له.
- يستخدم الكلام اللطيف.

التحضير القبلي:

يشاهد المعلم/المعلمة فيديو بعنوان «أسلوب رائع لإيقاف الشتم والإساءة اللفظية» على الرابط الآتي <https://www.youtube.com/watch?v=oeFZLP7u9Uk> وموجود على الـ USB أو أي مقطع فيديو يعزز الثقة بالنفس يختاره المعلم/المعلمة.



التمرين الأول: مشاهدة الفيديو (٣٠ دقيقة)

يشرح المعلم/المعلمة الآتي:

إن احترام الذات أو تقدير الذات Self Esteem هو واجب على كل منا، استنادًا إلى الكرامة الإنسانية الموجودة في كل منا، أي قيمتنا الفردية التي لا يمكن لأحد أن يسلبها منا. هل تذكرون تمرين الورقة النقدية؟

الثقة بالنفس متصلة باحترام الذات ولكنها متصلة أيضًا بالمهارات التي نطورها خلال حياتنا وأيضًا عند تلقي ردود فعل الآخرين. فكلما حصلنا على علامات أو ترقية أو إطراء أو تقدير، كلما تزداد الثقة بالذات.

كلما زاد احترام الشخص لذاته وزادت ثقته بنفسه، كلما أشعر الآخرين بالثقة بأنفسهم. وكل ما خفت ثقة الشخص بنفسه، كلما حاول أن يحبط ممن حوله. فالحاجة هي إلى الاحترام والثقة بالذات ولكن الأسلوب المستخدم هو الذي يؤثر سلبيًا على الآخرين. ومثلما رأينا في حصة سابقة، يمكن تبديل هذا الأسلوب، خاصة إذا تذكرنا أننا كلنا بحاجة مستمرة لتطوير تقدير لذواتنا وثقتنا بأنفسنا وأنا ممكن أن نساعد بعضنا البعض على ذلك.

إن إحدى الخطوات المهمة لتطوير احترام الذات ومساعدة الآخرين على الشعور بمزيد من الثقة، هي القدرة على تقديم وتلقي الكلام اللطيف بالطريقة الصحيحة. سنتمرّن على

يعرض المعلم/المعلمة الفيديو أعلاه، ثم يطلب من تلميذين/تلميذتين القيام بالتمرين نفسه كما شاهدوا في الفيديو، ثم يستمع إلى آراء التلاميذ/التلميذات وأفكارهم.

يقول المعلم/المعلمة أن "الكلام اللطيف يجعل الآخرين يشعرون بالرضا وحتى يجعل الناس يريدون أن يتقربوا منك. لقد تعلمنا الكثير عن كيفية حماية أنفسنا من التنمر، وكيفية مساعدة أصدقائنا/صديقاتنا الذين يتعرضون للتنمر، وحتى كيفية مساعدة المتنمرين/المتنمرات على التوقف عن التنمر. اليوم، سنتحدث عن دورنا في التحدث بلطف".

ثم، يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات الأسئلة الآتية للنقاش حولها:

- ما الذي قد يقول الناس لك ويجعلك تشعر بالرضا عن نفسك؟
- ما الذي يقول الناس أنك تجيد القيام به؟
- كيف تعرّف الشخص الواثق من نفسه؟ ماذا الذي يقوله أو يفعله؟
- لماذا يستحق كل شخص أن يعامل بلطف واحترام؟
- ما هو احترام الذات أو تقدير الذات Self Esteem؟ ما هي الثقة بالذات Self Confidence؟





من طريقتك السلسلة في التعاطي مع الناس"، وإذا لم يكن الآخر مقرَّبًا، من الممكن ابداء الإعجاب بلون ثيابه أو أي شيء آخر يمكن ملاحظته فيه. أما بما يخص تقبل الكلام اللطيف، فالرد بـ "شكرًا" بدلًا من الضحك أو قول "لا يهمني" مثلًا، هو ما علينا التمرّن عليه.

هذه المهارة حتى نشعر جميعًا بالراحة في تقديم الكلام اللطيف، وسنتعرف أيضًا على الطريقة اللائقة في قبوله.

يعرض المعلّم/المعلّمة بعض الأمثلة حول استخدام الكلام اللطيف وتلقيه. مثلًا، البحث عن ميزات الشخص الآخر وقولها له: "أقدّر ذكائك في المواد الأدبية"، "كلنا ممكن أن نتعلم

التمرين الأول: (١٠ دقائق)

تقديم الكلمات اللطيفة وتلقيها بالطريقة الصحيحة، كلما أصبح الأمر طبيعيًا. ومع التمرين المتواصل، يمكن للشخص أن يعكس نبرة خطاب المتنمر/المتنمرة باحتوائه بالكلام اللطيف. فإن اللطف قوة وليس ضعفًا. أما التسلّط والتعنيف، فهو ضعف وأسلوب خاطئ يستخدمه المرء لتلبية حاجة ما. أعلم أن كل شخص في هذا الصف مميز وفريد من نوعه، وأنا محظوظ/محظوظة جدًا لعرفتكم جميعًا. بغض النظر عن مكان وجودكم أو ما تفعلونه، اعلّموا بأنك تستحقون أن تُعاملوا بلطف وإنصاف واحترام".

