

مفهوم الغضب

الهدف :

تعريف الطالبات بماهية الغضب .

الإجراءات :

١) تقسم المرشدة الطالبات إلى خمس مجموعات ، تطلب منهم تدوين تفسيرات متعددة لمفهوم الغضب ، تناقش استجاباتهم بالاستعانة بورقة عمل مفهوم الغضب التالية :

مفهوم الغضب

يعتبر الغضب من الانفعالات الإنسانية المعقدة والتي تلعب دوراً هاماً في الطريقة التي نتواصل بها مع الآخرين وهو جزء من حياتنا .

كما أن الغضب أمر طبيعي ومنتوق ، فهو رد فعل غريزي للتعرض للهجوم أو لعدم تلبية توقعاتنا . وفي الحقيقة عندما يكون معظم الناس غاضبين ، عادة ما يكون هناك سبب وجيه يدفعهم إلى هذا الغضب . ليس هناك أي شيء خطأ في أن يشعر الإنسان بالغضب . غير أن الناس غالباً ما يقولون أو يفعلون أشياء عندما يكونون في حالة غضب تؤدي بهم إلى المشاكل ، لان ما يقولونه ويفعلونه يكون في الغالب شيئاً سيئاً يعبر عن تدمراً . والغضب كأى حالة انفعالية ترافقه تغيرات فسيولوجية كارتفاع ضغط الدم ، وازدياد معدل نبضات القلب ، وتعرق اليدين ، وتغيرات نفسية تظهر على شكل توتر عصبي زائد .

٢) تعرض على المجموعات الحالة التالية : "رنا طالبة مجتهدة ونشيطة إلا أنها غالباً ما تشعر بالعزلة وذلك بسبب تجنب صديقاتها لها ، فهي تواجه صعوبة بالتحكم بانفعال الغضب لديها ، تكون ردود

أفعالها عصبية مع صديقاتها ، واستجاباتها غالباً ما تكون بالصراخ والشتيم " . ثم تطلب من كل مجموعته ذكر عدد من الاستجابات للتساؤلات التالية :

- ماهو الشيء الذي يفضب الطالبة .
- ما الذي تقوله الطالبة عندما تكون في حاله غضب ؟

✦ تدون إحدى الطالبات استجابات الطالبات على لوحة تحت عنوان :

نغضب عندما

عندما نغضب فإننا

✦ تناقش المرشدة ، مع الإقرار أنه كان لهم حق في الشعور بالغضب ، وتساعدهم على فهم أنه لا بأس من أن يشعروا بالغضب بسبب تلك الأمور .

إدارة الغضب

الهدف :

إكساب الطالبات مهارات إدارة الغضب .

الإجراءات :

- 1) تطلب المرشدة من الطالبات أن يختاروا طريقتين أو ثلاث طرق إيجابية للتعامل مع الغضب بشكل شخصي .
وتناقشهم مستعينة بمضمون الورقة التالية :

عندما يكون الإنسان في حالة غضب ، فإن ردة فعله البدني والنفسي لا يعطيه الوقت الكافي للتفكير في طرق التهدئة . لذا لابد من التخطيط لوصفة الغضب وممارستها قبل الوقت حتى يستطيع الإنسان التعرف على الظروف التي تكون فيها قدراته العقلية قادرة على التصرف بعقلانية .

✳ ثم تطلب تدوين الاستجابات على لوحة وصفة الغضب التالية :

وصفة الغضب

٢) تقسم الطالبات إلى أزواج ، وتطلب من كل زوج أن يقفوا ظهرا لظهر . تزودهم بالتعليمات مستعينة بمضمون ورقة العمل التالية :

تخيلي أن تعملين على بحث في مجموعة من خمس طالبات ، وهناك إحدى الطالبات تتصرف بطريقة مسيطرة على كل البحث ، وتقوم دائماً بتغيير العمل الذي تعمله الزميلات في المجموعة ، إنك لم تعودى تطيقي احتمالها .

على كل طالبة أن تتخيل أن هذا الشخص هو شريكها ، وعلى كل طالبة أن تستدير وتقول لها كيف تشعر

✨ تسأل المرشدة الطالبات وتدون استجاباتهم على الأسئلة التالية :

- ماهي الأشياء التي قالوها ؟
- ما لذي كان يحدث في هذا النزاع ؟ (الأصوات تملو - شتائم توجه - الأمور تسير بشكل سيء) .
- عندما كان هناك صراخ من أحدهن كيف كان رد فعل الأخرى ؟
- هل أظهروا ردود فعل نوقشت في عندما نغضب ؟
- ماذا كانت بعض هذه الإجابات ؟
- ما هي الطريقة الأفضل للشخص الغاضب لنقل رسالة دون التسبب في الضرر الممكن الوقوع ؟

٣) توضح المرشدة للطالبات أن الهدف من ضبط الغضب هو التخفيف من المشاعر والانفعالات والأعراض الفسيولوجية التي يسببها الغضب ، فالفرد لا يستطيع التخلص من أو تجنب المواقف والأشخاص الذين يثيرون الغضب ، لكنه يستطيع أن يتعلم كيف يضبط ردود أفعاله .

