

سيُتدرَّب اليافعون على مهارات الاستماع وإدارة التوتُّر عن طريق الإصغاء للأصوات في بيئة مُسالمة.



15-20 دقيقة 

1/5

1/5

1/5

## بُذرة عن النشاط

### الغرض

تطوير الوعي ومهارات الاستماع من أجل التَّعامل مع التوتُّر

### الأهداف

سيتمكن اليافعون من:

- ◀ الاستماع والاسترخاء بهدوء.
- ◀ التَّعبير عن أفكارهم للآخرين.

### مجالات الكفايات

التَّعامل مع التوتُّر وإدارة العواطف.  
التواصل والتَّعبير.

### النشاط مناسبٌ جدًّا

لليافعين الذين قد يستفيدون من الهدوء والرَّاحة

### المرحلة

لنتعرف على أنفسنا

### قبل

لا حاجة لأنشطةٍ مُسبقة

### بعد

لا حاجة لأنشطةٍ لاحقة

### التَّحضير

لا حاجة للتَّحضير المُسبق



1

اطلب من اليافعين أن يجدوا مكاناً مريحاً على الأرض يستطيعون الاستلقاء فيه وإغلاق أعينهم. يُمكنهم أن يُغلقوا أعينهم بأيديهم أو بقطعةٍ من القماش إن وجدوا ذلك مريحاً بالنسبة لهم.

2

||| يقول الميسر:

«سنندربُ الآن على الاستماع والتذكُّر. أولاً، خذوا دقيقةً للإصغاء للأصوات التي تسمعونها حولكم». فُمر بإعطاء اليافعين دقيقةً ليهدؤوا ويسترخوا.

3

||| يقول الميسر:

«فيما تُصغون لما حولكم، حاولوا أن تُصبح أنفاسكم أبطأ وأهدأ. قد تتمكنون من الاستماع لأنفاسكم، أو خفقات قلبكم».

4

||| يقول الميسر:

«سأصدِرُ الآن بعض الأصوات. حاولوا أن تُصغوا وتذكُّروا ما تسمعون».

فُمر بإصدار سلسلةٍ من خمسة أو ستة أصواتٍ باستخدام يديك ورجليك وصوتك وجزءٍ آخر من جسمك. لا تختَر أصواتاً عاليةً أو مُفزعاً، مثلاً:

▶ طرطق بأصابعك ثلاث مرّات.

▶ صفّق مرّةً واحدة.

▶ طرطق بأصابعك ثلاث مرّاتٍ مرّةً أخرى.

▶ فُمر بجَرِّ قدمك على الأرض، ثم جرّ القدم الأخرى.

▶ طقطق بلسانك أربع مرّات.

▶ فُمر بالتصفير.

5

||| يقول الميسر:

«سأقوم بتكرار هذه الأصوات مرّةً أخرى». فُمر بتكرار الأصوات مرّةً واحدةً أو مرّتين.

6

||| يقول الميسر:

«لا تفتحوا أعينكم، ولكن ارفعوا أيديكم إن كنتم ترون أنكم تتذكرون ترتيب الأصوات». اطلب من اليافعين الذين رفعوا أيديهم أن يقوموا بتكرار هذه الأصوات.

7

يقول الميسر:

«الآن، دعونا نقوم بتكرار هذه الأصوات مع بعضنا». فُمر بتكرار الأصوات مع جميع أفراد الحلقة.

8

الآن، فُمر بإصدار سلسلةٍ أطول من الأصوات تتضمن 8 أو 9 أصواتٍ مختلفةٍ لمرّةٍ واحدةً على الأقل. اطلب من اليافعين أن يتطوّعوا ليحاولوا أن يتذكروا ويكرّروا هذه الأصوات.

9

**خطوة اختيارية:** اطلب من اليافعين أن يخترعوا سلسلةً من الأصوات وشجّع بقيّة أفراد الحلقة على تذكُّر هذه السلسلة وتكرارها.

