

الدرس 5

مواجهة التغيير
والفقدان

نواتج التعلم

- معرفة أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- تفهم التغيير والفقدان، وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم المحلي للمساعدة في تلك المواقف، وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

63

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تعريف الطالب بمفاهيم الخسارة والفقدان والتغيير وتمكينه من اتباع خطوات عملية تساعده في تخطي الأزمات المرافقة لتلك الحالات.

المواد المطلوبة

- شكل يد مع إبهام موجه إلى الأعلى (بعدد طلبة الصف)
- كدلالة على التأييد - اللهم شكل يد مع إبهام موجه إلى الأسفل (بعدد طلبة الصف) كدلالة على عدم التأييد.

نواتج التعلم:

- معرفة أنهم سيواجهون تغييرات أثناء النمو، وأن بإمكانهم التكيف مع تحدياتها، بمعرفة توقيت حدوثها والتواصل مع الآخرين في شأن مخاوفهم، مع الوعي بأن التغيير قد يكون إيجابيًا.
- تفهم التغيير والفقدان وتحديد الأشخاص المؤهلين في مجتمعهم للمساعدة في تلك المواقف وطلب ذلك منهم لأنفسهم أو لزملائهم.

التغيير	التغير في الظروف من حالة إلى أخرى
الفقدان	خسارة شيء أو عزيز
التكيف	الانسجام والتوافق مع الظروف

النشاط التمهيدي 1: (10 دقائق)

يستهلّ المعلم الدرس بالنشاط التمهيدي التالي، وهو جلسة حوار يقوم فيها الطلبة بالتفكير الذاتي ومشاركة خبراتهم في التغيير والفقدان.

الحالات التي يمكن أن يستعرضها الطلبة: تغيير مكان الإقامة، تغيير المعلم، تغيير المرئي، تغيير السكن، تغيير الغرفة التي كان يحبها، تغيير مكانه في الصف، تغيير جسدي، فقدان شيء عزيز كساعة أو هدية، فقدان شخص عزيز، فقدان صديق (قد يكون فقدان الاتصال به أو خسارة العلاقة بسبب مشكلة ما)، وغير ذلك.

يختار الطلبة في ما بينهم كيفية التعاقب على الكلام (سحب قرعة، تمرير كرة بطريقة عشوائية، دوران قنينة ...).

يتحدّث كل طالب عن الحالة التي مرّ فيها حسب تسلسل الأسئلة، فيخبر عن الحادثة والمشاعر التي أثارها فيه (حزن، قلق، غضب، خوف) وربما العوارض الجسدية المرافقة (آلام في البطن، فقدان شهية، ارتجاف). يسأل المعلم عمّا إذا كانت هذه المشاعر ما تزال ترافقه أم أنّه تخطاها! وفي حال كانت ما تزال ترافقه فالأرجح أنّ الطالب لم يتخطّ الحادثة بشكل صحي. أمّا إذا كان قد تخطاها فيتحدّث عن نوع الدعم والمساعدة التي تلقاها وممن.

قد يختار الطلبة مشاركة زملائهم في تغيير إيجابي طرأ على حياتهم.

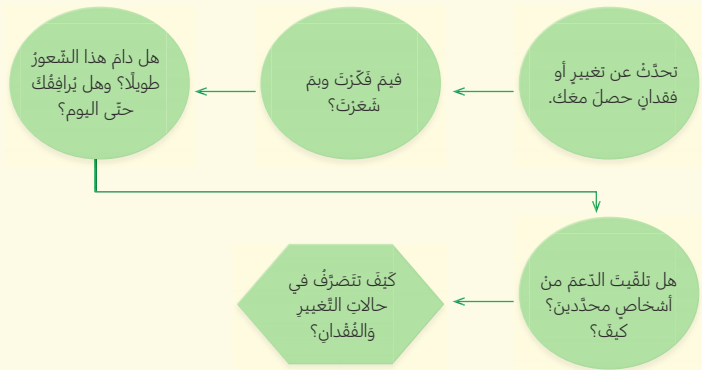
المفردات

التغيير

الفقدان

التكيف

1 شكّل مع زملائك حلقة حوارٍ تشاركون فيها التعبير عن النفس في ما يخص موضوع التغيير والفقدان. اختاروا طريقة لتبادل الأدوار في الكلام.



