**السيناريو 1 الخوف من تقديم العروض**



**ان تقديم عرض فردي في المدرسة هو الامر الذي يخشاه الطلاب، ولكن دعم هؤلاء الطلاب لأخذ زمام المبادرة وممارسة النشاطات التي تتضمن تقديم العروض و التي يريدون حقًا أن يقوموا بها بنجاح و لكنهم خائفون منها بلا مبرر، يعتبر امر مهم لرفاهيتهم و صحتهم و تعليمهم ولتطبيق الديمقراطية بأوسع معانيها. كل الأصوات مهمة في عالم بحاجة إلى حلول مجتمعية جيدة و المجتمع بحاجة إلى الشباب الشجعان.**

**ملخص القصة**

نورا ستقوم بعرض مدرسي و لديها رهبة من ذلك. إنها تفكر في عدم الذهاب إلى المدرسة لتتجنب هذه التجربة، وتتحدث مع آدم عما يجعلها مضطربة. نورا تفكر انه يمكن لأحد مساعدتها في اختيار و تقديم العرض. إنها تعتقد أن والدتها ومعلمتها يمكن أن تكونا مساعدتين جيدتين في وضع خطة جيدة للحد من قلقها.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* ما هي الأعراض التي يمكن الشعور بها عند الشعور بالخوف من تقديم عرض؟

الجواب: آلام في المعدة، غثيان، صعوبات في التركيز، الرجفان.

* كيف يجب ان تتحدث مع شخص لديه قلق بشأن شيء ما؟

الجواب: تقديم الدعم و النصائح واستخدام نظام الأسئلة المفتوحة.

* ما هي الأفكار الحمراء/السلبية؟

الجواب: أفكار تجعلنا أكثر خوفًا أو حرجًا أوغيرآمنين او حزينين، أفكار تعزز المشاعر الصعبة وتجعل المواقف أكثر صعوبة في التعامل معها.

* ما هي الأفكار الخضراء/الايجابية؟

الجواب: أفكار مفيدة. أفكار تجعلك تشعر بالأمان والسعادة والثقة والاهتمام. أفكار تساعدك على فعل ما تريد والحصول على ما تريد.انها الأفكار التي تساعدك على المدى الطويل.

**أفكار سلبية شائعة عند الشعور بالخوف من تقديم العروض:**

• سأجعل من نفسي غبيا

• سوف يعتقد الجميع في الصف أنني غبي

• سوف أحصل على درجة سيئة

• سوف يضحك الناس علي

• يلاحظ الجميع كم أنا متعرق وأحمر

• يلاحظ الجميع كيف أتلعثم وانطق الكلمات بشكل خاطئ

**أفكار ايجابية مفيدة عندما يخشى المرء تقديم العروض**

• ليس خطيراً إذا ارتكبت أخطاء

• سيكون ذلك ممتعا!

• سوف يكون ذلك ناجحا!

• كل من يجيد تقديم العروض قد ارتكب الكثير من الأخطاء

• إذا لم تسر الأمور على ما يرام ، يمكنني تحمل ذلك أيضًا

• أنا شجاع عندما أفعل شيئًا أخاف منه

• سيكون من الأسهل تقديم العروض عندما أقوم بذلك عدة مرات

• كل من يستمتع بتقديم العروض قد قام بذلك مرات عديدة

• من الحكمة أن أتدرب على التأقلم مع تقديم العروض – و بذل الجهد الإضافي لمعرفة كيفية التعامل مع التوتر لدي يسمح لي بالتعامل مع المواقف المماثلة بشكل أفضل وأسهل

• على الرغم من أنني أشعر بالتوتر ، إلا أنه ليس مرئيًا لأولئك الذين يحضرون العرض.

• أولئك الذين يستمعون إلي هم أناس طيبون وسيهتمون بما أقول

**للمناقشة**

- كيف يعرف المرء انه خائف؟ بماذا يشعر عندما يكون خائفا؟

- في أي مواقف أخرى غير التي في المدرسة من الجيد أن تكون قادرًا على التعامل معها و تقديم العروض أو الخطب فيها؟

- ما هي المزايا التي يملكها المرء الذي لديه مهارة في تقديم العروض؟

- تكلم عن شيء اقلقك أو عن شخصٍ تعرفه كان يعاني من القلق تجاه شيء ما ، وكيف تم التعامل مع الموضوع لتخفيف هذا الشعور؟

**أنشطة**

املاء اليد المساعدة:

* فكر في موقف كنت تبالغ في الخوف منه، و قم برسم شكل اليد ثم اكتب جُمل بماذا كنت تشعر و تفكر فوق كل اصبع و ماذا فعلت حتى استطعت تجاوز هذه المشاعر والأفكاربالرغم من خوفك.
* وضع خطة تدريب

التدريب يساعد في التخفيف من الشعور بالقلق أثناء تقديم العرض.

* استخدم هذه النصائح عند إعداد خطتك:
  1. ابحث تدريجياً عما تخاف منه بدلاً من تجنبه.
  2. تدرب جيداً كل يوم.
  3. تدرب على فعل و تحمل الأخطاء! كل شخص جيد في شيء ما ارتكب العديد من الأخطاء.

**الأفكار المشاركة من قبل الأخصائي النفسي**

يحتاج المراهقون اللذين يعانون من القلق إلى دعم مستمر لمواجهة مخاوفهم ، هذا الدعم مهم لتطورهم في جميع المخططات التعليمية و في مجال الصحة و الرفاهية. الحصول على الدعم الذي يحتاجونه لقبول هذه التحديات والخبرة التي يمكنهم إكتسابها أمر بالغ الأهمية للشباب. في كثير من الأحيان لا نحتاج لفعل الكثير لإحداث تغيير. قد يكون الدعم المستمر والتوقعات الإيجابية والمعرفة حول كيفية التدريب لتخفيف القلق كافية للعديد من المراهقين. في نفس الوقت لدى بعض الأطفال و المراهقين اللذين يعانون من القلق تجارب مؤلمة للغاية ويعيش البعض الآخر في مواقف حياتية صعبة مستمرة حتى الآن . اما اذا كان المراهق في خطر حقيقي و توجد احتمالية تعرضه لحدوث صدمة و بالإمكان تغييرها، فمن المؤكد ان العمل على تغيير هذا الوضع الخطر أكثر أهمية من كيفية ارتباط المراهق به. ويجب ابلاغ خدمة رعاية الأطفال، ولكن إذا كان الوضع صعب و لا يمكن تغييره ، فمن المهم جدًا تقديم الدعم للشباب لخلق علاقة جيدة قدر المستطاع مع وضعهم. وهذا يعني غالبًا مساعدة الشباب على التحمل اكثر، و مواجهة مخاوفهم والتجرؤ على فعل شيء يخافه المرء ، ولكن ليس شيئاً خطير.

يرتبط القلق في مرحلة المراهقة بالنتائج المدرسية السيئة (Esch 2014) ، وزيادة خطر الرسوب في المدرسة و العمل (Veldman et al. 2015 ؛ Cornaglia et al. 2015) ، بالإضافة إلى القلق والاكتئاب والانتحار وتعاطي المخدرات في مرحلة البلوغ (Essau وآخرون 2014). ومع ذلك ، تظهر الأبحاث أنه يمكن تقليل هذا القلق من خلال جلسات العلاج النفسية. (James et al. ، 2015). عندما يتم تخفيف القلق لدى الأطفال و المراهقين ، يمنع هذا الصعوبات المصاحبة لها لاحقاً في الحياة.(كيندال ، 2012).

**المربع 1**

خطة تدريب نورا

* كل يوم وللمرة القادمة:

أجب عن سؤال واحد على الأقل في كل جلسة مدرسية / قل شيئًا مرة واحدة على الأقل كل يوم وأنا في المدرسة.

* مرة واحدة حتى نلتقي في غضون أسبوع:

قدم عرضاً بدون نص لآدم،

قدم عرض لزملائك في الصف. تحدث بصوت عال وواضح و بحرية قدر المستطاع.

تذكير

أثبت أفكاري الإيجابية على ملصق فوق سريري و كملاحظة تذكير على هاتفي الخليوي بحيث أراها كل صباح.

**المربع 2**

يستخدم مصطلح القلق للدلالة على الخوف المبالغ فيه بالنسبة لدرجة الخطر في الحالة التي ينشأ فيها.

 يستخدم مصطلح المراهقين القلقين لأولائك المراهقين الذين تضايقهم ردود أفعال الخوف الغير ضرورية. عادة ما تكون ردود أفعال الخوف الوهمية لدى الشباب القَلِق هي تجنب المواقف التي يراها الشباب على أنها خطيرة ، إن مواجهة المواقف المخيفة ، والغير ضارة في الحقيقة ، أمر مهم يمكن للشباب من خلاله التعلم و بذلك يتقدم مستوى رفاههم ونموهم.

**السيناريو 2: التعامل مع النقد**



ستزيد الجلسة من أفكار الطلاب حول تقبل النقد و إعطاءه. يمكن أن تؤثر طريقة التعامل مع النقد على العلاقات والتعلم والرفاهية. التعلم من النقد وتقديم النقد الودود البناء هو شيء يمكن التدرب عليه ، وهي قدرة ليست مفيدة فقط في العلاقات الوثيقة ، ولكن أيضًا في العلاقات التي تتطلب التعاون كما في المدرسة والعمل.

**ملخص القصة**

نورا تتعرض للنقد بشدة من قبل والدها ، وتكون ردة فعلها متمثلة بالشعور بالغضب والأذى. هي تلقت المساعدة للتفكير بمعنى و نوايا ما وراء كلام والدها، و لقد تمكنت من رؤية أنه ينتقدها لأنه يحبها. في الحديث التالي بين نورا ووالدها ، أخبرته بردود أفعالها تجاه نقده. تحسنت العلاقة بينهما عندما علم عن مشاعر نورا وفهم كيف يمكنه مساعدتها.

