

الأسرة تصنع الفرق

المنهاج التعليمي للمراهقين



لقد تم تطوير هذا المنهاج من خلال لجنة الإنقاذ الدولية، كوسيلة لمساعدة مقدمي الرعاية بإدارة التحديات التي يواجهونها في تربية الأطفال في خضم الأزمة ، ويساعد الأطفال على التعامل مع الأحداث الصادمة التي اختبروها.



استجابةً للأزمة في لبنان منذ العام ٢٠١٤ ، دعمت منظمة الأمم المتحدة للطفولة نشرها على نطاق واسع لمنهاج الأبوة والأمومة "الأسر تصنع الفرق" التابع ل IRC. وقد تم اعتماد تدخلات الأبوة والأمومة لدى IRC باعتبارها من المناهج الأساسية المستخدمة في قطاع حماية الطفل في لبنان ، والتي عززت ممارسات الأبوة والأمومة الإيجابية. أدى دعم اليونيسف لهذا المنهاج إلى تدريب أكثر من ٣٠٠ عامل في الخطوط الأمامية في أكثر من ٢٠ هيئة غير حكومية وحكومية ، بالإضافة إلى تمرين العديد من رواد الخطوط الأمامية العاملين في مختلف المنظمات.

إنّ دعم اليونيسف في مجال تدخلات الأبوة والأمومة هو بمثابة شريان الحياة الأساسي للعديد من الأسر في لبنان التي تعاني من الضائقة ، وبالإضافة إلى ذلك عززت مهارات القوى العاملة في لبنان لمعالجة أشكال قاسية من الأبوة والأمومة ، وتعزيز رفاهية الأطفال ونموهم.

الجلسة ١: مرحبا بكم في برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين

١. التقديم والترحيب ١٠
٢. آمال أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وتوقعاتهم ١٠
٣. لمحة عامة عن البرنامج ١٠
٤. تطوير المبادئ التوجيهية للمجموعة ١١
٥. ما هي التربية الإيجابية بالنسبة للمراهقين ١١
٦. التمرّن على المهارات: الإصغاء والدعم ١٢
٧. فرض منزلي ١٣
٨. التقييم ١٤
٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة) ١٤

الجلسة ٢: تفهّم إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية

١. التقديم والترحيب ١٧
٢. تحديد الاحتياجات الاجتماعية والعاطفية لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ١٧
٣. تأثير إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على المراهقين ١٩
٤. تقنيات الاسترخاء للتكيّف مع الإجهاد ٢٠
٥. فرض منزلي ٢٢
٦. التقييم ٢٢
٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة) ٢٢

الجلسة ٣: استراتيجيات التكيّف والشفاء

١. التقديم والترحيب ٢٥
٢. التحدّث والكتابة ٢٥
٣. استنباط طريقة التكيّف والشفاء الخاصة بك ٢٨
٤. فرض منزلي ٣٠
٥. التقييم ٣٠
٦. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة) ٣٠

الجلسة ٤: نموّ دماغ المراهق: قيد العمل

١. التقديم والترحيب ٣٣
٢. ما الذي يحدث لدماغ المراهق وجسمه؟ ٣٣
٣. إبداء الاهتمام بحياة ابنك المراهق؟ ٣٨
٤. التغيّرات الأخرى التي تطرأ على حياة المراهقين ٣٩

- ٤٠ ٥. التربة ونمو الدماغ
- ٤١ ٦. فرض منزلي
- ٤٢ ٧. التقييم
- ٤٢ ٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

الجلسة ٥: بناء علاقات إيجابية وفتح مساحات للحوار

- ٤٥ ١. التقديم والترحيب
- ٤٥ ٢. تمرين الحضور الذهني: لعبة مؤلفة من خمسة أشخاص
- ٤٦ ٣. ما الذي تعلمته حتى الآن عن ابنك المراهق؟
- ٤٦ ٤. تكريس الوقت للعائلة
- ٤٧ ٥. التشجيع والمدح
- ٤٩ ٦. قضاء وقت ممتع
- ٥٠ ٧. فرض منزلي
- ٥١ ٨. التقييم
- ٥١ ٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