التعامل مع الغضب

الهدف :

التأكيد على رسالة أنا وأنت في التعامل مع الغضب .

الإجراءات :

١) تعلم المرشدة الطالبات بأنها سوف تزودهم بأسلوب جديد للتعامل مع الغضب . تدخل المرشدة مفهوم رسالة أنا مستعينة بورقة عمل رسائل أنا التالية :

الرقم :

التاريخ :

المرفقات :

رسائل أنا

غالباً ما يصبح الخلاف أسوأ إذا ما استعملنا اللغة الخطأ فيه . وإذا استعملنا الرسائل الملتهبة ، يصبح الشخص الآخر في موقع دفاعي ويتوقف الإصغاء لدى كلا الطرفين . إن رسائل أنا طريقة للتحدث إلى أحد الأشخاص عندما يكون المتحدث غاضباً . فهي تقدم وسيلة للتعبير عن الطريقة التي يشعر بها المتحدث والسبب أو الأسباب التي يشعر بها مثل هذا الشعور .

تعد رسالة أنا طريقة واضحة ومؤكدة وغير مهددة ومحترمة لإخبار الطرف الآخر بما تشعر وما تريد .

- أشعر عبري عما تشعرين به .
- عندما أنت عبري عن المشكلة .
- لأن عبري لماذا .

مثال على رسالة أنا :

- أشعر بخيبة أمل .
- عندما أنت تقاطعني أثناء المشاركة الصفية .
- لأنني لا أستطيع التركيز في الإجابة .

الرقم :

التاريخ :

المرفقات :

✦ توضح المرشدة مستعينة بمفهوم رسالة أنا مقابل رسالة أنت التالية :

رسائل أنا مقابل رسالة أنت

رسالة أنت :

- إنك تثيرين غضبي يا هالة . لقد كان من المفروض أن نلتقي لأداء واجب الرياضيات ، ولكنك لم تحضري وفضلت القيام بزيارة ، إنك إنسانة فظيعة ، مخرقة ، إنك تخذليني دائماً . تعدي ولا تفي ، إنك لا تهتمين بمصلحة الآخرين ، أامل أن تعاني كما عانيت .
- إنك لا تعرفين شيئاً عما حدث في الصف يا أمل ، أنت لم تعطني فرصة لكي أشرح لك ما حدث ، أنت دائماً متسرعة ، تعتقدين أنك الطالبة الوحيدة في هذا الصف ، يا لك من أنانية ، سأخبر باقي الطالبات كم أنت أنانية .

رسالة أنا :

- أنا منزوعة يا هالة ، كان شعوري سيء عندما سمعت أنك فضلت الزيارة ، لقد خاب ظني لأنني كنت أريد أن نجلس معاً لأداء واجب الرياضيات ، أنا دائماً ملتزمة معك وأحترم المواعيد .
- أنا لم أكن أعتقد بأنني سوف أزعجك إلى هذا الحد ، أنا لم أقصد أبداً ، أعطني فرصة لكي أشرح لك ما حدث ، أنا أعتز بصدافتك وباقي الزميلات في الصف .

✦ تستعين المرشدة بطالبتين أو أكثر في لعب دور رسالة أنت (بصوت مرتفع وبنبرة غاضبة) ورسالة أنا بصوت هادئ .

✦ تقسم الطالبات إلى أربع مجموعات وتطلب منهم التمرن على رسالة أنا بالاستعانة بموقف من الواقف الواردة في ورقة عمل التمرين على رسالة أنا التالية :



الرقم :

التاريخ :

المرفقات :

التمرن على رسالة أنا

١ - أشاعت إحدى طالبات الصف أنك تنوي الهروب من المدرسة .

أجيبني مستخدمة رسالة أنا .

- أشعر

- عندما أنت

- لأن

٢ - أفشيت زميلة لك بسر كنت قد طلبت منها عدم إفشائه لأحد .

أجيبني مستخدمة رسالة أنا .

- أشعر

- عندما أنت

- لأن

٣ - اتهمتك المعلمة بالغش .

أجيبني مستخدمة رسالة أنا .

- أشعر

- عندما أنت

- لأن