النشاط 2: (20 دقيقة)

يهدف هذا النشاط إلى إكساب الطلبة طرائق للتكيف مع التغيير والفقدان من خلال دراسة وضع جديد تحكمه ظروف معينة خارجة عن السيطرة.

يعرض المعلم على الطلبة حالة جوني. (دقيقتان)
ثم يطلب من كل مجموعة ثنائية الإجابة عن أسئلة النشاط.
بعد ذلك تشكل كل مجموعتين ثنائيتين مجموعة يناقش الطلبة فيها إجاباتهم، حتى التوصل إلى إجابة واحدة.

الإجابات المتوقعة:

أ- (دقيقتان)

يناقش الطلبة صعوبة ودقة ما يمر به جوني؛ فقد ترك موطنه ليعيش في بلد جديد وثقافة جديدة إضافة إلى أنه ابتعد عن زملائه ومدرسته وسوف يلتحق بمدرسة جديدة، أي مع معلمين وزملاء جدد، ربما يندمج معهم وربما لا.
الإجابات تتمحور حول ما سيفقده ويفتقده جوني بانتقاله إلى أبوظبي والتغيرات التي ستحدث في حياته، وحول مخاوفه إزاءها: بلد جديد، أناس غرباء، مدرسة ونظام جديان، زملاء جدد...

ب- (3 دقائق)

رد جوني بعد أن طمأنه الوالد:
لن أكون وحيداً لأنني سأحصل على الدعم والمرافقة من قبل أهلي والمسؤولين في المدرسة الجديدة، وسأتمكن من بناء صداقات جديدة في المدرسة الجديدة فيزداد عدد أصدقائي، وسأتمكن أيضاً من إبقاء علاقاتي مع زملائي في أمريكا بفضل وسائل التواصل عبر الإنترنت...

ج- (3 دقائق)

إن استدعى الأمر، يشرح المعلم معنى التكيف وهو: الانسجام والتوافق مع الظروف المتغيرة والجديدة من أجل استمرار الحياة بشكل سليم. قد يكون التغيير في معظم الأحيان نحو الأفضل ولكن يتطلب منا جهداً للتأقلم.
عدم التكيف ينعكس سلباً على الأفراد مما قد يؤدي إلى العزلة وفقدان التواصل مع الآخرين وبالتالي عدم الشعور بالسعادة.

د- (5 دقائق)

بناء صداقات جديدة في المدرسة الجديدة / التعرف إلى الثقافة الإماراتية وعادات أهلها من خلال قراءة القصص ومشاهدة الأفلام الوثائقية والسياحة مما يساعد على التكيف في المجتمع الجديد / الانتماء إلى نادٍ ترفيهي ورياضي / ...
يتشارك الطلبة الإجابات وبلخص المعلم النشاط للطلبة مشدداً على أهمية تحطّي التغيير والفقدان بطريقة إيجابية.

التعليم المتميز:

للمبتدئين: يساعدهم المعلم لتحديد مشكلة جوني وكيفية تحطّي هذه المشكلة بشكل سليم.
للمتقدمين: يستعينون بالأسئلة من أجل كتابة قصة قصيرة تستعرض مشكلة جوني وكيف تحطّاها.

2

بعد أن تعرّفت بشكل مبسّط إلى حالات التغيير والفقدان، اقرأ قصة جوني ثمّ أجب عن الأسئلة التالية.