الجلسة ٦: التعاطف: احترام آراء ابنائكم المراهقين وأفكارهم ومشاعرهم

- ٥٤ ١. التقديم والترحيب
- ٥٤ ٢. تمرين ممتع: شهادة البكالوريا
- ٥٤ ٣. التواصل الفعال يتطلب وقتًا واحترامًا
- ٥٥ ٤. مفهوم التعاطف
- ٥٦ ٥. إبداء التعاطف عبر اعتماد تقنية الخطوات
- ٥٨ ٦. التمرن على المهارات: الخطوات الأربعة لمفهوم التعاطف
- ٦٠ ٧. فرض منزلي
- ٦٠ ٨. التقييم
- ٦٠ ٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

الجلسة ٧: توجيه الخيارات السليمة

- ٦٣ ١. التقديم والترحيب
- ٦٣ ٢. تمرين محفز: لعبة الصورة
- ٦٣ ٣. العودة إلى الدماغ
- ٦٤ ٤. يجب أن يتمكن الشباب والشابات من اتخاذ القرارات الخاصة بهم
- ٦٥ ٥. الاجتماعات والاتفاقيات العائلية

- ٦٩ ٦. دعم عملية اتخاذ القرارات الصائبة
- ٧١ ٧. فرض منزلي
- ٧١ ٨. التقييم
- ٧١ ٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

الجلسة ٨: احترام المراهقين والتغيرات التي تطرأ على أجسامهم

- ٧٤ ١. التقديم والترحيب
- ٧٤ ٢. تمرين محفّز: الحزازير
- ٧٤ ٣. مرحلة البلوغ
- ٧٩ ٤. الاستجابة لاحتياجات مرحلة البلوغ ومخاوفها وتحدياتها
- ٨٠ ٥. إبقاء المراهق على اطلاع ومعرفة بكافة الأمور
- ٨٢ ٦. فرض منزلي
- ٨٣ ٧. التقييم
- ٨٣ ٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

الجلسة ٩: حماية صحة ورفاه وكرامة المراهقين: الصحة الإنجابية والزواج المبكر

- ٨٦ ١. التقديم والترحيب
- ٨٦ ٢. تمرين الاسترخاء: تمرين التمدد
- ٨٦ ٣. انتقال الأمراض المنقولة جنسياً وحالات الحمل غير المخطط له
- ٩٠ ٤. الحماية والسلامة
- ٩١ ٥. الزواج المبكر أو القسري
- ٩٣ ٦. مَنْ المستعد للزواج؟
- ٩٤ ٧. فرض منزلي
- ٩٤ ٨. التقييم
- ٩٤ ٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

الجلسة ١٠: العلاقات السليمة وسلامة المجتمع

- ٩٧ ١. التقديم والترحيب
- ٩٧ ٢. بناء العلاقات السليمة ضمن إطار الأسرة أولاً
- ٩٨ ٣. مهارات حلّ المشاكل من أجل بناء علاقات سليمة
- ١٠٠ ٤. سلامة المجتمع (توسيع عملية الخطوة)
- ١٠٢ ٥. فرض منزلي
- ١٠٢ ٦. التقييم

الجلسة ١١: تفهم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال

١. التقديم والترحيب ١٠٥
٢. فهم الأثر النفسي والاجتماعي للحرب على الدماغ ١٠٥
٣. فهم الأثر النفسي والاجتماعي للحرب على المراهقين ١٠٧
٤. تمرين الاسترخاء ١٠٩
٥. فرض منزلي ١١١
٦. التقييم ١١١
٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة) ١١١

الجلسة ١٢: دعم المراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية

١. التقديم والترحيب ١١٤
٢. التحدّث والاستماع ١١٤
٣. أنشطة الشباب ١١٧
٤. التعليم وتعلّم طرق دعم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال ١١٩
٥. نظام الإحالة ١٢٠
٦. فرض منزلي ١٢١
٧. التقييم ١٢١
٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة) ١٢١

الجلسة ١٣: المراجعة والاحتفال: الالتزام ببرنامج التربية الإيجابية

١. التقديم والترحيب ١٢٤
٢. لعبة محفّزة أو غناء أو تمرين الاسترخاء ١٢٤
٣. عرض المنهاج التعليمي ١٢٤
٤. مشاركة الوقت ١٢٥
٥. الإشادة بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية و التغذية المرتجعة من الحاضرين ١٢٥
٦. توزيع الشهادات والالتزام العام بالتربية الإيجابية ١٢٥
٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة) ١٢٥

النماذج وموارد الميسر التدريبيّة

الجلسة ١

مرحباً بكم في برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين

تعريف الحاضرين ببرنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين والتعرّف على المشاركين وتقديم الدعم لبعضهم البعض.