ما هي بعض الجمل اللطيفة التي يمكن أن نقولها للناس والتي تساعدكم على تطوير ثقتهم بذواتهم أو حبهم لذواتهم؟ (يختار المعلّم/المعلّمة بعض الجمل اللطيفة ويكتبها على اللوح).

يقسّم المعلّم/المعلّمة التلاميذ/التلميذات إلى ثنائيات ويعطي رقم "١" لتلميذ/تلميذة و"٢" للتلميذ/التلميذة الآخر. ويطلب من التلميذ/التلميذة رقم "١" استخدام الكلمات اللطيفة المكتوبة على اللوح وقولها للتلميذ/التلميذة "٢". وبدوره، عليه قبول هذه الكلمات بطريقة لائقة. ثم، يطلب المعلّم/المعلّمة من التلاميذ/التلميذات تبديل الأدوار وإعادة التمرين.

يقول المعلّم/المعلّمة: "على الرغم من أن الأمر قد يبدو محرّجًا في البداية، فكلما تدرّبت على



التمرين الثاني: في دفتر الأنشطة (٥ دقائق)

كيف يمكنك أن تجيب/تجيب شخص قال لك
كلامًا لطيفًا؟

كيف يمكنك أن تجيب/تجيب شخص قال لك
كلامًا غير لطيف؟

يطلب المعلم/المعلمة من التلاميذ/التلميذات
الإجابة عن السؤال الآتي في دفتر الأنشطة
صفحة ٣٣

كيف كان شعورك عندما تلقيت الكلمات
اللطيفة؟ لماذا تعتقد/تعتقد أنك شعرت
بهذه الطريقة؟ هل تحب/تحبين أن يشعر
الآخرون بهذه الطريقة أيضًا؟

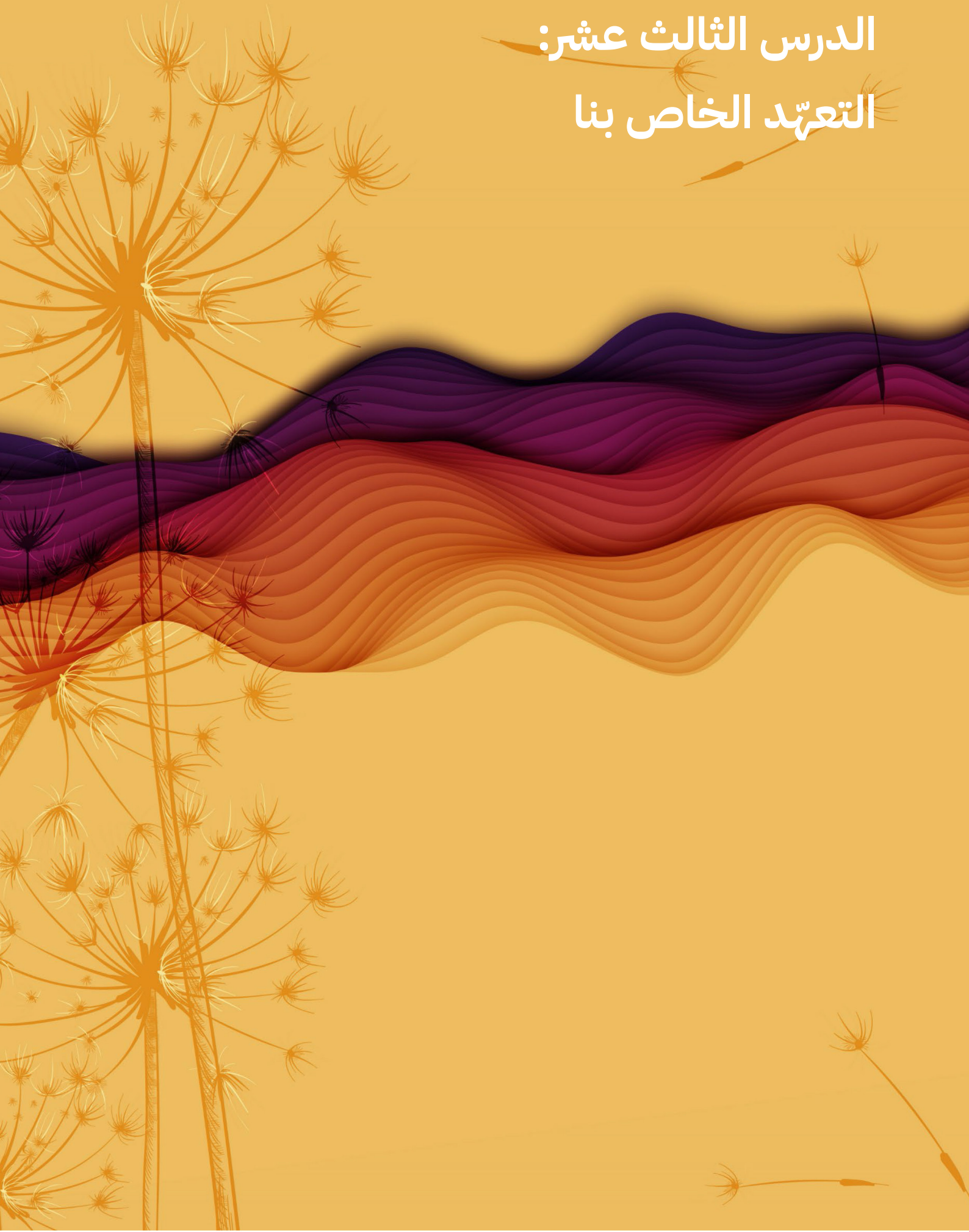
الخلاصة: (٥ دقائق)