وصل جوني برفقة والديه إلى أبوظبي حديثاً، بعد مغادرة موطنهم أميركا، بهدف العمل. وفور وصولهم إلى أبوظبي بدأ والدا جوني البحث عن مدرسة مناسبة له، وأنهمكا في تخضير الأوزاق والمستندات المطلوبة من أجل تسجيل ابنهما في المدرسة. لكنّ جوني بقي صامئاً طوال هذه الفترة من دون إنداء أيّ حماسة لموضوع التحاقه بمدرسة جديدة.
لاحظ الوالد إزتيابك ابنه فسأله: ما بالك يا جوني؟



أ. أجب بلسان جوني عن سؤال الوالد مبيناً ما فقدّه خلال هذا الانتقال إلى بلد جديد.

ب. برّد والد جوني عليه مطمئناً إياه. ما سيكون ردّ جوني؟

ج. استنتج خطورة عدم تقبل التغيير وعدم التكيف مع ما هو جديد.

د. اقترح على جوني طرائق عملية ومجدبة للتكيف في مكان إقامته الجديد.

65

خلاصة النشاط 2

قد يحمل التغيير والفقدان شعوراً سيئاً وحزيناً ولكن بإمكاننا أن نحوله إلى طاقة جديدة عبر التعلّم والتأقلم والتعرّف إلى أشياء ومعالم حديثة قد تغيّر حياتنا إلى الأفضل، وإن لم يكن إلى الأفضل فعلى الأقل نكون قد تعلّمنا كيفية الحفاظ على مقومات العيش السليم.

النشاط3: (10 دقائق)

يهدف هذا النشاط إلى تدريب النفس على مواجهة التغيير (خاصة السلبية) والفقدان بأساليب عملية، مع تحديد الأشخاص الذين يجب طلب المساعدة منهم لمواجهة ذلك. يقرأ المعلم مع الطلبة النص حول كيفية التعامل مع التغيير والفقدان.

يوزع المعلم الصف إلى مجموعات صغيرة يشرح كل منها أهمية إحدى الخطوات في مسيرة التغلب على فقدان من خلال الشرح أو مشاركة الأمثلة.

الإجابات المتوقعة:

- **التعبير عن النفس والمشاعر:** من المهم جدًا أن نفصح عن مخاوفنا وحالتنا النفسية للآخرين فيقدمون لنا الدعم.
- **السماح بالشعور بالحزن والبكاء:** ليس من الجيد كبت مشاعرنا (الاحتفاظ بالمشاعر) مما قد يؤدي إلى تحميل الذات متاعب وأعباء لا نقدر على حملها بمفردنا. لذلك يستحسن التعبير عما نشعر به حتى لو تطلب الأمر البكاء.
- **النوم:** يساعد النوم في تأمين قسط من الراحة لجسم الإنسان مما يساعد بدوره على تزويدنا بطاقة إيجابية لتخطي المصاعب (يجب على المعلم التدخل لشرح الفرق بين النوم الصحي وخطورة الهروب من المشكلات عن طريق النوم).
- **تناول الطعام الصحي:** ربطًا بالدروس السابقة، إن الغذاء الصحي والمتوازن يقوّي الجسد ويمنحنا القدرة على التفكير بطريقة سليمة (يمكن التطرق إلى الشراهة في الأكل أو التوقف عن الأكل).
- **طلب المشورة والمساعدة:** استشارة ذوي الخبرة تنقل خبراتهم إلينا مما يخفف عنا معاناة التفكير والبحث عن حلول مجدية لمساعدتنا في تخطي المتاعب. إن طلب المساعدة من الأهل والأصدقاء للقيام بنشاطات ممتعة ومسلية تخفف من وطأة الحزن.

يستمتع المعلم مع الطلبة إلى الإجابات ويتناقشون فيها. يشدد المعلم على أهمية اللجوء إلى شخص بالغ نثق به وإمكانية التوجّه إلى المرشد النفسي المدرسي (ويمكن دعوة المرشد النفسي المدرسي للمشاركة في هذه الحصة فيعرف الطلبة بنفسه وبمجال عمله مظهرًا استعداداه لمساعدتهم متى احتاجوا إليه).