الأهداف

- يتعرّف المشاركون على بعضهم البعض وعلى الميسرين.
- يتلقى المشاركون لمحة عامة عن برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين.
- يحصل المشاركون على فرصة التعبير عن آمالهم المتوقعة لكل من هذا البرنامج وتوقعاتهم من أبنائهم الذين هم في عمر المراهقة.
- ينظم المشاركون مجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.
- يطّلع المشاركون على أسس الرعاية والتربية الإيجابية.

المواد

- سجلات حضور منفصلة للوصول والمغادرة
- لوح قلاب وأقلام عريضة، في حال توافر ذلك (وإلا تتم الاستعانة بقلم وورقة عاديّين)
- المنهاج التعليمي لتربية المراهقين
- نموذج أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ١١
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

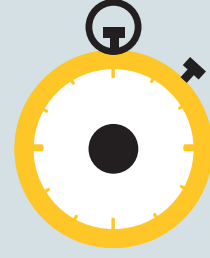
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة وفي حال توقّر النماذج الخاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، يُستحسن تزويد كل ولي أمر أو مقدّم رعاية بنسخة عنها.
- تأكد من تزويد كل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بنموذج عند انتهاء الجلسة.
- وفّر بيئة مؤاتية للتعلّم وخالية من أيّ مقاطعة.
- اجلس على شكل دائري تشجيعاً للتفاعل مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تدوين الزمان والمكان)

- يلتزم كل مشارك التوقيع على سجل الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه.
- يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الجلسات الثلاثة عشرة كلها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أي شخص آخر برفقة ولي الأمر أو مقدم الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ١



المدة	النشاط
٢٠ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٢٠ دقيقة	٢. آمال أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وتوقعاتهم
٢٠ دقيقة	٣. لمحة عامة عن البرنامج
١٥ دقيقة	٤. تطوير المبادئ التوجيهية للمجموعة
١٥ دقيقة	٥. ما هي التربية الإيجابية بالنسبة للمراهقين؟
١٥ دقيقة	٦. التمرّن على المهارات: الإصغاء والدعم
٥ دقائق	٧. فروض منزلية
١٠ دقائق	٨. التقييم
	٩. رصد أمانة الميسّر ما بعد الجلسة

١. التقديم والترحيب

تبدأ الجلسة بالترحيب بأولياء الأمور ومقدمي الرعاية وشكرهم على الحضور فيما يلي نموذج عن كلمة الترحيب : "نحن سعيديون جدًا لأنكم معنا اليوم! كما أننا متحمسون لمشاركتكم المعلومات المتعلقة بالتربية المرتكزة على العلم البيولوجي والاجتماعي من كافة أنحاء العالم. إنها لعملية أساسها التعاون حيث نتقاسم جميعنا المعلومات ونتعلم سوياً!"

عرّف عن نفسك ثم أطلع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بشكل موجز عن خبرتك في التعامل مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الآخرين وتحدث قليلاً عن أولادك، إذا كان ذلك ممكناً.

صف عائلاتهم ودورهم ضمن إطار الأسرة والمجتمع.



المدة: ٢٠ دقيقة

٢. آمال أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وتوقعاتهم

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الجالسين على شكل دائرة مشاركة توقعاتهم المنتظرة من هذا البرنامج والتعبير عن آمالهم ومخاوفهم المتعلقة بأبنائهم المراهقين.

أكتب اسم كل ولي أمر على اللوح القلاب أو على قطعة ورق مع تحديد توقعاته وآماله المعقودة .

أخير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنك تحتفظ بهذه القائمة لمراجعتها في خلال البرنامج لاسيما عند انتهائه للتأكد من تلبية احتياجاتهم.



المدة: ٢٠ دقيقة

٣. لمحة عامة عن البرنامج

بعد الانتهاء من مرحلة التعريف، إشرح ماهية برنامج الأسرة تصنع الفرق مع الإشارة إلى أن البرنامج يركز على البحث وتجارب برامج التربية المعتمدة حول العالم.

يتألف البرنامج من ١٣ جلسة حيث يُتوقع أن يحضر المشاركون كل الجلسات، ومدة كل جلسة منها حوالي ساعتين. يوقع المشاركون على سجل الحضور عند بداية ونهاية كل جلسة. وعند انتهاء الجلسة، يحصلون على نموذج (إذا توافر ذلك) يتضمن كافة المعلومات الهامة التي تم تمريرها في خلال الأسبوع. من المتوقع أن تساعد هذه النماذج المشاركين على ممارسة مهاراتهم التي اكتسبوها ضمن المجموعة مع أبنائهم المراهقين. وزّع النموذج ١٥١ وناقش مع المشاركين التواريخ الملائمة لكل جلسة.