**نقاط التلخيص في نهاية القصة**

- من الطبيعي أن تنزعج وتغضب عند انتقادك.

- تعلم من النقد وحاول أن ترى النية وراءه.

- استخدم كلمات لطيفة عند النقد.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* ما العوامل التي يمكن أن تؤثر على ما إذا كنت متقبلا النقد أم لا؟

الجواب: في حال كان مصدره شخص تحبه ، وكيف يتم نقل النقد ، أو سواء شعر المرء أنه عادل أم لا.

* كيف يمكن للمرء أن يكون أفضل في التعامل مع النقد؟

الجواب: تذكر أن هناك عادة فكرة وراء الانتقاد ، حاول أن تفهم الشخص الذي ينتقدك ، واجه الشخص إذا شعرت بأذى.

**ردود الفعل**. إذا تم اختيار الخيار "خطأ" في هذا السيناريو ، تظهر الملاحظات التالية:

- في طبيعة الحال ليس من الذكاء أن تقول أشياء قبيحة عن والديّ أصدقائك.

- عند انزعاج صديق: قدم الدعم حتى تتمكن من ان تعرف أنه أصبح أكثر هدوءًا. لا تنتقد بينما يكون شخص ما مستاء للغاية.

**نصائح أخرى للنقد البناء**

- استمع بإهتمام للنقد المقدم لك.

- اطلب توضيحات عن طريق السؤال: ماذا تقصد بذلك؟

- اختر الوقت والمكان المناسبين عندما تعطي النقد. اختر مكانًا لديك وقت للتحدث فيه دون ان يزعجك أحد.

- وجه النقد مباشرة في الوقت المناسب. لا تنتظر شهورًا لتقدم للأشخاص الذين تهتم بهم فرصة ان يتعلموا من هذا النقد في وقته.

**أفكار سلبية حمراء نمطيّة للانتقاد**

- أنا غبي

- إنها/ أنه لا يفهم أي شيء

- انها/ انه لا يحبني

- سيصبح سيئًا معي

- أنا لست قادراً على فعل أي شيء ، أنا أحمق

- هذا خطأي

**أفكار ايجابية خضراء مفيدة للاستفادة من النقد**

- هناك دائمًا شيء يمكن تعلمه من النقد

- يخطئ الجميع ، بمن فيهم أولئك الذين يعرضون النقد

- النقد علامة على أن أحدهم يهتم

- ما هي النوايا الحسنة التي يمكن إخفاءها عند الانتقاد؟

- حقيقة أن النقد لم يوجه بطريقة جيدة لا يعني أنني لا أستطيع أن أتعلم منه أي شيء

- لست مضطرًا إلى أخذ جميع التعليقات النقدية على محمل الجد

**أسئلة للمناقشة**

* هل النقد ضروري؟
* كيف يمكن لشخص ان يعطي ملاحظة دون إيذاء مشاعر الشخص الآخر؟
* هل هناك أي نوع من الانتقاد يجب تجاهله؟
* هل هناك شيء لا ينبغي انتقاده من قبل الناس؟

**أنشطة**

**لعب الأدوار:** اطلب من الطلاب العمل في مجموعات لإنشاء مسرحية صغيرة حيث يتم توجيه النقد للطلاب بطرق مختلفة: أولاً ، يقدم الناقد النقد كما لو كان غير مهتم ، ثم بغضب ، ثم بسخرية، ثم بطريقة اتهامية، ثم كما لو كان ضحية. ثانيًا: توجيه النقد بطرق إيجابية مختلفة!

المشي والتحدث: شجع الطلاب على كتابة ملاحظة أفكار حمراء أو أخضراء سلبية او ايجابية يمكن أن تحدث عند تلقي النقد ، مع الإجابة الواقعية (سواء كانت فكرة حمراء أو خضراء) على ظهر الملاحظة. اطلب من الطلاب التجول في الفصل وإخبار أفكارهم لبعضهم البعض ، ثم تخمين ما إذا كانت الأفكار التي يسمعونها حمراء أو خضراء. إذا أجاب الطالب بشكل غير صحيح ، فيجب على الطالب الذي كتب الفكرة أن يشرح الإجابة.

تحدث أو اكتب.

**تحدث أو اكتب:**

1) فكر في موقف تعرضت فيه للنقد من قبل شخصٍ ما في حياتك، وتريد أن تتحدث معه حول الطريقة التي تم بها توجيه النقد لك وما هو الغرض منه. كيف ستبدأ المحادثة؟ ما هي النقاط التي تريد التحدث بها؟

2) فكر في موقف كنت قد انتقدت فيه شخصًا ما. ماذا كان الغرض من الانتقاد؟ هل كان بإمكانك أن تعبرعن نفسك بطريقة أفضل، أو اخترت مكانًا أفضل للمحادثة، أو وقتًا أفضل؟

**املأ رسم يد المساعدة**. فكر في موقف تعرضت فيه للنقد او كنت انت الناقد، قُم بعمل رسم يد المساعدة و اكتب عليها افكارك و مشاعرك.

**اعمل كتيب معلومات رقميًا حول النقد**. يمكن للطلاب العمل بشكل فردي أو في مجموعات.

اكتب قصة قصيرة أو قصيدة عن النقد.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

يتم تلقي التعليقات وإبدائها بشكل مستمر في الحياة اليومية بوعي متفاوت حسب الشخص عندما يكون الناس معًا. و يتم الرد عليها من خلال لغة الجسد والكلمات. من الصعب جدًا أن تقوم بالتجاهل التام وعدم تلقي التعليقات. التعليقات ضرورية لتطوير الأفكار و الاتجاهات ولكي نصبح أكثر وعياً لمشاعرنا و مشاعر الآخرين.

الأشخاص الذين لا يحصلون على ردود فعل إيجابية كافية ، قد يدفعهم ذلك إلى اتباع سلوك سيء للفت النظر. يمكن أن يؤدي تلقي النقد إلى إثارة الشعور بالذنب والعار والدونية ، خاصة بالنسبة للشباب ذوي تقديرالذات المنخفض. وبالتالي ، فإن التدريب على كيفية تلقي النقد بطريقة بناءة يمكن أن يكون مطلب مهم للغاية لهؤلاء الشباب.

**السيناريو 3 التعامل مع الرفض**



من نجرؤ على الاتصال به ، ومن نحاول تكوين صداقات معه وكيف نمضي قدمًا في ذلك ، لا يؤثر فقط على مشاعرنا ، ولكن أيضًا على ماذا نتعلم و ماذا نستطيع ان نفعل.أن يتم تجاهلك وعدم تلقي الدعوات هو أمر سيواجهه الجميع ، وقد تكون هذه التجارب مؤلمة ومحزنة. إن المبادرة في الاتصال والتعامل مع الرفض هي مهارات تتأثر بالخبرات التي لدينا وكيف نفكر في ما شهدناه وما نتدرب عليه وكيف نريد أن نكون.

**ملخص القصة**

يخشى آدم أن لا يحبه أحد، ويحل مشكلة خوفه هذه بالانسحاب من الحياة الاجتماعية. عندما لا ترحب به نورا في ساحة المدرسة ، يصبح مُحرجاً وحزينًا. يساعده اللاعب على التحدث بشكل أكثر ودية مع نفسه ويشجعه على اتخاذ المزيد من المبادرة في حياته الاجتماعية.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* بماذا يشعر المرء عندما يقابل بالرفض؟ الجواب: الخجل ، الخوف ، الارتباك، الحزن.
* لماذا الشعور بالرفض مؤلم للغاية؟

الجواب: البشر كائنات اجتماعية ، يمكن أن يكون الرفض الاجتماعي مؤلمًا مثل الألم الجسدي.

* كيف تؤثر الطريقة التي تتحدث بها مع نفسك على كيفية ردك على الرفض؟

الإجابة: كيفة شرح الموقف يؤثر على مشاعرنا وما نريد القيام به لتغييره. تجعل الأفكارالسلبية الحمراء المواقف التي يتم رفضنا فيها أكثر صعوبة في التعامل معها ، والأفكار الايجابية الخضراء تجعل من السهل التعامل مع الرفض بطرق بناءة ، وبطرق أفضل من منظور أبعد.

**نقاط التلخيص في نهاية القصة**

- تذكر أنك ذو قيمة.

- تدرب على التحدث بطريقة ودية وداعمة لنفسك.

- حاول أن تعيش بشكل جيد مع تقبل عدم حب الجميع لك في كل وقت. لا أحد يحب الجميع!

**أفكار حمراء نمطية عند الشعور بالرفض**

- لا أحد يحبني

- لا قيمة لي

- انا ليس لدى اصدقاء

- أنا غير محبوب

**الأفكار الخضراء التي يمكن أن تكون مريحة عند الرفص و تشجع على التواصل**

- أن لا تتم دعوتي من قبل شخص ما، قد يكون السبب أنني لا استطيع مساعدته حالياً.

- أنا صديق جيد.

- لا أحد يستطيع الانضمام إلى كل شيء.

- سوف أجد شخصًا آخر استمتع معه اكثر الآن.

- العالم مليء بالأشخاص الذين يحتاجون إلى التواصل مع الناس.

- ليس لدي ما أخسره بالتحدث إلى شخص ما.

- دائمًا ما يكون الأمر صعبًا في البداية عندما لا تعرفا بعضكما البعض ، لكن الأمر يستحق المحاولة!

- لا يوجد هذا الشخص الذي يحبه جميع الناس.

- تكوين صداقات جديدة هو متعة!