10

||| يقول الميسر:

«الآن دعونا نستمع للأصوات من حولنا». أعطهم فترة صمتٍ يُصغي فيها اليافعون للأصوات من حولهم. قل بصوتٍ هادئ: «في السّابق كنت تستمع لشخصٍ واحد؛ الآن حاول أن ترى إن كنت تستطيع أن تستمع لأكثرٍ من صوتٍ في نفس الوقت». انتظر مرّةً أخرى بصمت.

11

||| يقول الميسر:

«افتحوا أعينكم ببطء. قوموا بمدّ أذرعكم فوق رؤوسكم ومُدّوا أرجلكم للأسفل. اجلسوا ببطء». إن وجدت أنّ أيّاً من المشاركين قد نام فأيقظه بلطف.

**المشاركة والاستفادة**

12

ناقش:

- ▶ ما هي الأصوات التي سمعتها؟
- ▶ هل هذه هي الأصوات التي تسمعتها عادةً أو تتنبه إليها في العادة؟ وضح إجابتك، سواءً كانت نعم أم لا؟
- ▶ كيف شعرت وأنت تُحاول أن تستمع لمختلف الأصوات في نفس الوقت؟ هل اختلف الشّعور عمّا كان عليه عندما كنت تستمع لشخصٍ واحدٍ فقط؟

فَسْر:

يُمكن للتَّركيز على الاستماع لأكثر من صوتٍ في نفس الوقت أن يُعزِّز من مهارات الإصغاء والتَّركيز. كما يُمكنه أن يُساعد اليافعين على الاسترخاء والحدِّ من التَّوتُّر.

### احرص على أن

- ✓ تُعطي اليافعين وقتاً كافياً للهدوء والراحة في بداية النَّشاط، فقد يقوموا بالصَّحك أو المُرَّاح مع بعضهم في البداية حتَّى يتكيَّفوا مع فكرة الاستراحة بصمت.
- ✓ تُصدر سلسلةً أقصر من الأصوات إن وجد اليافعون أن تذكَّرها وتكرارها صعب، أو سلسلةً أطول إن وجدوا أن النَّشاط سهلٌ جدًّا.
- ✓ تستخدم الإيقاع أو الموسيقى في سلسلة الأصوات.
- ✓ تسمح لليافعين بأن يناموا، لأنَّ ذلك سيُساعدهم على التَّخلُّص من بعض التَّوتُّر.

لا

- ✗ تُصدر أصواتاً عالية.
- ✗ تقم بتوبيخ أو تصحيح اليافعين إن واجهوا صعوبةً في تدكُّر تسلسل الأصوات.

### التَّعديل

استخدم الحركة بدلاً من الأصوات. اطلب من اليافعين أن يجلسوا في هدوءٍ ويعرضوا سلسلةً من حركات الأيدي والأرجل.

### البيئة

من المُمكن تنفيذ هذا النَّشاط في الدَّاخل أو الخارج، يحتاج النَّشاط للهدوء.

### ال لوازم

لا حاجة لأيَّة لوازم

### ارتجل

يُعطي هذا النَّشاط لليافعين الفرصة للتَّدرب على الوعي باستخدام كفايات الاستماع. ارتجل بحسب حاسَّة البصر لديهم:

- ▶ اطلب من اليافعين أن يصنعوا إطاراتٍ مستطيلةً من الورق، أو باستخدام أيديهم. يجب أن يقوموا بتركيز أعينهم على نقطةٍ مُعيَّنة داخل الإطار، واستكشاف ما يرون دون أن يُعبِّروا نقطة تركيزهم.
- ▶ ناقش مع اليافعين شعورهم وهم يُركِّزون على نقطةٍ مُعيَّنة بدلاً من مدى بصرهم بالكامل.
- ▶ اطلب من اليافعين أن يُحاولوا رسم ما رأوه داخل الإطار، أو التَّعبير عنها بطريقةٍ أُخرى.

### الاستمراريَّة

كرِّر النَّشاط بانتظامٍ إن وجد اليافعون أنَّ ذلك سيُساعدهم على الاسترخاء، واستخدم الجزء الثَّاني (حيثُ يستمع اليافعون للأصوات من حولهم)، لتُساعدهم على إدارة التَّوتُّر.

