



هذا المحتوى برعاية نوافذ



Thinking
Moves
A-Z

DIALOGUE
WORKS



أحاديث منزلية

حوارات عميقة مع الأهل والأصدقاء

ترجمة: سارة الشبيكي
تدقيق: منى عبدالله

ترجم هذا المحتوى بعد الحصول على الإذن الخطي من الناشر

ملاحظة للمربين والمعلمين ومقدمي الرعاية: المحتوى المقدم يتضمن عدة روابط خاصة بمصادر لمواقع خارجية، حرصنا على أن تكون ملائمة إلا أنه يُفضل الاطلاع عليها مسبقاً، للاحتياط جرى التنويه.

فلنتحدث
عن الغضب



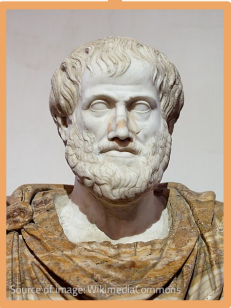
Source of Image: Daye Kim

إعداد:
ماريا برودرومو

www.living-dialogue.com

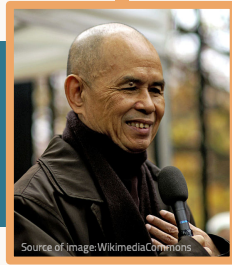
اقتباسات عن الغضب

«إنه من السهل أن نغضب،
ولكن أن نغضب على الشخص
المناسب بالقدر المناسب وفي
الوقت المناسب وللسبب
المناسب وبالطريقة المناسبة
- هذا الأمر ليس بالسهل.»



أرسطو
فيلسوف
مقتبس من الأخلاق النيقوماخية

«مرحبًا بك يا غضبي. أعلم أنك
هنا وأنا هنا من أجلك،
وسأعتني بك جيدًا...»



ثيش نجات هانه
راهب بوذي
مقتبس من الغضب

«نخبر بناتنا مرارًا وتكرارًا أن
يمتنعن عن التعبير عن الغضب
أو العنف أو حتى الصلابة، وفي
المقابل نشجّع الذكور ونسمح
لهم بفعل هذه الأمور»



تشيماماندا نجوزي أديتشي
كاتبة
مقتبس من كتابها
"علينا جميعًا أن نصبح نسويين"

التفكير الإبداعي

كم نوعًا يوجد للغضب برأيك؟

التفكير الرعائي

ما الفرق بين ما يقوله المفكر الرعائي والمفكر الغاضب؟

التفكير الناقد

ما الجدوى من الغضب؟

التفكير التعاوني

هل يمكن أن يؤلّف الغضب بين البشر؟ وهل يمكن أن يفرّق بينهم؟ كيف ذلك؟ ولماذا؟

ما المواقف التي أغضبتك في الماضي؟ ماذا فعلت أو قلت في ذلك الوقت؟ ما الأشياء التي لم تفعلها أو لم تقلها؟



فكر للخلف

ما الأمر المختلف الذي ستفعله إن غضبت في المستقبل؟



فكر للأمام

ما الرابط بين الغضب والظلم؟



اربط



مبزر

ما الفرق بين السخط والغضب؟



لاحظ واستمع

ما الأمور التي لاحظت أنها تثير الغضب؟



قرب

ما الأمور التي تستفز غضبك؟

ماذا يريد أن يخبرك هذا الشعور - قابليتك للاستفزاز؟ ومِمَّ يحذرك؟

نقاط الحوار

- لماذا غضب آرثر كثيرًا؟ فكر في سبب واضح أغضبه، ثم استنتج سببًا خفيًا لغضبه.
- إذا كان آرثر يستطيع التعبير عن غضبه بكلمات، ماذا سيقول؟
- ما التصرف الذي كان يمكن لوالدة آرثر وبقية البالغين أن يفعلوه ليتواصلوا مع آرثر بفعالية؟

النشاطات

- إن كان الغضب حيوانًا، سواءً أحيقيًا كان الحيوان أم خياليًا فكيف سيكون شكله؟
- إذا كان للغضب أصدقاء فكيف ستكون أشكالهم؟
- ارسم "الغضب" وأصدقاءه، ولك أن تعبر عنه بمشهد تمثيلي.

