

الضُّغط الفردي

المواد المطلوبة:

- ← فيديو الفتاة عن الضُّغط الفردي
- ← مقص
- ← شريط لاصق او غراء
- ← حلويات
- ← أكواب
- ← صور النشاط الرئيسي
- ← أوراق لاصقة

أهداف الدّرس

- ← أن يعرف السُّباب:
- ← ما هو ضغط الفرد/ المجموعة وتأثيره على اتخاذ القرارات.
- ← تحديد طُرُق لمقاومة تأثير الأفراد السُّلبي وتمكين أنفسهم
- ← تطوير مهارات الصمود والمواجهة وأن يتأملوا في تجاربهم السُّخبيّة مع ضغط المجموعة.

إرشادات عامّة :

- ← أكّد للسُّباب أنّ كلّ ما يُشارك خلال الجلسة سيبقى سرّيًا تمامًا.
- ← شجّع السُّباب على التّحدث والمشاركة دون خوف أو السُّعور بالإجراج، مع التّوضيح أنّه لن يتمّ الحكم على أحد.
- ← اطلب من السُّباب عدم مناقشة تجارب بعضهم البعض دون إذن.
- ← ذكّرهم بأهمّيّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو كانت مختلفة عن آرائهم.
- ← أوضح أهمّيّة عدم استخدام لغة سيئة أو خادشة تجرح المشاعر.
- ← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، لا مانع من البحث عن الإجابة ومشاركتها معهم لاحقًا أو توجيههم لمتخصّص عند الضرورة.

١ مقدمة - لمحة عامة - (٣ دقائق)

١ لعبة كسر الجليد - اعثر على الحلوى - (٨ دقائق)

٢ النشاط الرئيسي الأوّل - الضّغط الفردي - (١٠ دقائق)

٧-٣ النشاط الرئيسي الثّاني - الضّغط الفردي الإيجابي مقابل السّليبي - (٢١ دقيقة)

٧ فكرة رويّة - في أتون النار - (٦ دقائق)

٧ الخلاصة - (دقيقتان)

← كلّ ما هو مكتوب باللّون الأخضر هو المحتوى الذي سيشاركه ميسّر الدّرس مع الشّباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

← كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّر الدّرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

مقدمة (٣ دقائق)

قم بالترحيب بهم، واسألهم: كيف حال الجميع اليوم؟ أمل أن تكونوا جميعًا بحالة رائعة ومستعدين لدرس جديد. ثم اسألهم هل تتذكرون درسنا السابق عن الصداقات الصحيّة وغير الصحيّة؟ تعلّمنا عن تصنيف الصداقات وكيف نميّز الصديق الحقيقي عن الصديق غير الحقيقة وغير الجيّد. ثم قل لهم بأنّ درس اليوم سيكون مبني على الدّرس السابق. نحن هنا لتعلّم وننمو معًا. لذا، بدون المزيد من التّأخير، دعونا نبدأ مباشرة لنرى ما الذي ينتظرنا اليوم.

لعبة كسر الجليد (٨ دقائق)

الهدف من هذه اللّعبة هو تقديم مثال عن الضّغط الفردي للشّباب. لنرى إذا كان الشّباب سيستمعون إلى أصدقائهم أو إلى أنفسهم، لا تقل لهم أيّ شيء عن هذه اللّعبة وعن هدفها، بل وجّههم فقط لكيفيّة لعبها.

← ضع ثلاثة أكواب فارغة على الطاولة، وضع الحلوى في كوب واحد فقط.

← اختر أربعة شباب بشكلٍ عشوائي واطلب منهم مغادرة الغرفة والانتظار في الخارج.

← اطلب من باقي الشباب في الصف أن يقوموا بالضّغط على أصدقائهم عند محاولتهم اختيار الكوب الذي يحتوي على الحلوى، سواء كان اختيارهم صحيحًا أم خاطئًا. على سبيل المثال، يمكن للشباب أن يقولوا بصوتٍ مرتفع: "إنه الكوب الآخر، لا تختار هذا الكوب!"، ويجب أن يكون أسلوبهم مقننًا وحماسيًا.

← اطلب من الشباب الذين هم خارج الغرفة الدّخول.