3 في ما يلي خطوات عملية يمكن القيام بها خلال فترة التغيير أو الفقدان. حلّل هذه الخطوات مبينًا أهمية كل منها وبرز الإجابة بأمثلة من الواقع.

- التعبير عن النفس بالحديث مع أحد الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة أو الأطباء أو العاملين في القطاع الصحي والاجتماعي.
- السماح بالشعور بالحزن والبكاء.
- النوم والراحة.
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- طلب المشورة والمساعدة لاسيما عند الشعور بعدم التكيف مع مشاعر الحزن والقلق.

النشاط 4: (25 دقيقة)**اقرأ النص الآتي عن الأطفال الأكثر سعادةً في العالم، ثم أتبع ما يليه من خطوات.**

4

في تقرير لليونيسيف، صدر عام 2013، تم تصنيف الأطفال الهولنديين على أنهم الأطفال الأكثر سعادةً في العالم. ووفقاً للباحثين، كان الأطفال الهولنديون آنذاك يتصدون من حيث الرفاهية أقرانهم في 29 بلداً من أغنى البلدان الصناعية في العالم كالمملكة المتحدة والولايات المتحدة الأمريكية. وقد اختل أطفال هولندا المراكز الخمسة الأولى عن كل من المخاللات الآتية التي تم تفهيمها: الرفاهية المادية، والصحة والسلامة، والتعليم، والسلوكيات والمخاطر، والسكن والبيئة. وعند سؤال الأطفال الهولنديين عن مدى شعورهم بالسعادة، صنف 95% منهم أنفسهم بالسعادة.

بالرغم من الإنفتاح، فإن الهولنديين هم في الواقع أشخاص محافظون إلى حد ما. ففي عمق الثقافة الهولندية مجتمع يقوم على الأسرة المتحابية مركزها الطفل. علاقة الأهل بالأطفال علاقة صحية يُقدّر فيها الطفل كقرد متميز ويُؤمن فيها الأهل بأن الإنجاز لا يؤدي بالمضرورة إلى السعادة بل إن السعادة يمكن أن تؤدي إلى تحقيق الإنجازات.

وقد ذكر تقرير لليونيسيف أن 85% من الأطفال الهولنديين (بغمر 11 و 13 و 15 سنة) كانوا يتناولون طعام الفطور كل يوم. وتُشير أبحاث عدة إلى فوائد تناول الفطور كل صباح إذ إنه يُخفف من تناول الوجبات الصغرة غير الصحية، ويُقلل من خطر البدانة وتزيد من فذرة الطفل على التركيز في المدرسة. ولكن النقطه الحقيقية هنا تكمن في أن بدء الأسرة يومها مُتعمدة على طاولة الفطور هو ما يعزز الجو الهادئ والترابط بين جميع أفراد الأسرة.

القاعدة الرئيسية عند الهولنديين هي البساطة في العيش. تميل الأسر إلى اختيار أنشطة بسيطة ومنخفضة التكلفة وتزودون بالأساسيات. في شهر أبريل من كل عام، وفي يوم عيد الملك، يتم تحويل المنزهات والقرى في جميع أنحاء البلاد إلى أسواق مجانية للأطفال.

يهدف هذا النشاط إلى مراجعة مفهومي الرفاهية والسعادة الحقيقية وترسيخها في أذهان الطلبة من خلال قراءة النص عن الأطفال الهولنديين الذين يُصنّفون كأُسعد أطفال في العالم نتيجة نمط الحياة البسيط والصحي الذي يعيشونه مع أسرهم

يقرأ الطلبة النص ويتناقشون حول حياة الأطفال الهولنديين وما يميّزها انطلاقاً مما تعلموه في الوحدة. (5 دقائق)

يوزع الطلبة إلى خمس مجموعات وتُعطى كل مجموعة ورقة كبيرة ويكتبون عليها العناوين الآتية: الرفاهية المادية - الصحة والسلامة - التعليم - السلوكيات والمخاطر - السكن والبيئة.

