

# reGeneration

Seeding the Middle East with an educational philosophy that embraces life, learning, the arts, the earth and all the children.

الـ

Imagine the potential.

عشر خطوات من أجل التربية السلمية/التعامل السلمي

## أنفسنا

1. مفهوم التعاطف

الأطفال هم مقلدون رائعون لتصرفاتنا. فعندما يكونون محاطين بالأشخاص الذين يحبونهم ويستجيبون لهم بتعاطف أصيل، فإنهم بدورهم يستجيبون بنفس الطريقة للآخرين. أظهرت الدراسات أن زيادة التعاطف تساهم بشكل كبير في الحد من العنف. بإمكانكم معرفة المزيد عن التواصل التعاطفي من خلال دراسة التواصل اللاعنفي على الموقع الإلكتروني [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org) (يمكنكم أيضاً قراءة كتاب "تربية الأطفال قلباً وقلماً" لكل من "دانيال سيغل وماري هرتزل"، وكتاب "تربية الأطفال من أجل السلام" لـ "مارسي أكنيس"، وكتاب "أسلوب المشورة" لـ "جك زيمرمان و فيرجيني كويل").
2. مفهوم الإحترام لكل الثقافات ولكل الناس

تجنبوا الصور النمطية والتعميم عن طريق إعتبار كل فرد كشخص فريد من نوعه ومتنوع الأوجه ويستحق الإحترام. عاملوا الآخرين كما تحبون أن يعاملونكم. فالأساس العالمي في الإحترام الإجتماعي والتعاون في مختلف الثقافات هو القاعدة الذهبية: "عامل الآخرين كما تحب أن تعامل". تصفحوا الموقع [www.teachingvalues.com/goldenrule](http://www.teachingvalues.com/goldenrule). بالإضافة إلى ذلك، شاركوا الأطفال القمص الملهمة وتعاليم كل من "غاندي" و "مارتن لوتشر كينج الابن" و "نيلسون مانديلا" و "بادشاه خان" و "الحاخام أبراهام جوشوا هيشل" و "سيزار تشافيز" و "الدالاي لاما" وغيرهم من أبطال السلام والعدالة واللاعنف. تصفحوا الموقع [www.salsa.net/peace](http://www.salsa.net/peace) لمشاهدة قائمة من 12 صلاة سلام من ديانات العالم المختلفة.
3. إفسحوا مجالاً من أجل السلام في المنزل

يحتاج الأطفال والكبار على حد سواء إلى أماكن خاصة تمنحهم نوع من الخصوصية والأمان وتكون بمثابة ملاذ هادئة في الأوقات عندما يشعرون بالألم أو الغضب الذي من الممكن أن يؤدي إلى كلمات أو أفعال عنيفة. يمكن أن تكون غرفة أو مجرد زاوية مزينة ببساطة ومحبة، حيث يمكن لأي عضو من أعضاء الأسرة المكوث فيها للتفكير بهدوء، أو للتأمل أو للصلاة، أو التعامل خلال المشاعر المضطربة. ضعوا أدوات للرسم أو الكتابة هناك للمساعدة في التعبير عما يكمن في الداخل. إقرأوا "التربية البسيطة" لـ "كيم جون باين" للحصول على المزيد من الأفكار.
4. إبحثوا عن السلام في الطبيعة

تنزهوا خارج المنزل. خذوا الأطفال في نزهة على الأقدام، أو أسمحوا لهم بإستكشاف الطبيعة على طريقتهم الخاصة. فجمال الطبيعة هو بلسم رائع للروح. يسعى الأطفال غالباً إلى الأماكن السرية الخاصة بهم، حتى لو كانت فقط زاوية في حديقة المنزل الخلفية. احترموا حاجة الأطفال من أجل الإكتشافات الخاصة بهم والتأمل الداخلي الذي تلهمه الطبيعة لهم. المصدر الممتاز لذلك هو "شبكة الأطفال و الطبيعة " [www.childrenandnature.org](http://www.childrenandnature.org)

5. أوجدوا الوقت للعب الإبداعي الحر  
يحتاج الأطفال الصغار إلى الكثير من الوقت إلى اللعب الذاتي دون توجيه وإرشاد. يعمل لعب التظاهر الإجتماعي على التقليل من حدة العدوان ويزيد من التعاطف لدى الأطفال. يستخدم الأطفال اللعب للعمل من خلال مشاعر الخوف والحزن لإيجاد الراحة وإستكشاف العالم وتطوير العلاقات. اختاروا ألعاب الأطفال بعناية، وتجنبوا تلك الألعاب التي تشجع أو تمجد العنف. تُحضر "منظمة مقاومة المعلمين للترفيه غير الصحي للأطفال" دليلاً سنوياً لمساعدة الآباء لإتخاذ خيارات حكيمة حول ألعاب الأطفال ([www.truceteachers.org](http://www.truceteachers.org))