• لا يُفترض أن يتردد المشاركون في الإجابة عن الأسئلة أو التعبير عن مخاوفهم: كل ما يقوله المشاركون هو أمر بغاية الأهمية!

• ينتمي كافة المشاركين إلى مجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وهي عبارة عن مجموعات صغيرة (تضم كل مجموعة ٤ إلى ٦ مقدمي رعاية) حتى يتمكن الجميع من توفير الدعم المتبادل ومساعدة الأشخاص الذين تغيبوا عن بعض الجلسات في التعويض عما فوّتوه، إذا لزم الأمر. تُنظّم الجلسات مرة



ملاحظة للميسرين:

تجدون صحيفتي وقائع في مجموعة الأدوات بشأن الزيارات المنزلية وكيفية إنشاء مجموعة دعم أولياء الأمور

في الأسبوع في منزل أحد أعضاء المجموعة حيث يمكن لأفراد الأسرة والمجتمع الآخرين الحضور. نقتراح اعتماد مبدأ المداورة أسبوعياً بين أعضاء المجموعة والاتفاق على تحديد اليوم المناسب لهم. عندها، يمكنك مساعدتهم على:

- دعم بعضهم بعضاً خارج نطاق الجلسات
- مشاركة الأفكار والمشاعر مع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الآخرين
- تشجيع بعضهم البعض على اعتماد تقنيات تربية جديدة
- إبلاغ أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الآخرين

يمكن لميسري أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية زيارة المشاركين في منازلهم بشكلٍ دوريٍّ طوال مدة البرنامج للتأكد من طريقة استخدامهم المهارات الجديدة مع أبنائهم المراهقين. إسأل المشاركين إذا كان لديهم أية أسئلة؟

٤. تطوير مبادئ المجموعة

قدّم هذا التمرين على النحو التالي «من المفيد لأيّ مجموعة اعتماد مبادئ تساعد على تدبّر أمورنا وإدارة وقتنا وتذكيرنا بضرورة احترام بعضنا البعض». أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية اقتراح المبادئ التي يرونها مهمّة. عدّد القواعد على اللوح القلاب أو أي قطعة ورقية. تكون عادةً ٣ - ٥ قواعد كافية إنما أتذكّر لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية حرية تحديد العدد. على سبيل المثال، يحق للمجموعة أن تحدّد:

الدقة والحضور (يحصل المشاركون الذين حضروا كافة الجلسات على شهادة) احترام آراء الآخرين وأفكارهم من خلال الإصغاء إليهم السريّة (عدم إفشاء المعلومات التي تتم مشاركتها ضمن المجموعة)



المدة: ١٥ دقيقة

٤

٥. ما هي التربية الإيجابية بالنسبة إلى المراهقين

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عمّا يدور في بالهم عندما يفكّرون بالتربية الداعمة والإيجابية للمراهقين.

ملاحظة للميسرين: أفسح المجال أمام أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية للتعبير على الملء عن بعض الأفكار ومن ثم قل ما يلي:



المدة: ١٥ دقيقة

٥

«سنخصص الأسابيع المقبلة للتحدث عن التربية الإيجابية والداعمة. سنتكلم عن سبل دعم النموّ الصحي لأبنائكم المراهقين عبر الاستمتاع بالوقت الذي تقضونه معهم ومدّهم والتعبير لهم عن حبّهم!» تفيد الأبحاث في هذا السياق بأنّ التربية التي يميّزها الدفء والدعم العائلي ووضع القواعد الثابتة واللجوء إلى التواصل المنفتح واعتماد مستويات عالية من الإشراف على المراهقين تساهم في وضع المراهقين على سكة الحياة الصحية والمنتجة سنتولى

في الجلستين المقبلتين التحدّث عن الطرق المعتمّدة من قبل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية للاهتمام بصحتهم الاجتماعية والعاطفية والجسدية وتطبيقها لكي يستمدّوا الطاقة اللازمة التي تخوّلهم تربية أبنائهم المراهقين لأن تربية الأولاد غاية في الصعوبة!