تكتب كل مجموعة 5 إلى 8 خطوات لتحقيق الرفاهية والنمو السليم للأطفال تبعاً لكل معيار مما سبق. (10 دقائق)

تعرض كل مجموعة من خلال ممثل عنها (أو ممثلين يتناوبون على الكلام) عملها أمام الصف وعند الانتهاء من كل عرض يعطي الطلبة رأيهم في ما ذكر، ويقترحون خطوات إضافية يجدونها مناسبة وتتم الموافقة عليها. (10 دقائق)

الإجابات المقترحة:

يمكن أن تكون بعض إجابات المجموعات متشابهة.

الرفاهية المادية: العيش فوق خط الفقر، الغذاء المناسب، الترفيه (قراءة الكتب، مزاوله الهواية، اللعب بحرية)، الحصول على الألعاب، توافر المال للمشاركة في أنشطة المدرسة المدفوعة، مكان مضاء وهادئ للدرس، الاتصال بالإنترنت، ثياب مرتبة وجديدة، القدرة على دعوة الأصدقاء إلى المنزل للعب وتناول الطعام، امتلاك حاسوب أو IPAD (ليس بالضرورة تغييره كل عام)، امتلاك وسيلة تنقل (سيارة)...

الصحة والسلامة: الوصول إلى المراكز الصحية، توافر اللقاحات وأخذها، سلامة الغذاء، خدمات صحية جيدة ومتطورة، تناول غذاء صحي ومتوازن، ممارسة الرياضة والتّمرين...

التعليم: توافر التعليم بجودة عالية، للجميع ولأصحاب الهمم، بيئة مدرسية صحية ومشجعة على التعليم، وجود مرشد نفسي متابع لقضايا الطلبة، توافر شروط السلامة (مثال: سلامة النقل).

السلوكيات والمخاطر: اتباع نظام غذائي صحي وسليم، المحافظة على النظافة الشخصية، ممارسة الرياضة، المحافظة على سلامة وصحة الجسد (عدم التدخين أو تعاطي المخدرات أو شرب الكحول)، الحماية من الإساءة الجسدية والنفسية (كالعنف والتّمر)، ودعم الأهل والمدرسة وتوافر الاستشارة النفسية...

السكن والبيئة: توافر السكن الصالح (يقي من البرد والحر، هيكليّة جيّدة) بحيث يؤمّن احتياجات سكانه الخاصّة (مثلاً، يكون مناسباً لحالات أصحاب الهمم)، ويؤمّن أساسيات السلامة والراحة (عدد غرف كاف ليشعر سكانه بالراحة والخصوصية)، بيئة صحيّة خالية من التلوث، بيئة سليمة أخلاقياً...

التعليم المتميز:

للمبتدئين: يساعد المعلم الطلبة على فهم النص والمطلوب ويشجّعهم على اقتراح خطوة أو خطوتين لتحقيق النموّ والرفاهية للأطفال حسب المعيار المدروس.

للمتقدمين: يعمل الطلبة على أكثر من معيار.

النشاط 5 (15 دقيقة)

الهدف من هذا النشاط هو تقديم الدعم والمساعدة لأشخاص يمرُّون بحالات فيها تغيير وفقدان.

- ضمن مجموعات ثلاث، يدرس الطلبة الحوارات ويكتبون نصًّا ملائمًا لكل حالة، يستعرضون من خلاله:
- نوع المشكلة.
 - المشاعر التي تسود في حالات كهذه (حزن، غضب، قلق، ارتباك... مع التصرفات التي ترافقها (بكاء، انزواء، تراجع الأداء في المدرسة، عنف...).
 - دور الصديق في تقديم الدعم والمساعدة.
 - الجهة أو الأشخاص الذين يمكن الوثوق بهم واللجوء إليهم (الأهل، المعلم، المرشد النفسي).
 - عِبَر وإرشادات حول كيفية تخطي الصعوبات بإيجابية
- يناقش المعلم مع الطلبة هدف النشاط وكل حالة فيه.