6. أشركوا أيادي وقلوب الأطفال من خلال الأعمال اليدوية والفنية  
يحدث العنف عندما نفتقر إلى الخيال لتطوير الحلول السلمية للمشاكل. يساعد إنخراط الأطفال في مجال الفن لتنمية وصقل التفكير الخيالي الخلاق. بالإضافة إلى ذلك فإن الحرف اليدوية تعلم الصبر والمتابعة، ويمكن أن تستخدم لتعليم السخاء أيضاً. يحتاج الأطفال إلى الخبرة المباشرة للعطاء، إنهم يحبون عمل الأشياء الصغيرة والكبيرة على حد سواء مثل بطاقات المعايدة الخاصة بهم، وزينة الأشجار، وعمل البسكويت أو الخبز من أجل جيرانهم وأسرهم وأصدقائهم، أو المحتاجين.

#### مجتمعاتنا المحلية والعالم

7. إدعموا التربية السلمية في المدارس  
يمكن للجو العام للمدرسة وسلوكيات وأداء الطلبة أن يتحول مع وجود برامج التعلم العاطفي والإجتماعي ذات النوعية الجيدة إلى تعلم التعاطف والسيطرة على الإنفعالات والتحكم في حالات الغضب بفعالية. شجعوا المدارس لإنشاء وتعزيز برامج التعلم العاطفي والإجتماعي الجيدة. تواصلوا مع الأكاديمية التعاونية، وبرامج التعلم العاطفي والإجتماعي ([www.case1.org](http://www.case1.org)) أو اللجنة من أجل الأطفال لمعرفة المزيد عن برامج التعلم العاطفي والإجتماعي لمدارس أطفالكم ([www.cfchildren.org](http://www.cfchildren.org))

8. أسسوا "منظمة الأسرة".  
أقيموا بنك منزلي من أجل التبرع، منظمة عائلية مصغرة. يمكن لأفراد الأسرة والأصدقاء وضع مبالغ مالية في البنك. يمكن تعريف الأطفال بنظام ضريبة العشر عندما يتسلمون هدايا وأموراً مكتسبة أو علاوة. إختاروا مؤسسة خيرية معاً للعطاء إليها يكون لديها معنى شخصي بالنسبة إلى الأطفال على وجه الخصوص. فعندما يوجد هناك أخبار عن فيضان وحريق أو أية كارثة أخرى، يمكن للعائلة الإستجابة عن طريق التبرع من البنك. وعندما يكبر الأطفال، تحدثوا إليهم بصراحة أكثر عن إحتياجات العالم وسبل المساعدة.



# reGeneration

Seeding the Middle East with an educational philosophy that embraces life, learning, the arts, the earth and all the children.

ال.

*Imagine the potential.*

9. واجهوا الإحتياجات المحلية  
ساعدوا الأطفال ليصبحوا مرتاحين مع الأشخاص الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة في مجتمعاتكم مثل كبار السن، والمعاقين والفقراء. إبدأوا ذلك في المدارس المتوسطة حيثُ يستفيد الطلبة بشكل كبير من العمل في المستشفيات ومطابخ تقديم الوجبات المجانية أو قليلة السعر وملاجئ الحيوانات وما شابه ذلك. تأكدوا من وجود شخص هناك ليرشد الشباب الصغار عندما تصبح مثل هذه التجارب مؤلمة عاطفياً أو مربكة لهم. يمكن للخدمة المجتمعية أن تكون فعالة بالنسبة إلى الشباب الصغار الذين ينشأون في أحياء ضاغطة إجتماعياً ومرهقة إقتصادياً حيث يشعرون بعدم أهميتهم.

10. أحدثوا فرقاً في العالم  
دعم الشباب الصغار للمشاركة في المؤسسات الخيرية التي تصل إلى الخارج لمساعدة الأطفال وتعزيز التغيير الإجتماعي في جميع أنحاء العالم يساعد على تثقيف الشباب عن العالم خارج تجاربهم الخاصة. ويبيّن لهم كيفية إحداث تأثير إيجابي على نطاق عالمي. أيضاً، احتفلوا بالسلام عن طريق ربط الأطفال مع الآخرين حول العالم من خلال إحتفالات الأمم المتحدة في يوم السلام الدولي في 21 سبتمبر/أيلول من كل عام. شجعوا الأطفال لإبتكار دعواتهم، وقصائدهم الشعرية وأعمالهم الفنية الخاصة بهم من أجل السلام. إجعلوا من كل يوم يوماً من أجل السلام.

مقتبس عن "التحالف من أجل الطفولة". مراجعة من قبل الخبيرة النفسانية المتخصصة في العنف "كاريين سورنسن" وخبيرة الزواج والأسرة "شيفان شيرينسن فانستين".

*Adapted from Alliance for Childhood. Revised by Violence Prevention Expert Karen Sorensen Ed Psych and Shepha Schneirsohn Vainstein, LMFT.*