**عبارات ومقترحات للمناقشة**

لماذا يمكن لشخص ان يقوم برفض الآخرين، ما هي الاسباب؟

الرفض هو التنمر / هل يمكن أن يكون الرفض تنمر؟

لا بأس أحيانًا برفض الآخرين / هل يجوز رفض الآخرين؟

يجب عليك إخطار البالغين إذا كنت أنت أو الآخرين يتعرضون للتنمر / متى يجب أن تتعرض للتنمر؟

من المقبول أن يتم رفضك إذا كنت قد رفضت نفسك / هل من المقبول أن يتم رفضك إذا كنت قد رفضت نفسك؟

**أنشطة**

فكر في وقت رفضت فيه شخصًا آخر. ماذا كان السبب؟

فكر في وقت تم رفضك فيه. ارسم يد المساعدة و ملئها للحصول على نظرة عامة عن الموقف.

اكتب خمسة أشياء تعجبك في نفسك أو يمكنك أن تخبر نفسك بها إذا رفضك شخص آخر.

اجعل الطلاب يعملون في مجموعات من 3-5 اشخاص. أنشئ مقطع فيديو يوضح ثلاث حالات مختلفة عن تعرض الشخص للرفض، متبوعة بإرشادات حول كيفية التعامل مع الرفض لكل موقف.

ارسم خطاً في منتصف الفصل الدراسي. أحد الجانبين يرمز إلى "أوافق" بينما يشير الآخر إلى "لا أوافق". اقرأ عبارات من الموضوع (على سبيل المثال ، مستمدة من ادعاءات الرفض والتسلط في القسم أعلاه) واسمح للطلاب بالجلوس على يمين أو يسار الخط، كلما وضعت نفسك في مكان أبعد ، كلما كنت غير موافق بدرجة أكبر ، وكلما اقترب مكانك من المنتصف أصبحت غير متأكد. اطلب من الطلاب شرح سبب اختيارهم وجهة النظر هذه قبل قراءة العبارة التالية.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

"خطأ الإسناد الأساسي" هو مصطلح يستخدم لشرح السبب (= االصلة) لشخص ما بدلاً من الموقف ؛ وأن الناس وليس الظروف يعطون الكثير من القيمة. يمكن إجراء التفسيرات السببية بناءً على الشخص أو الموقف ، ويمكن تصنيفها على أنها مستقرة بمرور الوقت ، أو عشوائية. عندما يشعر الناس بالرفض وعندما يكون الناس في صراعات ، فإن التفسيرات السببية حول كيف "يكون الشخص دائمًا" تجعل النزاع أسوأ وتزيد من المشاعر الصعبة. من الصعب العثور على حلول أفضل وأشياء أكثر ذكاءً للقيام بها إذا كنت تعتقد "أنا شخص لا أحد يحبه" مما إذا كنت تعتقد "حقًا ، انك فعلت شيئًا لم يعجبهم"

**السيناريو 4 أمي مكتئبة**



يؤثر مرض الوالدين على الأسرة. إذا كان الآباء مريضين في فترة زمنية طويلة ، فعادة ما يضطر المراهقون في العائلة إلى أداء مهام أخرى في الأسرة ، وغالبًا ما يكون لديهم مخاوف أخرى غير أقرانهم. كيف يمكننا دعم بعضنا البعض وأنفسنا عندما تكون هناك صعوبات في المنزل؟ وما هي طرق التفكير التي يمكن التدرب عليها لمنع الاكتئاب؟

**ملخص القصة**

والدة آدام مكتئبة. عندما يعود إلى المنزل من المدرسة ، تكون لا تزال على الأريكة. يقوم اللاعب بمساعدة آدم على توصيف ما يحدث بناءً على وضع الأم واستخدام قدرته على الرعاية ليس فقط لأمه ، ولكن أيضًا لرعاية نفسه.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* هل لديك أي نصائح لإنتاج أفكار خضراء ايجابية عندما تكون الحياة صعبة؟

الجواب: فكر فيما قلته لصديق في نفس الموقف ، أو ما قد يفكر فيه شخص يحتذى به في مثل هذا الموقف.

* كيف يمكن أن يتأثر الشخص عندما يكون والده مريض عقليًا؟

الجواب: يشعر بعض المراهقين بالخجل إذا كان والدهم (والديهم) مريضين. ساخطين، حزينين وقلقين ، ومشاكل النوم المصاحبة وصعوبات التركيز أمر طبيعي أيضًا.

* هل يجب أن تخبر معلمك في المدرسة إذا كانت هناك صعوبات مستمرة في المنزل؟

الإجابة: إذا تأثر أداءك المدرسي، على سبيل المثال ، بسبب وضعك في المنزل ، فقد يكون من المفيد لك أن تخبر معلمك عن وضع عائلتك. أخبر شخصًا بالغًا في المدرسة ، شخص تثق به ، عن وضعك في المنزل وكيف تتفاعل مع ذلك.

* لماذا يكون من الصعب إخبار الأصدقاء عن الآباء المصابين بأمراض عقلية؟

الإجابة: الخوف من أن الأصدقاء لن يفهموا الموقف ، والخشية من أن يقولوا أشياء سيئة عن والديك مثل "إنه مجنون!" ، والخوف من أن الأصدقاء لن يقدموا الدعم والتعاطف يمكن أن يجعل من الصعب التحدث عن المرض العقلي في الأسرة.

* ما هي الأسباب التي تجعل من المفيد المشاركة بصراحة مع العائلة والأصدقاء حول المرض النفسي لأحد الوالدين؟

الإجابة: يمكن أن تزيد من فهم أصدقائك وعائلاتك لوضعك وتعاطفهم معك. وإذا كان لديك شخص تلجأ إليه إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ، فأنت لا تتحمل العبء المتعلق بالمشاكل بمفردك.

**نقاط التلخيص في نهاية القصة**

- فعل ما بوسعك للمساعدة أمر جيد بما فيه الكفاية

- حاول أن تكون منفتحًا مع العائلة والأصدقاء حول الصعوبات التي تواجهها.

- كثير من المراهقين الذين يعاني آباؤهم من الاكتئاب يلومون أنفسهم بالمشاكل عائلية. ذكر نفسك أن المرض النفسي لوالديك ليس خطأك.

**أفكار حمراء سلبية نمطية عندما يكون أحد الوالدين مريضًا**

• غلطتي أن مرضت الأم / الأب

• هناك شيء خاطئ فيّ

• إنها / أنه أفضل حالا بدوني

• لن يتحسن أبدًا

• لم يحدث الأسوأ بعد ، لكنه قادم ...

• لا يمكن الوثوق بأحد

• لا أحد يفهم ما أشعر به

• أنا غريب

• يمكنني أن أصبح مثل أبي / أمي

• لا أحد يؤمن بي

• سوف يضايقني الآخرون أو يضحكون عليَّ إذا علموا بذلك / يريدون رؤية وضع الأم / الأب الآن

• أمي / أبي أغبياء وسيئون مصابون بمرض عقلي

• أمي / أبي لا يهتمون بي

**أفكار خضراء إيجابية يمكن أن تساعد وتريح عندما يكون أحد الوالدين مريضًا**

ليس خطئي أنه مريض.

أنت مصدر سعادة كبير لأمك / والدك.

يتحسن معظم الناس من المرض العقلي.

علاج المرض العقلي فعال.

أصدقائي يحبونني مهما كان وضع عائلتي.

حتى لو لم تكن الحياة بسيطة ، ستصبح أفضل.

يمكنني أن أفعل ما بوسعي لأشعر بتحسن.

انظر إلى صورة تجمعني مع أمي / أبي عندما كنا نفعل شيئًا ممتعًا / مسلياً معًا.

أفكر في شيء جميل يمكننا القيام به معًا الآن أو لاحقًا.

حقيقة أن أمي / أبي لم يستطيعا الوقوف بجانبي أمر متعلق بالمرض ليس بي ، ولا بهم ، ولا بعلاقتنا.

ليس خطأ الطفل أو مسؤوليته أبداً أن أحد الوالدين مريض عقلياً.

**اقتراح للمناقشة**

هل يمكن للمرء ان يختار ان تسيطرالأفكار المتشائمة او المتفائلة على تفكيره؟

ما الذي قد يجعل رعايتك لصحتك أكثر صعوبة إذا كان والداك مريضان؟ كيف يمكن للأصدقاء مساعدتك في مثل هذه الحالة؟

كيف يتم تأسيس العادات – ما الذي نقرره بأنفسنا فعلا؟

ما الذي يجعل الانفتاح على المرض داخل الأسرة أسهل؟ ما الذي يجعل الانفتاح أكثر صعوبة؟

**أنشطة**

أكمل ما لا يقل عن رسم و ملىء خمسة أيدٍ مساعدة بناءً على المواقف التي مررت بها في اليومين الماضيين. انظر إلى أفكارك. هل تفكر بشكل سلبي أو إيجابي في الغالب؟

اطلب من الطلاب / المجموعات كتابة ملاحظات دون تحديد الاسم عما إذا كانوا قد تأثروا بتعاسة شخص آخر خلال حياتهم. ناقش في الفصل / المجموعة ما يمكن القيام به إذا كان أحد الوالدين مريضين عقليًا.

اكتب ثلاث أفكار خضراء وثلاث أفكار حمراء يمكن أن تحدث إذا كان أحد الوالدين مريضًا.

ادعُ الطلاب إلى إنشاء مشروع فني فردي يفسرون فيه موضوع الاكتئاب. يمكن أن يكون العمل النهائي هو لرسم أو التصوير الفوتوغرافي أو النحت.