ملاحظة للميسرين:

ركّز اليوم على الجوانب الإيجابية والداعمة. لن تحتاج في الجلسة الأولى إلى التركيز على الذكريات المؤلمة المتعلقة بالاستغلال أو الإهمال أو العنف أو العقوبة الجسدية. من المهم أن يكتسب أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية خبرة إيجابية وداعمة في الجلسة الأولى مع التركيز على سبل المساهمة في صحة ورفاهية أبنائهم المراهقين من خلال الدعم المتواصل لهم!

نشاط أولياء الأمور: «عندما كنت صغيراً...»

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية العودة إلى مرحلة المراهقة. أطلب منهم التفكير بالأمور التالية:
ذكرى واحدة جميلة من مرحلة المراهقة
الشعور الإيجابي الذي خالجنى هو....
الشعور الذي أتذكره اليوم هو

ثم أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تخيّل ما يمكن أن يقوله أولادهم بعد بضعة سنوات: إن الذكرى التي أريد لإبني المراهق أن يتذكرها عني هي ...

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية مناقشة أجوبتهم ضمن مجموعة مؤلفة من شخصين. يخصّص الميسرون مدة خمس دقائق لمناقشة الأجوبة والاستماع لتجارب أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الآخرين. بعدها، أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية مشاركة «ذكريات» أبنائهم المراهقين مع المجموعة برمتها.

دوّن الذكرى المرجوة لكلّ وليّ أمر أو مقدم رعاية إلى جانب اسمه على لوح قلاب أو على ورقة؛ على أن تتطرق إليها مجدّداً في الجلسة الأخيرة من البرنامج.

٦. التمرّن على المهارات: الإصغاء والدعم

أخبر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأننا سنتطرق في الأسابيع المقبلة إلى عدّة تقنيات للتربية والرعاية الذاتية. نسألکم في هذه الجلسة الأولى أن تخطّطوا لأمر تقومون به أنتم وبنكم المراهق من الآن وحتى موعد لقاءنا المقبل. كما نطلب منكم الذهاب إلى المنزل وقضاء وقتٍ ممكن مع ابنكم. بإمكانكم الاستماع إلى ما لديهم ودعمهم في الأمور التي تهّمهم. كما يمكنكم الاستمتاع بممارسة نشاطٍ ما كلعبة كرة القدم أو التحضير لعشاءٍ عائلي. سنقدّم لكم مثلاً على ذلك ومن ثم سنتمرن عليه كلّنا. إشرح لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية بأننا سنخصص وقتاً أطول للتحدّث عن أهمية التواصل مع المراهقين في الجلسات المقبلة للتمرّن على بعض طرق التربية الإيجابية والداعمة.

أثبت لهم أولاً مهارات الإصغاء والدعم لدى الميسر عبر اعتماد السيناريو التالي. في حال وجود ميسر واحدٍ فقط، أطلب من أحد المشاركين التطوّع لأداء هذا الدور معك.



المدة: ١٥ دقيقة

فيما يلي السيناريو المعتمد للتمرّن على مهارات الإصغاء والدعم (٥ دقائق):

الميسّر الأول: أخبر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنك ستقوم بدور فتاة عمرها ١٤ سنة أبلت بلاءً حسنًا في امتحاناتها وقرّرت بأنها تريد أن تصبح طبيبة.

الميسّر الثاني: أخبر المشاركين بأنك ستقوم بدور وليّ أمرها أو مقدم الرعاية وستستمع إليها وتدعم هدفها.

الميسّر الأول: يدخل إلى الغرفة ويقول «أبي لديّ ما أقوله لك، حصلت على علامات عالية وقالت لي المعلمة بأنني ذكية جدًا! أريد أن أساعد سكان قريتي وأصبح طبيبة!»

الميسّر الثاني: «يا للروعة، إني فخور جدًا بك». أخبريني المزيد عن حلمك بأن تصبحي طبيبة».

الميسّر الأول: «أنا متأكدة بأنني لو اجتهدت في دراستي يمكنني تحقيق حلمي». أريد أن أساعد النساء الحوامل في قريتنا وأسهّل عليهنّ الولادة».

الميسّر الثاني: يبدو بأنك فكّرت مطوّلًا بذلك وكووني أكيدة بأنني سأقوم بما بوسعي لدعمك»!