أ. ضمن مجموعتك، تعاون مع زملائك على تحديد ما يتراوح بين 5 و 8 خطوات تُحقِّق الرفاهية والنمو السليم للأطفال في كلِّ المجالات. قدِّم ما توصلت إليه أمام طلبة الصف.

5 في ما يلي حواراتٌ مختلفةٌ يمرُّ خلالها أشخاص بحالاتٍ من التغيير أو الفقدان.

- فقد يوسف دراجته الهوائية بعد أن تحطمت بسبب سرعته الزائدة.
- حظي والد حتى بفرصة عمل في الخارج، وسيسافر، ولن يكون بإمكانه زيارة أسرته إلا كل ثلاثة أشهر.
- في منتصف العام الدراسي، اضطرَّ معلم العلوم لأسباب صحية إلى ترك العمل، وقد تسلَّم المادة معلم جديد.

النشاط 6 (اختياري) (20 دقيقة)

يفسّر المعلم التغيرات في طريقة الغذاء التي تواجه الطالب في عمر المراهقة وأسبابها. منها أن المراهق يتناول الطعام خارج المنزل وذلك في مطاعم الوجبات السريعة، وقد يميل إلى تناول الحلويات بكمية أكثر بسبب تبدل الهرمونات في هذا العمر. كما أنه من الممكن أن ينام في وقت متأخر في الليل، وغيرها...

يطلب المعلم من الطلبة الإنقسام إلى مجموعات لتنفيذ المشروع عن الغذاء الصحي.

يتبع المعلم التعليمات المكتوبة في كتاب الطالب ويساعد الطلبة على إتمام عرض مشاريعهم في الصف أو في حفل في المدرسة.

6

يعتبر تناول الوجبات غير الصحية من التغيرات التي يواجهها الأولاد في عمر المراهقة، فيكثر من الوجبات السريعة عوضاً عن الغذاء الصحي. تعاون مع زملائك على تنفيذ مشروع عن الغذاء الصحي.

1. دَوّن أسماء أعضاء فريقك ومهمّة كلِّ عضوٍ وفق مَبولِه
2. حدّد الميزانيّة
3. اختر من الطرق التالية ما يناسبكم لعرض مشروعكم:

- أ. استِضافة إختصاصيِّ التَّغذية والطلب منه التحدّث عن:
 - الأَغذية الصَّحيّة التي يَحتاجها الجِسم
 - اختلاف احتياجات الصَّغير من أصناف الأَغذية المُختلفة والسبب لذلك
 - أهمية النُّوم الكافي، علاقة التَّغذية الصَّحيّة وزيادة التَّركيز وغيرها من مواضيع تتعلق بالصحة العامة.
- ب. غرض مقاطع فيديو جَمَعناها مَجْموعتك تتعلق بالموضوع نفسه. عليك مراعاة الأمور الآتية:
 - وِزَع الأذواز على أعضاء الفريق.
 - اختر المادّة المُناسبة للعرض.
 - حدّد مُدّة العرض.
 - وِقر المصادِر اللازمة.
 - صمّم أسلوب العرض (شاشة كبيرة، باوربونت،...).

- ت. تضميم مجلّاتٍ ونشرايٍ ومطوياتٍ
 - اختر نوع الوسيلة: مجلة حائط، لوحة، نشرة، مطوية...
 - حدد الشكل والتضميم
 - جمع محتوي المادة العلمية: أقوال مأثورة، نصوص وإزادات، قصص واقعية...
 - نفذ واخرج العمل
 - اعرض المنتج
4. ضع الخطة الزمنية للتنفيذ
 5. حدد موعد العرض
 6. حصر كلمة عن الغذاء الصحي تبدأ فيها بالتعريف ما هي الأغذية الصحية مثل اللحوم، الخضار، الفاكهة...، الأغذية غير الصحية مثل الوجبات السريعة، الدهون، الحلوى...، والعوامل الأخرى المؤثرة في الصحة مثل السهر، الإرهاق...
 7. ضع الأسئلة لإدازة الجوار بعد عرض المشروع