ادعُ الطلاب لاختيار لوحة تحكي عن الاكتئاب (على سبيل المثال ، "صرخة" مونش ، أو "الغرفة الزرقاء" لبيكاسو ، أو "رجل الحزن القديم (عند بوابة الخلود)" لفان جوخ). اطلب من الطلاب كتابة تفسيرهم للرسم.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

يمكن التدرب على التفكير المتفائل. يرتبط التفاؤل بتحسن التعلم والرفاهية والصحة. التفكير المتفائل يمكن أن يمنع الاكتئاب أيضًا. يتم تعلم الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك في مرحلة الطفولة ، وتتأثر بالمعلمين في المدرسة والأسرة. المراهقة هي وقت مهم حيث يمكن تطوير العادات الجيدة للتفكير. من خلال ممارسة التشكيك في الأفكار المتشائمة واغتنام الفرصة للعمل على ما تريد أن يحدث ، فإنك تتدرب على التفاؤل. قام الدكتور سيليجمان منذ عقود بإجراء بحث حول العجز المكتسب والتفاؤل المكتسب.

السيناريو 5 محطم القلب



الحب يربط الناس، الحزن من فقدانه يؤلمنا و يشعرنا بالضياع، سيواجه الجميع بعض الخسائر في حياتهم، وفقدان شخصًا تحبه مؤلم جدًا و يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. إنّ دعم الأصدقاء المصابون بصدمة عاطفية ودعم نفسك إذا كنت حزينًا ، أمر صعب ولكنه مهم. لذلك ، دعونا نتحدث عن ما يمكن أن تكون الاستراتيجيات الجيدة في التعامل مع الصدمة العاطفية ، والخسائر المؤلمة الأخرى. ودعونا نتحدث عن كيفية التعامل مع العواطف مثل الحزن وعدم الأهمية واليأس والوحدة والعجز.

**ملخص القصة**

تختبر نورا أن جوناس ، الذي وقعت في حبه ، لا يريد أن يصبح صديقها الحميم. ردة فعلها للرفض كانت انها أصبحت منزعجة للغاية ، و بقيت في سريرها معظم الأيام. إن التخلي عن الحلم بالشاب الذي تحبه هو أمر مؤلم ، و هي تعاني الآن.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* كيف تتفاعل عندما تفقد شخص تحبه؟ الجواب: الألم والحزن والشعور بالفراغ والتعب وفقدان الشهية.
* ما الذي يمكن أن يساعد في حالة الحزن بسبب فقدان شخص تحبه؟

الجواب: أن تدرك وتتذكر أن جميع الناس يعانون من بعض الخسائر يمكنه أن يساعد بالفعل. للتخفيف من الحزن ، قد يكون من المفيد مواكبة الروتين اليومي ، أو الذهاب إلى المدرسة ، أو مقابلة الأصدقاء ، أو ممارسة الرياضة أو على الأقل التحرك قليلاً ، والتحدث مع الأصدقاء وملأ الوقت في الهوايات.

* ما الذي يمكن أن يجعل الموقف أسوأ؟ الجواب: عزل نفسك ، تجنب العمل المدرسي ، وتجنب القيام بالأشياء التي تقوم بها عادة.
* مع من يمكنك التحدث إذا كانت لديك مسألة عاطفية ؟
* الجواب: الأصدقاء والعائلة وربما خط المساعدة 1564 ؛ embracelebanon.org

**نقاط ملخص القصة:**

- الحب مهم - لهذا السبب يكون فقدان الناس والعلاقات مؤلمًا جدًا.

- لا تحمل عبء أفكار الألم وحدك.

- إذا كنت محطم القلب ، فمن المهم جدًا أن تكون نشطًا وتحاول القيام بشيء لطيف كل يوم.

**أفكار حمراء نمطية في حالة تحطم القلب**

لن أتخطى هذه الخسارة.

لا يمكنني تحمل هذا.

لن اكون سعيدا ابدا مرة أخرى.

كل شيء لا معنى له.

لا يمكنني أن أكون مع الناس.

لا يمكنني تحمل أي شيء.

**الأفكار الخضراء التي يمكن أن تساعد على الراحة:**

في النهاية سوف أتحسن.

سوف يتلاشى الشعور بالوحدة.

كثير من الناس الطيبين يحصل معهم أن يكونوا محطمين.

لدي القدرة على الحب. سأعتني جيدًا بهذه السمة حتى أتمكن من استخدامها مرة أخرى.

سينتج شيء جيد من هذا الألم.

سيساعدني مقابلة الأصدقاء والحفاظ على روتيني اليومي بتخطي هذا الوضع.

**اقتراح للمناقشة**

**متى يجب على المرء ان يتفهم الرفض من الشخص الآخر و يمضي قدماً، و متى يجب ان يتابع في الموضوع لأنه يوجد أمل فيه؟**

**ما هي المدة المناسبة لإخراج شخص رفضك من حياتك؟**

- هل من الأفضل للفتيات إظهار المشاعر أكثر من الفتيان؟

- هل هناك أي نصيحة تتمنى أن تحصل عليها إذا تعرضت لصدمة عاطفية؟

- لماذا يمكن أن يكون من الصعب التحدث عن كونك مصدوم عاطفياً؟

**أنشطة**

استمع إلى أغنية تتكلم عن تحطم القلب.

أنشئ قائمة تشغيل تضم الأغاني التي تتحدث عن التعرض لصدمة عاطفية - وقائمة تشغيل للتغلب على الشعور بالحزن.

قدم الأفكار الحمراء والخضراء التي قد تأتي خلال فترات المعاناة من فقدان الحب من كلمات الأغاني.

عَمل منافسة جماعية حيث ستخرج مجموعة من الطلاب بأفكار حمراء للبقاء في المنزل و ملازمة السرير في الصباح ، و مجموعة بأفكار خضراء لمساعدة المرء على التغلب على شعور الانعزال في الصباح – عند الشعوربالتعب والحزن.

ضع قائمة بالأنشطة التي تستمتع بالقيام بها - وتحدث عن أي من هذه الأنشطة التي تعتقد أنها يمكن أن تثير فرحك عندما تكون متعبًا أو حزينًا.

ارسم و أكمل يد المساعدة استنادًا إلى الوقت الذي كنت فيه أنت أو صديقك محطم القلب.

لعب أدوار لكيفية توفير الراحة والدعم. تحقق من النصائح التالية أثناء لعب الأدوار:

1) عن طريق كسرها ، 2) باتباعها.

- عندما يشعر شخص ما بالحزن الشديد ، يلزم الراحة أولاً. تقديم الدعم والتفاهم!

- إذا كنت تريد أن يخبرك صديقك ما يشعر به ويفكر فيه ، فأظهارك للقبول والاهتمام بداية جيدة.

- التركيز السلبي والتأمل المشترك يمكن أن يزيد الأمور سوءًا.

- اسأل عما إذا كانت النصائح أو الاقتراحات مطلوبة قبل طرح أفكارك على الطاولة.

دع الفصل / المجموعة يلعب الأدوار مؤلفة من شخصين. يدعي أحدهما أنه محطم القلب ، والآخر يلعب دور المعالج.

أجد لعبة الآخر. قم بإعداد قطع صغيرة من الورق بأفكار حمراء وخضراء يمكن أن تنبثق عند تحطم قلبك. مرر بطاقة ملاحظة لكل طالب. دع الطلاب يتجولون في الصف ويقولون ما كتب في بطاقتهم. إذا كان كلاهما يعتقد أن لديهم أفكارًا من نفس اللون ، فإنهم يشكلون مجموعة. دع هذه اللعبة تستمر حتى تتشكل مجموعتان. واحدة من الأفكارالحمراء والأخرى من الأفكار الخضراء. تُقدم المجموعات ما هو مكتوب على بطاقات الملاحظات وتشرح لماذا هذه الطريقة في التفكير تعتبر (خضراء) أو (حمراء)

أنشئ برنامجًا تدريبيًا مدته 8 أسابيع موجهًا إلى المراهق محطم القلب، مع التركيز على الأنشطة البسيطة والممتعة ، مع التصعيد التدريجي للأنشطة. يمكن أن يساعد النشاط البدني في التغلب على الحزن.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

أن تكون محطم القلب هو نوع من الحزن الذي قد يعاني منه العديد من الشباب. الحزن النفسي هو فقدان شخص تحبه ، أو فقدان علاقة جيدة مع شخص كان مهمًا بالنسبة لك. إن فقدان شخص عزيز ، مثل الحبيب/ الحبيبة ، أو صديق جيد ، أو ما نفعله عندما ننتقل لمكان جديد. العديد من الأصدقاء والكثير من هذه الأشياء ، الأماكن والعلاقات المعروفة والعزيزة علينا ، يمكن أن تثير الحزن. تعتبر خسائر الأشخاص المقربين منك أمرًا نادرًا نسبيًا أثناء الطفولة ، لكن الخسائر ستؤثر عاجلاً أم آجلاً على جميع الأشخاص تقريبًا. الحزن ليس مرضًا ، سيشعر معظم الناس بتحسن بدون مساعدة مختصة، وبعضهم ينمون بالفعل كأشخاص بسبب الخسارة. والأهم من ذلك ، أن بعض الناس يستجيبون للخسائر من خلال الألم الشديد والحزن المطول. يمكن أن تكون ردود فعل الحزن معقدة ، وترتبط بالاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة والانتحار وعدد من الأمراض الجسدية. الاكتئاب هو مشكلة صحية عامة رئيسية ، ونخسر العديد من الشباب بسببه. لا يمكن حل الحزن والاكتئاب في المقام الأول عن طريق العلاج - ولكن عن طريق الوقاية. يحتاج الشباب إلى دعم بعضهم البعض ، ودعم أنفسهم والحصول على الدعم من المجتمع المحيط بهم للقيام بأنشطة ذات مغزى تدعم احترامهم لذاتهم وتقديرهم لذاتهم ، وتوفر تجربة الانتماء.