اقتراحات للمناقشة (للفئة العمرية 3-5)

المثير



<https://vimeo.com/76617063>

"آرثر الغضبان"

كان هناك فتى اسمه آرثر، وكان يريد أن يسهر لمشاهدة التلفاز، ولكن أمه رفضت ذلك. قال آرثر: "سوف أغضب" وبالفعل، لقد غضب آرثر كثيرًا...

نقاط الحوار

- صِفْ الذي يحدث في هذا المشهد.
- ما الذي يفعله كل من هذه الشخصيات؟ ما الذي لا يفعلونه؟
- لماذا غضبت رايلي؟ بماذا تشعر؟
- لماذا غضب والد رايلي؟ بماذا يشعر؟
- هل تقصد رايلي أن تقلل من احترام والدها أم أن هناك أمرًا آخر؟
- هل تعتقد أن هذا المشهد انتهى بكارثة؟ لماذا؟

النشاطات

- قلِّدْ هذه الشخصيات مع أصدقائك أو أفراد أسرتك. ما الأمور المختلفة (عمقًا حدث في المشهد) التي ستقولها أو تفعلها لتوطيد العلاقات؟
- تذكَّرْ موقفًا فقدت فيه السيطرة على أعصابك في الماضي. ما الأمر الذي أغضبك؟ هل "ابتلعت" أو كبتت أيًا من أفكارك أو مشاعرك؟ لماذا؟ ما الأسباب التي صعدت الموقف؟ كيف كان يمكن لك أن تدير مشاعر الغضب لئلا تفقد السيطرة على أعصابك؟

اقتراحات للمناقشة (للفئة العمرية 6-9)

المثير



<https://www.youtube.com/watch?v=ZAL0nwCo0h8>

"رأسًا على عقب"

Inside out

من إنتاج بيكسار

في داخل خواطر رايلي نتعرف على شخصيات مختلفة وهي في حقيقتها مشاعر، فننتعرف إلى "الفرح" و"الحزن" و"الغضب" و"الاشمئزاز" و"الخوف"... وهذه المشاعر تتحكم بتصرفات رايلي. "الفرح" و"الحزن" اخفتنا من الساحة تاركين إدارة مشاعر رايلي لـ "الغضب" و"الخوف" و"الاشمئزاز".

نقاط الحوار

- اسمع الأغنية أولاً - ممّ استلهمت الأغنية كلماتها؟
- بعد استماعك للأغنية اقرأ عن تاريخها - ما الذي أغضب المغني؟
- كيف كان التعبير عن الغضب في هذه الأغنية؟
- كيف يساعدنا الغضب في محاربة الظلم؟ كيف يخدمنا؟
- إن كان الغضب مُعلِّمًا فما الدروس التي سيعلمنا إياها؟

النشاطات

- أَلّف أغنية أو قصيدة تحتج فيها على أمر مهم بالنسبة لك؟
- ابحث عن قضية حياة السود وحركة #MeToo المناهضة للتحرش وقضية احتلال أرض فلسطين. ماذا أغضب هؤلاء البشر؟ ما ردود الأفعال المناسبة وطرق الاستجابة الحكيمة لهذه الاحتجاجات؟

اقتراحات للمناقشة (للفئة العمرية +10)

المثير



<https://www.youtube.com/watch?v=Ymw1thvf18s>

"بالحديث عن الثورة" غناء ترايسي تشابمن



<https://www.youtube.com/watch?v=Ymw1thvf18s>

"مقاوم" غناء جوليا بطرس

Hometalk, DialougeWorks
<https://dialogueworks.co.uk/>

لتحميل النسخة الإنجليزية
HomeTalk- Anger
<https://dialogueworks.co.uk/wp-content/uploads/2021/03/HomeTalk-40-Anger.pdf>