← اطلب من ثلاثة شباب أن يستديروا نحو الحائط بحيث لا يستطيعون رؤية الأكواب، باستثناء الشاب الذي يلعب.

← قم بتحريك الأكواب بشكلٍ عشوائي وسريع بحيث يتم خلطها ولا يُعرف مكان الحلوى.

← اطلب من الشاب أن يختار الكوب الذي يعتقد أنّ الحلوى موجودة فيه، وهنا تبدأ عمليّة الإقناع. عندما يختار كوبًا، سيصرخ الشباب الآخرون في الصفّ بأرائهم ويحاولون تشتيت قراره والضّغط عليه.

← كرّر هذا مع الشّباب الثلاثة الآخرين أيضًا.

← بالنسبة للشباب الذين لم يشاركوا في اللّعبة، دعهم يلعبون.



النشاط الرئيسي الأول (١٠ دقيقة)

اسأل الشباب، هل يمكنكم أن تشرحوا لي ما هو "الضغط الفردي" أو "ضغط المجموعة"؟ اعطهم القليل من الوقت ليفكروا واستمع لآرائهم، ثم أكمل لهم الشرح: "الضغط الفردي" أو "ضغط المجموعة" يشير إلى التأثير الذي يمارسه الأفراد ضمن مجموعة معينة أو ضمن دائرة إجتماعية معينة على شخص محدد، مما يجبره غالباً على التوافق مع سلوكيات معينة، أو مواقف، أو أفعال من أجل الاندماج أو كسب القبول.

عرض الفيديو:

أخبر الشباب أنهم سيشاهدون فيديو وعليهم الانتباه لما سيحدث. (اعرض لهم فيديو الفتاة التي وقفت في وجه الضغط) دعهم يشاهدوا الفيديو حتى النهاية ثم ابدأ بأسئلة النقاش.

أسئلة النقاش حول الفيديو:

١. من يمكنه أن يخبرني بماذا شعرت الفتاة أثناء انتظار دورها؟
٢. لماذا تعتقدون أنها استمرت في الوقوف رغم أنه لم يكن هناك أحد حولها؟
٣. كيف أثرت الفتاة على الآخرين؟
٤. ما دور الثقة بالنفس في مقاومة الضغط؟
٥. متى فعلت شيئاً لم تكن مقتنعاً به بسبب تأثير المجموعة؟
٦. كيف تعتقدون أن ضغط الأصدقاء يؤثر على قراراتكم داخل المجموعة؟
٧. برأيكم، هل يكون ضغط الأصدقاء أصعب في أماكن معينة مثل المدرسة أو على وسائل التواصل الاجتماعي؟

الإجابات المتوقعة للأسئلة التي يجب على المعلم شرحها بعد أن يشارك الشباب تجاربهم حول كل سؤال من أسئلة الضغط:

١. تأثرت بالآخرين خوفاً من أن يبعدوني عنهم، فاعتقدت أن اتباع معاييرهم هو الخيار الصحيح.
٢. شعرت أنها يجب أن تفعل هذا وإلا ستكون قد فعلت شيئاً خاطئاً. أحياناً يعتقد الناس أن عدم اتباع القواعد القياسية يعني أنهم الخروف الأسود في المجتمع.
٣. شرح تأثير الدومينو، كيف أثر الآخرون عليها، وبما أنهم أثروا عليها، بدأت هي بدورها في التأثير على الآخرين. البشر يميلون إلى اتباع الأغلبية خوفاً من الاستبعاد. نفس الشيء في الحياة، حيث يتسبب تأثيرنا في اتباع الآخرين لعاداتنا السيئة.
٤. الضغط مرتبط بالثقة بالنفس - إلى أي مدى أنت واثق في هويتك؟ من يخبرك من أنت؟

النشاط الرئيسي الثاني

اسأل الشباب هذا السؤال، ما هي بعض الأمور التي قد يضغط عليكم الآخرون لفعالها؟ يمكنك الإشارة إلى الأمثلة أدناه بمشاركتها في الصف على اللوح أو شفهيًا.