**سيناريو 6 هل انا جميلة؟**



تعتبر الصورة الذاتية الجيدة مهمة للرفاهية والعلاقات والصحة ، وهي مرتبطة إلى حد ما بالمظهر الفعلي. يمكن لصناعة الأزياء والجمال ، بالإضافة إلى وسائل التواصل الاجتماعي ، أن تقدم صورًا خاطئة ومتحيزة لما يتطلبه الأمر لتكون جميلا. الشكل المثالي مثلاً امر يمكن ان يشغلنا. الحوار الودي مع النفس يجعل من السهل عليك قبول نفسك كما أنت ، والتركيز على نقاط قوتك.

**ملخص القصة**

ستذهب منى لحفل زفاف ، وتبحث عن فستان جديد للحفلة. إنها غير راضية عن شكلها. نحن سنساعدها في البحث معها عما يمكن ان يجعلها سعيدة سواء في شكلها أو صفاتها الشخصية.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* هل من الطبيعي أن يكون الشباب راضون عن أجسادهم؟

الجواب: معظم الشباب ليسوا سعداء تماما بأجسادهم.

* كيف تُنمي صورتك الذاتية؟

الإجابة: قم بتقييم نفسك وفقًا لنفس المعايير والعوامل التي تقيم بها الأصدقاء: حدد ما تحبه أو تفتخر به ، وادرك أن المظهر ليس كل شيء.

* هل الأشخاص الذين يعانون من الثقة بنفسهم ويتأثرون بفكرة الشكل المثالي ضعفاء؟

الجواب: لا ، هناك الكثير من الوسائل في المجتمع الحديث تحدد الشكل المثالي، لذلك يمكن لأي شخص ان يتأثر بذلك.

* ما الفرق بين الضغط للحصول على الشكل المثالي و ضعف الثقة بالنفس؟

الجواب: ضغط الحصول على الشكل المثالي هو توقعات المجتمع لما سنبدو عليه. ضعف الثقة بالنفس هي تصور انها غير جيدة بما فيه الكفاية. يمكن أن يؤدي الضغط للحصول على الشكل المثالي إلى ضعف ثقة بالنفس ، ويمكن أن تجعلك الصورة الذاتية السيئة أكثر عرضة لضغط نفسي للحصول على الكمال.

**نقاط ملخص نهاية القصة**

- حدد شيئًا يعجبك حقًا في نفسك

- قيم نفسك بنفس المعايير والعوامل التي تقيم بها الأصدقاء.

- المظهر الخارجي لا يعني كل شيء.

**أفكار حمراء/ سلبية نمطيةعند التوتر نتيجة قلة الثقة بالنفس.**

أنا قبيح

لا أحد يحبني

أنا سمين وثخين

أنا لا أستحق شيئا

بجسدي ، لن أحصل على حبيب/ حبيبة أبدًا

لا أستطيع أن أخرج و أكون في الخارج بشكلي هذا

أن أختبئ قدر الإمكان هو الحل الوحيد

الأفكار الخضراء/ الايجابية التي يمكن أن تساهم في زيادة الثقة بالنفس.

أقبل نفسي كما أنا

لا أحد يركز على مظهري الخارجي كما اركز انا بنفسي

يجب أن أتوقف عن التدقيق بأنه توجد أخطاء في جسدي - أفضل أن أبحث عما يجعلني سعيدًا وواثقًا وشجاعًا

أنا قيِّم مثل أي شخص آخر

الحب الحقيقي ليس له علاقة بالمظهر الخارجي للشخص.

بالتأكيد استطيع الخروج بمظهري هذا

أنا جميلة بما يكفي!

لدي أصدقاء جيدين!

لا اتأثر كثيراً بمظهري

أنا رائع ، لدي مظهري الخاص!

انا اشبه .... (حدد شخصًا من العائلة) اعتقد انه/انها جميل/ جميله.

لدي عيون جميلة ، تعكس روحي

انا طيب وجيد

**اقتراح للمناقشة**

ما مدى أهمية أن تكون جميلاُ؟

من يساهم في ضعف الثقة بالنفس و الضغط للحصول على الجسد المثالي للشباب اليوم؟

هل لديك نفس المعايير لأصدقائك كمعايرهم لأنفسهم عندما يتعلق الأمر بكونهم جيدين بما فيه الكفاية وجميلون بما فيه الكفاية؟

**أنشطة**

اجعل الطلاب يشاهدون فيديو الرقص "أحب نفسك – الأرواح المتحركة" للمخرج فيكا كوزاكوفا

https://m.youtube.com/watch؟v=L6iweb6lUxc - أو فيديو رقص آخر يرغب الطلاب في الرقص عليه.

العمل في مجموعات من 3 - 5 طلاب:

أ) أنشئ رقصة تفسر الضغط النفسي و قلة الثقة بالنفسس للأغنية نفسها ، أو لأغنية ماري لامبرت "أعرف الفتيات (حب الجسد)" أو أغنية من اختيارهن

أو ب) ترجمة كلمات الأغنية من الإنجليزية إلى العربية.

ما الذي تحبه أكثر في نفسك؟

- اكتب ثلاثة أشياء على الأقل وتحدث عن النقاط مع بعضها البعض اثنتين اثنتين

- اكتب خمسة أشياء تفتخر بها بنفسك.

اجعل الطلاب يشاهدون فيديو الرقص "أحب نفسك - نقل النفوس" للمخرج فيكا كوزاكوفا

https://m.youtube.com/watch؟v=L6iweb6lUxc - أو فيديو رقص آخر يرغب الطلاب في الرقص عليه. العمل الجماعي ل 3 - 5 طلاب:

أ) قم بإنشاء رقصة تفسر ضغط النفسي للحصول على جسد مثالي و قلة الثقة بالنفس للأغنية نفسها ، أو أغنية "أعرف الفتيات (ماري لوفبرت)" أو "أغنية من اختيارهن"

أو ب) ترجمة كلمات الأغنية من الإنجليزية إلى العربية.

ما الذي تحبه أكثر في نفسك؟

- اكتب ثلاثة أشياء على الأقل وتحدث عن النقاط مع بعضها البعض.

- اكتب خمسة أشياء تفتخر بها بنفسك.

دراسة استقصائية مخفية: اجعل طلاب الفصل يكتبون على ورقة عما إذا كانوا راضين عن أجسادهم أم لا دون تحديد الاسم، ثم دعهم يحسبون النسبة المئوية لعدد الأشخاص في الفصل الذين يشعرون بالرضا عن أجسادهم. ثم اطلب من الطلاب أن يجدوا دراسة حول الصورة الذاتية/ الثقة بالنفس على مجموعة الإنترنت الحكيمة ( نقد المظهر) ومقارنة صفهم مع الدراسات الموجودة.

إدارة النقاش! اعثر على متطوعين سيمثلون صناعة الإعلان من جهة ، والناشطين ضد ضغط الجسد المثالي من جهة أخرى ، على سبيل المثال ثلاثة لكل فريق. علمهم قواعد المناقشة (إصبع واحد للمشاركات ، واثنان للتعليق) ، ودع بقية الفصل يشاهدون ويطرحون الأسئلة. بعد ذلك ، يمكن للفصل مناقشة تقنيات النقاش معًا ومن الذي يراه الصف فاز بالنقاش.

لعب الأدوار لشخصين لاختبار التعليقات التالية المستخدمة أيضًا في اللعبة في هذا السيناريو:

- عندما يتحدث شخص ما عن نفسه ، فمن الأفضل أن تظهر أنك لا توافق على ذلك

- الصديق الجيد يقول شيئًا لطيفًا عند الحاجة

- التعليق على شيء يعجبك أكثر من التركيز على ما لا يعجبك

- عادة ما يكون مدح الشخص أفضل أكثر من مدح ملابسه

- يمكن للانتقادات القاسية أن تجعل تضاعف مشكلة الثقة بالنفس اكثر.

- عادة ما يُنظر إلى الأسئلة المفتوحة والتركيز الإيجابي على أنها أكثر ودية

- أن يكون الإطراء للشخص يعتبر أكثر دعمًا من الاطراء على ملابسه

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

في المجتمع الحديث وعلى وسائل التواصل الاجتماعي ، ان تضيع في ما هو مهم وغير مهم أمر سهل. من أجل البقاء سعيدًا وصحيًا ، فإن تأسيس عادات جيدة وصحية ، وأنشطة تحبها ، وأصدقاء علاقات جيدة وحياة عائلية جيدة ومستقرة يمكن أن تلهمك لتنمية مواقف جيدة عن نفسك والآخرين وعن الحياة نفسها.

**السيناريو 7 التنمر والعنصرية**



**التنمر والعنصرية استراتيجيات مدمرة، هي تستخدم لفرض جهة معينة السيطرة على شخص ما. عندما يتعرض شخص للتنمر أو للعنصرية أو للمضايقة بسبب الانتماء الديني، فهذه مشكلة للجميع. الحلول لإنشاء مجتمع جيد هو ان نفعل جميعنا ما بوسعنا لضمان عدم تجذر هذه المشكلة. ومساعدة بعضنا البعض على اكتشاف المفاهيم الخاطئة المنهجية.**

**ملخص القصة**

تتعرض منى للتنمر من قبل مجموعة من الفتيان في مدرستها. نحن ندعمها لفهم ما يحدث ، وأخذ مشاعرها وتجاربها على محمل الجد ، والتحدث عن تجاربها مع معلمتها. المعلمة مشغولة في البداية ، ولكن عندما توضح منى بوضوح أنها بحاجة للمساعدة ،تأخذها المعلمة على محمل الجد وتتحمل المسؤولية.