يستخلص المعلم/المعلمة مع التلاميذ/التلميذات الخلاصة الآتية:
إن تقديم وتلقي الكلام اللطيف بالطريقة الصحيحة يساعد في تعزيز احترام الذات ويساعد الآخرين
على الشعور بمزيد من الثقة في أنفسهم.



الدرس الثالث عشر:

التعهد الخاص بنا



الدرس الثالث عشر: التعرّف الخاص بنا

الدرس الثالث عشر: التعرّف الخاص بنا

الأهداف التعلّميّة:

- في نهاية هذه الحصة، سيصبح بإمكان التلميذ/ التلميذة أن:
- يلخّص كل ما سبق وتعلّمه في المقرّر.
 - يتعرّف بمعاملة الآخرين كما يريد أن يُعامل.
 - يتعرّف بمواجهة التنمّر.

التحضير القبلي:

- يحضر المعلّم/المعلّمة أوراق كبيرة A3 لكل مجموعة.





التمرين الأول: التعهد (١٠ دقائق)

أو أنشر أي خبر على الإنترنت.
سأعمل بجهد لأكون محبًا لنفسِي، ومحترمًا
لجسدي وعقلي ومشاعري.
لن أسمح لأي شخص بعدم احترامي أو
إساءة معاملتي أو التنمر عليّ.
اليوم وكل يوم، أقول "لا للتنمر!"
يمكنني المساعدة في أن أغير إلى الأفضل.
سأتوقف عن الكراهية وأروج للطف!

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات
السؤال الآتي للنقاش حوله:
ما هي الاجراءات التي ستقوم بها لتفعيل هذا
التعهد؟

يطلب المعلم/المعلمة من أحد التلاميذ/
التلميذات قراءة التعهد في دفتر الأنشطة
صفحة ٣٥ بصوت واضح. ثم، يطلب من
التلاميذ/التلميذات توقيعه كتعهد بينهم وبين
أنفسهم على تبنيه.

سأعامل الآخرين دائمًا بالطريقة التي أريد أن
أعامل بها.
سأساعد أي شخص أعرفه يتعرض للتنمر.
سأطلب المساعدة كلما احتجت إليها.
سأبذل قصارى جهدي لعدم ارتكاب الخطأ
نفسه مرتين.
سأعيد التفكير في أفعالي وكلماتي قبل أن أقول

التمرين الثاني: قواعد صفة مشتركة (٥ دقائق)

(من الممكن أن يضيف التلاميذ/التلميذات
الآتي: مناداة بعضنا البعض دائمًا بأسمائنا
الأولى، استئذان الشخص قبل لمسه...).

يسأل المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات:
"هل تحبون أن تضيفوا أي قاعدة جديدة إلى
لائحة القواعد الصفية التي كنا قد اتفقنا عليها
سابقًا؟"



التمرين الثالث: حملات إرشادية (٣٥ دقيقة)

منهم تحضير حملات إرشادية حول التنمر. يعرض التلاميذ/التلميذات أعمالهم، ثم يعلّقونها في المرات أو في الملعب بالتنسيق مع المعلم/المعلمة.

يقول المعلم/المعلمة: الآن، أصبحتم تعرفون الكثير عن التنمر وأسبابه وكيفيه مواجهته. لذا، عليكم أن تنقلوا هذه المعلومات لزملائكم/زميلاتكم في المدرسة".

يقسم المعلم/المعلمة التلاميذ/التلميذات إلى مجموعات يوزع عليهم أوراق A٣ ويطلب





تمّ تطوير هذا الكتيب بنسخته المصمّمة خصيصًا للسياق اللبناني من قبل خبيرتين من مؤسسة أديان: د. نايلا طيارة وتانيا عوض غرّة، بتنسيق من لينا شيباني وتحت إشراف مديرة وحدة التربية ميثم عماد رحمة.

تمّ إنتاج هذا الكتيب بدعم من :

**THE
ELEVATE
PRIZE**