- ← السرقة.
- ← شرب الكحول.
- ← التنمر: الضغط للمشاركة في سلوك التنمر أو التغاضي عنه، بما في ذلك التحرش اللفظي، الجسدي، أو عبر الإنترنت.
- ← التصرف حسب شخصيتهم.
- ← فعل شيء لأجلهم.
- ← المشاركة في شيء مليء بالمخاطر.
- ← الضّغط لحضور الحفلات، الفعاليّات الاجتماعية، أو التجمّعات، حتّى لو كنتم غير مرتاحين أو غير مهتمّين.
- ← الضّغط للتوافق مع المعتقدات، الاتجاهات، أو سلوكيات المجموعة، حتّى لو كانت تتعارض مع قيمكم أو معتقداتكم الخاصّة.
- ← صورة ذاتية سلبية: التأثير للتوافق مع معايير الجمال غير الواقعية أو الانخراط في عادات الحمية الغذائية أو التمارين البدنية غير الصحية للاندماج مع معايير الأفراد.
- ← السلوك غير المحترم: التشجيع على الانخراط في سلوك غير محترم أو مُعادي للمجتمع تجاه الشخصيات السلطوية، الوالدين، المعلمين، أو أفراد آخرين.

واقترح بعض الأمور التي قد يضغط عليهم الآخرون لفعالها.

قل لهم: غالبًا ما يجعلكم الناس تشعرين بأنهم لن يحبوكم إذا لم تفعلوا الأشياء التي يفعلونها. ويعتقدون أنكم لن تكونوا رائعين مثلهم، فيختبرون حدودكم. لذلك، كيف ترون أنفسكم اليوم؟ ما هي مواقفكم؟ من هم الأشخاص الذين غالبًا ما يضغطون عليكم بهذه الأمور؟ (العائلة، الأصدقاء، الحبيبة، نفسك، المؤثرون، وسائل التواصل الاجتماعي).

إذًا، السؤال هو: من سيُشكّلك؟ من الناحية التكوينية ومن ناحية اتخاذ القرارات، من الذي يقرّر من أنت؟ دعونا نتخيّل ذلك كهدف دائري (قم بعرض الهدف المطبوع عليهم) وثبته على اللوح.



الدائرة المركزية تمثل "القرارات الشخصية فقط". هذه القرارات هي عميقة وشخصية للغاية وتتعلّق بجوهر من أنت وما هي قيمك. حتّى لو قدّم الآخرون نصائح، يبقى الخيار النهائي لك. الدائرة الوسطى تمثل "القرارات التي تشمل أشخاصًا أساسيين في حياتك". هذه القرارات تؤثر عليك ولكنها قد تؤثر أيضًا على الأشخاص الأقرب إليك أو تشملهم. آراؤهم مهمّة، ولكنك تظل صاحب القرار الأساسي.

الدائرة الخارجية تمثل "القرارات التي لا يهم كثيرًا إذا تأثرت بالآخرين". هذه القرارات ليس لها تأثير كبير على حياتك أو علاقاتك.

قم بإعطاء الشباب ملاحظات لاصقة وشرح لهم أن كل ملاحظة تمثل قرارًا.

الدائرة المركزية (قراراتي الشخصية فقط):

- ← ما أنشره على وسائل التواصل الاجتماعي عن نفسي.
- ← كيف أتعامل مع مشاعري في المواقف الصعبة.
- ← الهوايات التي أمارسها (رياضة، فنون، ألعاب).
- ← ما أؤمن به عن الصواب والخطأ.
- ← هل أبقى في مجموعة أم أبتعد أثناء تفاعل اجتماعي.
- ← الأهداف الشخصية التي أضعها لمستقبلي (المهنة، التعليم، إلخ).

الدائرة الوسطى (الأشخاص الأساسيون في حياتي):

- ← ما أشاركه مع والديّ أو إخوتي أو أصدقائي.
- ← وضع حدود مع الأصدقاء.
- ← كيفية التعامل مع الخلافات مع صديق مقرب.
- ← كيفية التعامل مع ضغط الأفراد أثناء نشاط أو نزهة.
- ← مقدار الوقت الذي أقضيه مع عائلتي وأصدقائي.
- ← كيفية دعم صديق يمرّ بوقتٍ صعب.