**أسئلة وبيانات لتكرار المحتوى**

* ما الذي يمكن أن يؤدي إليه التنمر؟ الجواب: التنمر يمكن أن يجعل الشخص الذي يتعرض له يشعر بالوحدة وانخفاض الثقة بالنفس. يمكن أن يجعلك تشعر بالحزن أو الخوف أو الغضب. علاوة على ذلك ، يمكن أن يؤدي التنمر إلى انعدام الثقة في العلاقات بشكل عام. عدم الثقة في الناس يمكن أن يجعلك ضعيفاً عند وضع الحدود في حياتك ولا تجرؤ على قول ما تعنيه. يمكن أن يخلق التنمر أيضًا صعوبات في التركيز وصعوبات في التعلم ويزيد من خطر حدوث مشاكل صحية.
* هل يمكن أن يحدث التنمر رقمياً؟

الجواب: نعم.

* هل يجب أن يتمكن الجميع من الذهاب إلى المدرسة دون التعرض للتنمر؟

الجواب: صحيح.

* أفضل شيء تفعله هو تجاهل المتنمرين. الجواب: خطأ!

**نقاط ملخص نهاية القصة**

- أخبر البالغين اللذين تثق بهم عن التنمر المستمر.

- التنمر يمكن أن يجعلك تشعر بأنك غير قيّم، ويمكن أن يجعل وضع الحدود في حياتك أكثر صعوبة.

- لا تتنمر على نفسك أو على الآخرين!

**الأفكار الحمراء/ السلبية المعتادة عند التنمر / ملاحظة إن اشخص تهتم به يتعرض للتنمر**

لا يوجد شيء يمكنني القيام به لوقف التنمر

سيتوقف التنمر إذا حاولت إخفاءه

أنا لست بأمان في أي مكان

العالم غير آمن على أي حال

لا أحد يحبني

سيزداد التنمر سوءًا إذا دافعت عن شخص يتعرض للتنمر او لا

الناس سيئون ويفعلون أشياء سيئة ، لا يمكن وقفها

أنا لا قيمة لي

**الأفكار الخضراء/ الإيجابية التي يمكن أن تساعد الأشخاص الذين يتعرضون للتنمر/ أو في ملاحظة التنمر**

بالتعاون ، يمكن للناس الطيبين والصالحين تحقيق أشياء جيدة

يمكنني ويجب أن أطلب المساعدة عند الحاجة

هناك أناس طيبون لديهم الكثير من القوة يمكنهم المساعدة

أنا ذكي ويمكنني المساعدة في وضع خطة جيدة لإنهاء التنمر عندما اتصرف بشكل استراتيجي مع أحد.

سوف اتجاوز الصعوبات و امضي قدماً في حياتي.

يمكنني التعامل مع التحديات التي ستظهر في حياتي.

سيصبح الوضع افضل عندما نعمل معاً ضد التنمر.

لا يجب التنمر على أحد - لدينا قوانين ضده!

على الرغم من أن بعض الناس يفعلون أشياء رهيبة ، فإن معظم الناس جيدون وجديرون بالثقة.

يجب أن أفعل شيئًا لإنهاء التنمر - ليس من جانبي فقط ، ولكن من أجل البيئة بأكملها ، لعائلتي ، للمستقبل!

إذا كنت قد تعرضت للتنمر و / أو لاحظت التنمر، فيجب أن أتأكد من أن البالغين الذين يهتمون بي يعرفون بذلك.

ربما أحتاج إلى مساعدة لمعالجة المشاعر والأفكار التي أعاني منها ، حتى لو لم أراها بنفسي.

هناك قوة في طلب المساعدة

من الذكاء الانضمام إلى أشخاص طيبين

**أنشطة**

أ: ارسم يد المساعدة و املئها بناءً على ملاحظة شخص ما تهتم بشأن تعرضه للتنمر أو للعنصرية. الغرض من المهمة هو تحضير نفسك لما يمكنك القيام به إذا شاهدت التنمر و / أو العنصرية أو إذا واجهتها بنفسك مباشرة.

ب: عمل مجموعات. أعرضوا اليد المساعدة المكتملة لبعضكم البعض.

ج: كل الصف

- ضع قائمة بالأفكار التحفيزية الخضراء لفعل شيء جيد وذكي ومهم عندما يتعرض شخص للتنمر و / أو يتعرض للعنصرية

- ضع قائمة بما هو جيد وذكي ومهم للقيام به عندما يتعرض شخص ما للتنمر و / أو يتعرض للعنصرية

مهمة البحث / الكتابة على الإنترنت: حدد معنى "السلوك الاجتماعي" ، وتحدث عن الأوقات التي واجهت فيها شخصًا يقوم بسلوك اجتماعي إيجابي لك.

مهمة البحث على الإنترنت/ الكتابة : تحديد ماهية العنصرية وماذا يعني "التحيز"!

مهمة إبداعية: عمل فيلم قصير ، أو كتابة قصة قصيرة ، أو قصيدة عن "حياة ذوي البشرة السوداء مهمة" ، أو التنمر ضد العرب أو مجموعات أخرى.

اكتب عن "التحيز" والعنصرية.

مهمة البحث / الكتابة على الإنترنت: تحديد معنى التمييز الديني والعثور على أمثلة عليه.

التحدث / الكتابة. عرّف الكلمات التالية "البلطجة" و "االمضايقة" و " التعرض للإساءة"

مهمة عن طريق عمل مجموعات من شخصين. تحدث عن قيامك بشيء لطيف وشجاع تجاه شخص تحبه أو تهتم به.

اكتب قصة قصيرة أو قصيدة أو نص أغنية حيث تتغير الشخصية الرئيسية من الشعور بالوحدة أو اليأس أو القلق أو المُقادة بالأفكار الحمراء إلى التواصل مع شخص ما والشعور بمزيد من الأمل والسعادة والفخر.

لعب أدوار: قم بإنشاء لعب أدوار لشخصين، حيث يعالج المرء مشكلة (مشكلة حقيقية أو خيالية ، اختر شيئًا تشعر بالراحة في الحديث عنه هنا والآن) ، ويتابعك زميلك في الصف بـ:

أ. أسئلة مغلقة

ب. أسئلة مفتوحة

**للمناقشة**

أعط أمثلة على التفكير المتحيز!

تحدث مع الصف حول أساس "التحييز الضمني" على هذه الصور: https://www.adl.org/sites/default/files/documents/microaggressions-in-our-lives.pdf

بأي طريقة يختلف التحيز الضمني عن العنصرية الواضحة والتمييز بين الجنسين؟

كيف يمكن تحديد الخط الفاصل بين المضايقة والإساءة والتنمر؟

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

تم تصميم الدرس لزيادة احتمال أن يتواصل الطلاب الذين يشهدون التنمر / العنصرية أو يتعرضون بشكل مباشر لمثل هذه التجارب لمحاربتها ، وللتغييرات الذكية والاستراتيجية للحالات السيئة لكل من الأفراد والمجتمع ككل.

**السيناريو 8 أفكار انتحارية**



**خلال الأوقات العصيبة في الحياة ، يمكن أن تظهر الأفكار حول أن يتخلص المرء من حياته. في جميع أنحاء العالم ، يموت شخص واحد كل 40 ثانية بسبب الانتحار ، و قد زادت معدلات الانتحار في السنوات الأخيرة بين الشباب. إذا كان أحد الأشخاص الذين نحبهم يخبرنا عن الأفكار الانتحارية ، فيمكننا أن نشعر بعدم اليقين بشأن كيفية ربط الأمر ، وماذا نقول ، وماذا نفعل. يمكن للحديث عن الأفكار الانتحارية أن يقلل من العار ، ويسمح للشخص اليائس بالعثور على خيارات أخرى وزيادة الأمل. لذلك على الرغم من أن هذا الموضوع هو من المحظورات ويصعب معالجته ، إلا أنه أمر حيوي!**

**ملخص القصة**

توقفت منى عن الاعتقاد بأن الحياة يمكن أن تكون جيدة ، ولم تتلق الكثير من الدعم في المنزل ، وكانت تعاني من الأفكار الانتحارية. ساعدها صديق جيد لها في الاتصال بخط المساعدة. الآن عندما تشعر بالراحة وتنظر للماضي وتخبرنا بما ساعدها في العثور على معنى في الحياة مرة أخرى ، تقول إن أهم شيء تعلمته من صعوباتها هو التحدث بحرية عن الأشياء التي كانت تخجلها من قبل.

**أسئلة وأجوبة لتكرار المحتوى**

* لماذا مشاركة ما تشعر به يمكن أن يساعد؟ الجواب: سيتم تقليل الشعور بالخجل عندما تشارك الأفكار المظلمة. علاوة على ذلك ، بالحديث عن الصعوبات ، يمكنك الحصول على مساعدة في حل المشكلات وتقوية العلاقات المهمة.
* إذا أخبرك أحدهم عن الأفكار الانتحارية ، كيف ترد؟

الجواب: تعامل مع الأمر بجدية! تأكد من أن الشخص الذي تتحدث معه آمن ، وتحدث معه / اسأله عن مدى جدية هذه الأفكار ، وساعده على الاتصال بخط المساعدة 1564.

* ما الذي يمكن أن يساعد عند تقليل تأثير الأفكار الانتحارية؟

الإجابة: معرفة أن المساعدة موجودة ، ومعرفة خط المساعدة ، وتغيير طريقة التفكير ، والتحدث مع شخص ما ، والحصول على مساعدة مختص.

* هل يجب أن يؤخذ الحديث عن الانتحار على محمل الجد؟

الجواب: نعم! من الأفضل دائمًا أن تكون في الجانب الآمن عندما يتعلق الأمر بالأفكار الانتحارية.