ثم ورّع أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية على مجموعات مؤلفة كلّ منها من شخصين وساعدهم على تطبيق مهارة الإصغاء حيث يقوم الأول بدور الفتاة المراهقة (١٤ سنة) ويقوم الثاني بدور وليّ أمرها أو مقدم الرعاية

إلجأ إلى العصف الذهني لعرض المهارات التي تمكّنت من تكوينها في أثناء الإصغاء إلى المشاركين مع المجموعة كلّها، فيما يلي أمثلة على ذلك:

أنظر إلى الشخص الذي يتكلّم

دع جانبًا كل ما تقوم به وركّز كلّ انتباهك على الشخص الذي يتحدّث أظهر الاهتمام الكامل

احرص على ملاءمة عواطف ذلك الشخص، فإن كان حزينًا حافظ على الحياد وإن كان سعيدًا شاركه السعادة.

لا يتخطى هذا التمرين أكثر من ٣ دقائق.

عند الانتهاء من التمرين، أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الذين قاموا بدور الفتاة التحدّث عن شعورهم لرؤية وليّ أمرهم أو مقدّم الرعاية خاصتهم يصغي إليهم بشكلٍ داعمٍ. أشكر الجميع على مشاركتهم!

٧. فرض منزلي

يكون الفرض المنزلي سهلاً للغاية في الجلسة الأولى: أخبر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بضرورة الاستمتاع برفقة أبنائهم المراهقين وقضاء وقت ممتع معهم والاستماع إليهم وإظهار حبّهم لهم قدر المستطاع إلى حين موعد الجلسة التالية. واطلب منهم القيام بأمر واحد يخصصهم.

اشرح لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ماهيّة مجموعات الدعم وساعدهم على تكوين مجموعات مماثلة. يمكنك الاستعانة بتوجيهات مجموعات دعم أولياء



المدة: ٥ دقائق



الأمر أو مقدمي الرعاية. وتكون هذه التوجيهات عبارة عن مستند منفصل.

٨. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الأسئلة التي كنتم تودون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟



المدة: ١٠ دقائق



٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد أمانة الميسر)

في نهاية الجلسة، يتعين على كلا الميسرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، اشرح السبب وراء ذلك. كما يدون الميسران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة.



الجلسة ٢

تفهم إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية

اعتنِ بنفسك كي تتمكن من توجيه ابنك المراهق ومُدّه بالدعم اللازم.

الأهداف

- يحدّد أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية احتياجات أبنائهم النفسية-الاجتماعية والعاطفية.
- يطلّع أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية على تأثير الإجهاد على رفاة أولادهم.
- يتعلّم أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية تقنيات الاسترخاء.

المواد

- سجلات حضور
- ألواح قلابة وشريط لاصق وأقلام عريضة
- أقلام تلوين
- قائمة مرجعية للتحقق من الأمانة
- النماذج
- ٢١٠ تحديد الاحتياجات النفسية-الاجتماعية والعاطفية لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية
- ٢١١ رسومات معبّرة عن المشاعر والتصرفات (فقط في حال لم يُفْلِح المشاركون في التعبير عنها خطياً)
- ٢٢٠ تمرين الاسترخاء رقم ١
- ٢٣٠ تمرين الاسترخاء رقم ٢
- ٢٤٠ التأمل البديل

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

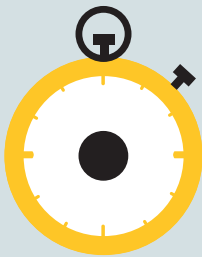
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة للاطلاع على المحتوى.
- أدخل إلى الغرفة قبل ١٥ دقيقة من بدء الجلسة لتجهيز الغرفة منعاً لأيّة عراقيل قد تطرأ والتأكد من أن المكان مناسب.
- تعرّف على أسماء المشاركين والأطفال والأزواج

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الجلسات الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٢



المدة	النشاط
١٠ دقائق	١. التقديم والترحيب
٣٠ دقيقة	٢. تحديد الاحتياجات النفسية -الاجتماعية والعاطفية لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية
٣٠ دقيقة	٣. تأثير إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على المراهقين
٤٠ دقيقة	٤. تقنيات الاسترخاء للتكيف مع الإجهاد
٥ دقائق	٥. فروض منزلية
١٠ دقائق	٦. التقييم
	٧. رصد الأمانة بعد الجلسة

١. التقديم والترحيب

رحّب بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. كُن إيجابيًا وارسم البسمة على وجهك فأنت بحاجة إلى كل طاقتك لإدارة هذه الجلسة بشكل ناجح.