الدائرة الخارجية (يمكن لأيّ شخص أن يقرّر):

- ← أي لعبة نلعبها أثناء نشاط جماعي.
- ← إلى أين نذهب لتناول الغداء مع الأصدقاء.
- ← أي فيلم نشاهده أثناء تجمّع جماعي.
- ← أي موسيقى نسمعها في السيارة أو في لقاء.
- ← أين نجلس أثناء الحصة الدراسية أو حدث اجتماعي.
- ← أي تحدٍ جماعي نشارك فيه.

طريقة تنفيذ النشاط:

- ← قدّم سيناريوهات اتخاذ القرار المختلفة واحدة تلو الأخرى (أو دع الشباب يقرؤونها).
- ← يقرّر الشباب مكان كل سيناريو على الهدف الدائري ويلصقون ملاحظاتهم اللاصقة على الدائرة المناسبة.
- ← بعد وضع جميع السيناريوهات، ناقش اختياراتهم:
 - لماذا وضعتم قرارات معيّنة في المركز؟
 - كيف يؤثر الأشخاص الأساسيون على قراراتكم؟ ومتى يكون ذلك مفيدًا؟
 - متى يكون من المقبول أن يقرّر الآخرون عنك؟ ومتى يجب أن تكون حازمًا؟

رسالة ختامية:

شدّد على أهميّة الوعي الذاتي ووضع الحدود للقرارات الشخصية.

الضغط الإيجابي:

شارك معهم: عندما نتحدّث عن الضغط، غالبًا ما يتبادر إلى أذهاننا الجانب السلبي، حيث يحاول الناس دفعنا للقيام بأشياء لا نريدها. لكن هل فكّرتم يومًا أنّ بعض الضغوط قد تكون إيجابية ومفيدة لنا؟ من المهم أن نفهم نوايا الآخرين عندما يحاولون التأثير علينا، وأن نميّز بين الضغط الذي يهدف إلى مساعدتنا والضغط الذي قد يضرّ بنا. برأيكم، ما هي أنواع الضغوط التي قد تكون إيجابية وتساعدنا على النمو؟ (دعهم يذكرون أمثلة).

تحدي الضغط (مع لمسة إضافية)

- ← اطلب من أحد الطلاب أن يتطوع للقيام بتمارين الضغط أو الثبات في وضعية حيث يبقى الجسم مستقيمًا تمامًا مثل اللوح. يقوم الشخص بالاستناد على راحة يديه أو مرفقيه وأصابع قدميه، مع الحفاظ على جسمه مستويًا من الرأس حتى الكعب.
- ← قسم الصف إلى مجموعتين. تقوم إحدى المجموعات بتشجيع الطالب بطريقة داعمة (أنت قادر على فعلها! استمر!) بينما تقوم المجموعة الأخرى بإحباطه (يمكنك التوقف الآن، الأمر صعب جدًّا عليك!).
- ← بعد ذلك، ناقش كيف ساعد تشجيع المجموعة الداعمة الطالب على التقدم والتحسين، في حين أن الضغط السلبي قد يدفعه للاستسلام.
- ← اسألهم في النهاية: كيف يمكننا التمييز بين التشجيع الذي يساعدنا على النمو وبين الضغط الذي يجعلنا نشعر بالسوء أو يفرض علينا أشياء ضارة؟

طرق مواجهته

هل هذا الأمر يعكس محبة الله وهدفه في حياتي؟	هل هذا الخيار يساعدني على النمو كشخص؟	هل هذا القرار يتوافق مع كلمة الله؟	المنطقة العليا (إيجابية إذا كانت تتوافق مع كلمة الله)
هل سيقوّي هذا القرار علاقتي مع الله والآخرين؟	هل هذا القرار يحقق التوازن ويعكس قيمتي الحقيقية؟	هل أنا واثق من هذا الخيار بدون الحاجة للقبول من الآخرين؟	المنطقة المرنة (المنطقة المثالية)
هل هذا الاختيار فقاد بخوف من الرفض أم برغبة في القبول؟	هل هذا الأمر سيقودني بعيدًا عن طريق الله؟	هل أنا أفعل ذلك فقط لكي أكون رائع وأندمج مع الآخرين؟	المنطقة السفلية (التأثير السلبي والبعيد عن الله)

قبل اتخاذ القرارات، من المهم أن نأخذ لحظة للتفكير في سبب قيامنا بما نفعله. هل نختار خيارات تتماشى مع ما هو صحيح وتساعدنا على النمو؟ أم نختارها بسبب الخوف من الرفض أو محاولتنا للاندماج مع الآخرين؟ يمكننا استخدام هذه الثلاث مناطق كإرشاد لنا:

المنطقة العليا (النمو الإيجابي):

هذه هي القرارات التي تساعدك على النمو كشخص، وتتوافق مع كلمة الله، وتعكس محبته وغرضه في حياتك. هذه القرارات تؤدي إلى فوائد طويلة الأمد وتبني شخصيتك.
مثال: اختيار الدفاع عن صديق - حتى عندما لا يفعل الآخرون ذلك، تختار اللطف والشجاعة. مغفرة شخص جرحك - حتى لو اعتقد أصدقاؤك أن التمسك بالضغينة هو الأفضل.

المنطقة المرنة (المنطقة المثالية):

هذه قرارات متوازنة تشعرك بالثقة لأنك تتبع قيمك، وتقوّي علاقاتك مع الله والآخرين، وتحقق السلام في قلبك.
مثال: اختيار ما تشاركه مع الأصدقاء المقربين - أن تكون صادقًا في مشاعرك مع معرفة حدودك. التعامل مع الخلافات مع أفضل صديق - الاستماع إلى وجهة نظره مع البقاء مخلصًا لمبادئك.

المنطقة السفلية (التأثير السلبي):

هذه هي القرارات التي تُتخذ بدافع الخوف من الرفض أو الضغط للاندماج أو محاولة كسب الموافقة من الآخرين. قد تقودك هذه القرارات بعيداً عن طريق الله وتتسبب في ضرر لكرامتك أو علاقاتك.

مثال: الانصياع لمزحة تضر بشخص آخر فقط من أجل أن تُقبل.

التفكير في هذه الأسئلة يمكن أن يساعدنا على الثبات في من نكون وما نُؤمن به، حتى عندما نواجه ضغط الأقران. عندما تتعلم أن تقول "لا" للخيارات التي لا تتماشى مع قيمك، فإنك تُظهر القوّة والوعي الذاتي.

فكرة رويّة (٦ دقائق)

إن كنت بموقع يسمح لك مشاركة هذه الفقرة، افعل ذلك، وإن كنت لا تستطيع، فيمكنك تخطيها.

شارك مع الشباب هذه القصة من الكتاب المقدس التي توضح تأثير الضغط.

تحتي القصة عن ثلاثة شباب، شدرخ وميشخ وعبدنغو الذين وجدوا أنفسهم في موقف صعب. أمر الملك نبوخذنصر ببناء تمثال ضخم وأمر جميع الناس بالسجود له عندما يسمعون الآلات الموسيقية. ومع ذلك، رفض شدرخ وميشخ وعبدنغو السجود للتمثال، وذلك بسبب إيمانهم القوي بالله.

قد واجهوا ضغطًا كبيرًا بسبب قراراتهم هذا. كانوا مهذّدين بالعقوبة القاسية إذا لم يطيعوا الأمر الملكي. لكنهم بقوّة بقوا صامدين في إيمانهم، مؤكّدين أنهم لن يعبدوا إلا الله ولن يتركوا شرائعه، مهما كانت التكلفة.

بفضل إيمانهم القوي ووفائهم لله، حفظهم الله من النار عندما ألقوا في الأتون، ولم يصابوا بأذى. وكانت هذه القصة تظهر للجميع أهمية الثبات في المبادئ وعدم الانحياز للضغوط حتى في وجه التهديد بالعقوبة. يمكن أن تكون هذه القصة درسًا هامًا للشباب حول الثقة بالله والثبات في الإيمان، حتى في الظروف الصعبة وتحت الضغط الفردي.

الخلاصة (دقيقتان)

قل للشباب أن يتذكروا دائماً التأثير السلبي لضغط الأفراد على أنفسهم وعلى الآخرين. ثم قل لهم، أنتم لديكم شخصيتكم الخاصة، يمكنكم قول "لا" للأشياء التي لا تعجبكم ولا تريدوها، استمعوا وميّزوا بين الضغوط الفردية الإيجابية والسلبية. فالشخص الذي لا يحترم قراراتكم عندما يتعلّق الأمر بالضغوط السلبية لا يمكنكم تسميته صديقًا حقيقيًا.