* هل بعض الأشياء مظلمة للغاية للحديث عنها؟
* الجواب: لا! يمكن مشاركة جميع أنواع الأفكار.

**نقاط ملخص نهاية القصة**

- خذ الأفكار الانتحارية على محمل الجد

- الانتحار ليس حلاً بسيطًا

- اطلب المساعدة عند الحاجة

**الأفكار الحمراء الشائعة عندما تكون الأفكار الانتحارية مؤثرة**

من الأفضل أن أموت

لا أحد يهتم حقا

لن تصبح الحياة جيدة مرة أخرى

انا خاسر

لقد آذيت شخصًا أحبه

لا أحد يحتاجني ، أنا عبء

كل شيء ميئوس منه

لا أستطيع أن أتحمل النظر في أعينهم بعد ذلك

ليس هناك جدوى من طلب المساعدة

**أفكار خضراء يمكن أن تكون مفيدة**

سوف أصبح أفضل

الناس الذين أحبهم بحاجة لي

يمكنني أن أنتصر خلال هذه الساعة ، هذا اليوم.

الانتحار ليس عاجلاً

على الرغم من أن الحياة مظلمة في الوقت الحالي ، هناك ضوء في الطرف الآخر

جميع الأرواح ذات قيمة

يمكنني الحصول على المساعدة

الفشل من طبيعة البشر

**اقتراح للمناقشة**

لماذا من المهم دعم بعضنا البعض عندما تكون الحياة صعبة؟

هل الانتحار من المحظورات؟

لماذا يريد الناس الانتحار؟

ما هي العيوب إذا تحدثت مع العديد من الأصدقاء حول الانتحار؟

**أنشطة**

أكمل يد المساعدة. تخيل صديقًا يخبرك عن أفكاره الانتحارية. استخدم يد المساعدة للحصول على نظرة عامة على كيفية ردك بنجاح.

تخيل صديق يدعوك للكشف عن أفكار انتحارية. حدد واكتب النقاط التي كنت ستدرجها في ما ستخبر صديقك بمساعدته.

صف الذكريات والتجارب الإيجابية التي مررت بها. أكد على وصف تفاصيل ما أعجبك. اكتب "نموذج الأنا" ، والحاضر ، وابدأ بـ: "أنا أحب ..."

اكتب / ارسم بطاقات بأفكار خضراء تمثل الأمل والفرح والتي يمكن أن تكون لطيفة لتقديمها إلى صديق يمر بوقت عصيب.

لعب أدوار: اصنع كرسيًا يمثل شخصًا لديه أفكار انتحارية ، واطلب من الطلاب التحدث إلى الكرسي بناءً على النصائح المقدمة

1. تحدث عن ما إذا كنت قلقًا من أن شخصًا تحبه سينهي حياته.

أ. كن نفسك في المحادثة ، استمع.

ب. كن متعاطفًا وغير مطلق للأحكام

ج. قدم الأمل!

د. تعامل مع الشخص بجدية

2. الاستجابة السريعة في الأزمات.

أ. إذا كان صديق أو شخص في العائلة يكشف عن أفكار انتحارية ، فيجب إشراك البالغين ذوي الكفاءة في مجال الصحة العقلية بسرعة لإجراء تقييم لمخاطر الانتحار. اتصل بالبالغين الذين تثق بهم ، أو خط المساعدة ، 1564.

3. تقديم المساعدة والدعم.

تأكد من أنك لست الداعم الوحيد ، ولا تحاول تحمل عبء أثقل مما تستطيع. يتطلب دعم الشخص الانتحاري الشجاعة والإرهاق. اعتني بنفسك أيضًا - ابحث عن شخص يمكنه دعمك!

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

الأفكار الانتحارية شائعة نسبيًا ، لكن لحسن الحظ الانتحار نادر. يمكن أن يكون التعبير عن الأفكار الانتحارية تعبيرًا عن العثور على الحياة التي يصعب التعامل معها ، أو عن تجربة انعدام المعنى ، أو الرغبة في أن يفهم شخص ما مشاعره ، أو عن الرغبة في المساعدة في التعامل مع موقف صعب.

يمكن أن يثير موضوع الانتحار الخوف والذكريات السيئة لدى بعض الطلاب. أظهر الفهم واجعل من الممكن للطلاب الذين يعبرون عن أنهم لا يريدون المشاركة في المحادثة القيام بشيء آخر أثناء عمل الصف على هذا الموضوع.

يمكن أن تكون الأفكار الانتحارية جزءًا من الاكتئاب. التفكير السلبي في نفسك و للآخرين والعالم هو أحد أعراض الاكتئاب الأساسية. غالبًا ما تكون هذه الأفكار غير واعية ، وبالتالي ، لا يستطيع المرء تحديد الأفكار السلبية أو التفكير فيها. يجب الحديث عن الذكريات الإيجابية المفصلة ، بصيغة المضارع ، أنها مفيدة في الحد من أعراض الاكتئاب. يمكن أن يكون النشاط أيضًا طريقة رائعة لإنهاء الجلسة بمزيد من المشاعر الخفيفة والأمل.

**السيناريو 9 تجرأ على إخبار رأيك**



**عندما نقول رأينا ونتصرف وفقًا لما نعتقد أنه من الصحيح القيام به ، تزداد ثقتنا بأنفسنا. قد يكون من الصعب إخبار رأيك عندما تعرف أنه مخالف، ولكن يمكن التدرب على ذلك. لماذا من المهم دعم بعضنا البعض لنقول رأينا بصراحة؟ كيف يمكننا دعم بعضنا البعض و أن نعتقد أنه لا بأس من التحدث عن ما بأذهاننا؟**

**ملخص القصة**

نلتقي أولاً برامي ، وهو شاب سوري وبعض أصدقائه لبنانيون ، وهم يتحدثون بشكل سيئ عن أمير وشعبه وطريقة عيشهم. يتظاهر رامي بأنه ليس لاجئًا سوريًا ، وينضم إلى الحديث السيئ مع مجموعته من الأشخاص. اللاعب يدعم رامي للدفاع عن صديقه وعن نفسه وعن مجموعته.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* لماذا تتدخل في الأشياء التي لا تؤثر عليك شخصيًا؟

الجواب: عندما يحدث الظلم وسوء استخدام السلطة ، فإنه يمثل مشكلة للمجتمع

* ما الذي يمكن أن يجعل من الصعب التحدث عن رأيك؟

الإجابة: إذا كان عليك أن تخالف أصدقائك عندما ينتقدون شيئًا ينطبق أيضًا عليك ، فقد يصبح الأمر أكثر عاطفية

* ما الذي يجعل التعبير عن رأي المرء أسهل؟

الجواب: التدرب! في كل مرة تتحدث فيها عن نفسك وعن الآخرين ، هناك فرصة لأن تحصل على تجربة إيجابية وتنمي الثقة وتقلل من القلق

* ماذا تفعل إذا تحدث الأصدقاء بشكل سيئ عن الآخرين؟

الإجابة: تحدث مع أصدقائك و / أو ناقش الموقف مع البالغين الذين تثق بهم أو مع الأصدقاء الآخرين

**نقاط ملخص القصة:**

- تدرب على أن تعبر عن رأيك

- ناقش المواقف المعقدة مع الأصدقاء والبالغين الذين تثق بهم

- لا تتسامح مع الظلم

**أفكار حمراء حول التعبير عن الرأي**

الدفاع عن نفسك يعتبر أنانية

القول أو التفكير في شيء جيد عن شخص هو تفاخر

أنا لا قيمة لي

أنا غبي ، سيء ، غريب

لن يستمع لي أحد على أي حال

الناس الآخرون أكثر أهمية مني

أن تكون حازمًا ليس جيدًا

ما أفكر فيه ربما يكون خطأ أو سيئًا

لا ينبغي لي أن أشارك إذا لم يكن ما أطرحه مثاليًا

**أفكار خضراء حول التعبير عن الرأي**

لدي الكثير للمساهمة به

كل الناس لديهم نفس القيمة

أنا من يعرف أكثر ما يمكنني المساهمة به

يجب أن أعتني بنفسي جيدًا حتى أتمكن أيضًا من مساعدة الآخرين

كن انت نفسك قبل البدء بمساعدة الآخرين

لا أحد مثلي

عندما أتدرب ، استطيع النجاح

جميع الأصوات مهمة ، وكذلك صوتي

إن الشعور بعدم الأمان لا يعني أنني مخطئ

**اقتراح للمناقشة**

لماذا من المهم أن تكون قادرًا على التعبير عن رأيك؟

لماذا من المهم تحدي نفسك وأصدقائك لتشارك؟

في هذه القصة ،نرى نظرة أصدقاء رامي إلى اللاجئين. ما هي المجموعات الأخرى التي يمكن النظر إليها باحتقار؟

ماذا ستفعل لو قال أصدقاؤك شيء سلبيًا بشأن ... (المجموعات التي ذكرها الفصل للتو ، على سبيل المثال ، الفتيات ، والمهاجرين ، والمثليين ، وذوي الدخل المنخفض ، والمرضى العقليين ، والأشخاص ذوي الإعاقة ، والأشخاص من الريف ، والأشخاص ذوي شعر أحمر ، إلخ.)

هل اختبر أي شخص منكم أن أحد الأشخاص من حولك يتحدثون بشكل سلبي عن الآخرين؟ هل تدخلت ، وإذا كان الأمر كذلك ، فلماذا؟ لتسهيل مشاركة رواية القصص ، من الممكن مشاركة القصص بشكل مجهول عن طريق الكتابة.

**أنشطة**

أربع زوايا. علق ورقة في كل من الزواية الأربعة في الصف. أحد الزوايا مكتوب عليه "نعم" ، وواحد بـ "لا" ، وواحد بـ "ربما" ، والآخر بـ "لا أعرف". يقرأ المعلم العبارات حول الموضوع. على سبيل المثال ، يمكن للمرء معالجة أسئلة / مهام المناقشة الموضحة في القصة عن رامي ، أو استخدام مواقف أخرى فعلية لهذه المجموعة. يجب أن يشرح طالب واحد على الأقل في كل زاوية سبب وجودهم هناك. يسمح بتغيير المقاعد أثناء التمرين.

تحليل كلمات الأغاني. ابحث عن كلمات أغنية عن تأكيد الذات - واكتب شرح قصيدة

قم بإنشاء قائمة بالأسباب الجيدة للتدخل وأسباب عدم التدخل عندما يتم التحدث عن الناس بشكل سيئ.

مهمة التفكير: ما هي المواقف في حياتك الخاصة التي يمكنك استخدامها للتعلم من المهارات التي تعلمتها في هذه الجلسة؟

هل يتحدث الناس بشكل غير عادل؟

اكتب عن ثلاث حالات تحدث فيها اشخاص بشكل سلبي عن احد ما ، وما الذي كان يمكنك فعله وقوله لهم.

**اكمل الجمل التالية:**

"بما أنني حازم على ذاتي اليوم ، فسوف ..."

"إذا كنت حازمًا مع أصدقائي اليوم ، فسأفعل ..."

"بما أنني حازم في الصف اليوم ، سأفعل ..."

"إذا كنت حازما في المنزل اليوم ، سأفعل ..."

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

اثبات وجودك يتضمن التأكيد على رأيك وحقوقك بشكل إيجابي وواضح، اخذ زمام المبادرة ، اظهار شخصيتك و الابتعاد عن المجموعات السلبية. قد يكون لدى الناس احترام عالي للذات في بعض المناطق، في حين أن احترام الذات منخفض في مناطق أخرى. يمكن لأي شخص أن يفكر "أنا بلا قيمة" و ان يعوض ذلك بأن يكون جيداً و مجتهداً و لطيفاً قدر الإمكان. يمكن للاستراتيجيات المستخدمة لعلاج تدني احترام الذات على المدى الطويل أن تصبح "باهضة الثمن" من الناحية النفسية. التدريب على الثقة بالنفس أمر مطلوب عند الحاجة. ولكن في كل مرة يجرؤ فيها المراهق الذي يعاني من الثقة بنفسه على أخذ الكلمة و الاستماع إليه واحترامه لمساهماته ، هناك فرص للنمو الإيجابي.

**سيناريو 10 ذكريات سيئة**



**سيختبر معظم الناس شيئًا يمكن أن يعطي ذكريات مزعجة للغاية. يمكن أن تؤثر طريقة التعامل مع الذكريات السيئة على مقدار المشاكل والألم الذي تسببه. إنّ استخدام التجارب السلبية للتعلم والنمو من شأنه أن يسهل العيش بسلام مع التجارب المؤلمة ، ولكن الفكرة أسهل من الفعل.**

**ملخص القصة**

رامي يتناول العشاء مع صديقه يوسف. تثير رائحة الطعام التي يتم تقديمها ذكريات سيئة عن كيفية فقدان والده بشكل مؤلم ، ويهرب رامي من الطاولة. يوسف يساعده على العودة إليها . يتحدث رامي عما يساعده على أن يصبح تدريجياً أقل تأثراً بالذكريات المؤلمة.

**أسئلة لتكرار المحتوى**

* ما الذي يمكن أن يؤدي إلى ذكريات مؤلمة؟ الإجابة: المواقف والروائح والأصوات والانطباعات المرئية والكلمات أو الجوانب الأخرى المشابهة للتجربة المؤلمة.
* كيف تتصرف عندما يخبرك أحدهم بذكرياته السيئة؟

الجواب: امنحهم بعض الوقت للتحدث ، لا تكن مسرفًا ، كن متفهمًا ومتعاطفًا.

* هل من الأفضل ترك الأشخاص الذين يعانون من ذكريات الماضي وحدهم ؟ الإجابة: حاول استكشاف ما إذا كان بإمكانك فعل شيء للمساعدة. إذا كنت تعرف أي تقنيات لإعادة الأشخاص الذين يعانون من ذكريات الماضي إلى الحاضر ، فقد يكون ذلك مفيدًا.
* ما الذي يمكن أن يساعد الشخص الذي لديه ذكريات الماضي؟

الجواب: اتصال بالعين ، الكلام ، وصف المناطق المحيطة ؛ الشعور بالأرض حيث يجلس ، وصف ما هو مختلف ، كل شيء يمكن أن يعيدهم إلى الوضع الحالي الآمن.

**أفكار حمراء نموذجية عندما يعاني شخص من ذكريات سيئة**

إنها تحدث مرة أخرى الآن!

أنا ضعيف

من الخطر أن تكون وحيدا

لا أستطيع التوقف عن التفكير في ما مررت به

لا استطيع النوم

لن أكون نفسي مرة أخرى بعد ذلك

إذا فكرت في الأمر ، سأجن

إذا تحدثت عن ذلك ، سأجن

من الأفضل تجنب كل شيء يذكرني بالحادثة

**أفكار خضراء يمكن أن تجعل الذكريات السيئة أسهل في التعايش معها**

إن الأمور مختلفة الآن عما كانت عليه في ذلك الوقت.

يمكنني تحمل ما هو قادم

سوف أنمو من خلال التجارب التي لم تكسرني

يمكنني أن أضع الذكريات جانبا الآن ، وأكتب عنها بعد ظهر اليوم

يمكنني أن أستريح أولاً ، وأنام لاحقًا

الذكريات ليست سوى ذكريات

في كل مرة أتحدث فيها وأكتب عن الأذى الذي حدث لي ، أعالجه ، وذلك سوف يساعدني.

أستطيع أن أقول وأكتب وارسم ما أعرفه الآن ، الجوانب التي لم أكن أعرفها أثناء وقوع الحادث ، الجوانب التي يمكن أن تساعدني على أن أصبح أقل خوفًا.

**للمناقشة**

ما هي الأفكار والمشاعر التي تجعل من الصعب السؤال عن التجارب المؤلمة للأصدقاء؟

كيف يمكنك إظهار رغبتك في التحدث ودعم صديقًا لك ، دون أن تضغط عليه؟

يُستخدم مصطلح "تحذير المشغل" أحيانًا كتحذير للمواضيع التي يمكن أن تؤدي إلى ايقاظ ذكريات سيئة لدينا. ما هي المواضيع التي تعتقد أنها تستحق "تحذير من بدأ التشغيل"؟

**أنشطة**

أكمل يد العون عن الذكرى السيئة التي عانيت منها في الماضي ، وهي الذكرى التي تتعامل معها بشكل جيد الآن. إظهار وتبادل الأيدي من قبل شخصين

المنافسة بين فريقين. يمثل أحد الفريقين الأحمر بينما يمثل الآخر الفريق الاخضر. دع شخصًا (على سبيل المثال المعلم) يتحدث عن ذكرى سيئة حول موقف صعب - على سبيل المثال من التعرض للهجوم من قبل الشرطة. يحصل الفريق الأخضر على نقاط لتحديد الأفكار التي تسهل العيش مع الذكريات (الأفكار الخضراء) ، يحصل الفريق الأحمر على نقاط لتحديد الأفكار التي تجعل من الصعب التعامل مع الذكريات. يمكن جمع النقاط على السبورة ، أو يمكن استخدامها لتحريك المعلم بالقرب من الخط الأخضر أو ​​الخط الأحمر.

**الأخصائيون النفسيون يشاركون الأفكار**

غالبًا ما ترتبط الذكريات السيئة بمشاعر قوية مثل القلق والذنب والعار. عندما تكافح الذكريات السيئة ، قد تحتاج إلى المساعدة لإسناد الأحداث المؤلمة التي تنبع منها ذكرياتك بطريقة تقلل من اللوم. علاوة على ذلك ، غالبًا ما تكون هناك حاجة إلى المساعدة لمعرفة حقيقة أن المواقف التي تذكر بالصدمة ليست خطيرة.

عندما يحين الوقت المناسب ، من المفيد أيضًا الحصول على مساعدة لمعرفة الروابط بين التجارب المؤلمة وما يمكن تعلمه من تلك التجارب. يمكن استخدام الأزمات الأصغر والأكبر كمصدر للنمو. المحادثات التي يعبر فيها الشباب عن مشاعرهم ويتحدثون بحرية عن أفكارهم ، وهي مهمة في المجالات التي تنطوي على ذكريات سيئة. عند التحدث والاستماع أو تجربة أن يتم سماعك لا تبتعد حتى لو كشفت عن تجارب صعبة. يمكن أن تعزز مشاركة القصص الصعبة التعاطف مع المستمع - وقبول الذات لأولئك الذين يشاركونهم قصتهم ويتم فهمهم. التعاطف قوة بناءة! الشباب الذين يستخدمون تعاطفهم للمساعدة ، عادة ما يجربونها على أنها ذات مغزى. إن الشعور بالمعنى مهم بشكل أساسي ، ومرتبط بالشعور بالجدارة. في المراحل الصعبة من الحياة ، من المهم للغاية أن تشعر أنه يمكنك أن تعني فرقًا لشخص ما.

**مربع الكتابة**

"الفلاش باك" هو مفهوم يستخدم لوصف لمحات موجزة من تجارب ماضية ، وعادة ما يكون لشيء كان شديد التهديد أو التخويف. يمكن ربط التجارب بجميع الحواس ، مثل الذوق والرائحة والرؤية والأحاسيس الجسدية. ترتبط إعادة التجارب بأعراض جسدية مثل سرعة ضربات القلب وعدم الارتياح والدافع القوي لتجنب جميع المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى الذكريات.