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية استرجاع ومناقشة ما تعلّموه في الجلسة السابقة .



المدة: ١٠ دقائق

استهّل الجلسة بالطلب من المشاركين التطوُّع لمشاركة الطريقة التي لجؤوا إليها لقضاء الوقت مع ابنهم المراهق والاستماع إليهم ودعمهم منذ اجتماعهم في الجلسة الأخيرة.

هل قمتم بأمرٍ يخصكم كما تم الاتفاق عليه في الجلسة السابقة؟ ما هو؟ وما كان شعورك؟»

٢. تحديد الاحتياجات النفسية -الاجتماعية والعاطفية لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية

إشرح لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية مدى صعوبة الأوضاع التي يعيشها السوريون حاليًا. فقد اضطرّ معظمكم إلى مغادرة منزله وعمله تاركًا حياته من أجل العيش في المخيم / هذا البلد. لا شك بأن السكن داخل خيمة أو في مكانٍ ضيق مع أفراد الأسرة الآخرين أمر صعبٌ نظرًا لضيق المساحة وازدياد حالات التوتر باستمرار. يشعر أبناؤكم المراهقين بالملل ويصبحون أكثر عرضة للتصرف بقلة تهذيب مع غيرهم، وبالتالي ينفذ صبركم معهم.



المدة: ٣٠ دقيقة

السؤال: هل اختبر أحدكم حالاتٍ أو مشاعر مماثلة؟ (دع المشارك يتشارك تجربته إذا أراد ذلك من دون الوقوف مطوّلًا عند المشاعر والتجارب الحزينة).

الشرح: إن الإجهاد هو ردّ فعل الجسم على المتطلبات الهائلة أو الضغوطات التي تفرضها بيئتك. وهو عبارة عن حالة أو شعور يختبرهما أي شخص يتلقى طلباتٍ تتخطى قدرته على تحمّلها.

إنه لأمرٌ طبيعي! فالجميع قد يكون عرضةً لمستوياتٍ عالية من الإجهاد في ظلّ وضعٍ مماثل. تؤثر الحربُ على الراحة العاطفية لأنها تكبّد خسائر مادية وفقدان الأقارب والإجهاد الجسدي والانهيار العصبي فضلًا عن كونها تجعل كافة الأعمال الروتينية اليومية غير مُجدية. لهذا السبب، يتفاعل جسمك للتأقلم مع أعلى مستويات التوتر والإجهاد : فيما يلي بعض من ردود الفعل التي يمكن أن يختبرها الأشخاص الذين يعيشون في ظلّ أوضاع متوتّرة جدًّا.

تغيير السلوك (العدائية والانعزالية والصمت)

³ <http://theislamicworkplace.com/stress/>

⁴ M. Flögel & G. Lauc. War Stress - تأثيرات الحرب في يوغوسلافيا السابقة ١٩٩٨. كلية الصيدلة والكيّنات الحيوية، جامعة زغرب، زغرب، كرواتيا!

كافة أنواع الأمراض (إكزيما وألم جسدي وإسهال)
اضطرابات هرمونية (انقطاع الدورة الشهرية)
اضطرابات عصبية (ضعف العضلات وانعدام التنسيق الحركي وفقدان القدرة
على الإحساس ونوبات الصرع والضياع).
النشاط المخصص لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية:
اشرح المسألة وقر بتوجيه مقدمي الرعاية من خلال التالي:



ملاحظة للميسرين

احرص على تذكير المشاركين بضرورة طرح الأسئلة في أي وقت. خصص الوقت الكافي للتأكد من فهم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية واستخدامهم الأمثلة لشرح المفاهيم الصعبة. في حال واجه المشاركون صعوبة في التعبير الخطي، يمكنك الاستعانة بالنموذج ٢٠١١ الذي يعبر عن مشاعر وأفعال عدة حيث يمكن قص الصور ولصقها. صوّر عددًا كافيًا من النسخ الملونة لتوزيعها على جميع المشاركين. قد يلجأ المشاركون إلى المزج بين الرسم واللصق والكتابة في حال رؤوا ذلك ملائمًا. كما يمكنك التمرن في أثناء الجلسة ورسم الجدول على اللوح القلاب.

دعونا نكتشف الآن ما هو مستوى الإجهاد الفردي لديكم وكيف يؤثر على حياتكم اليومية. ورّع النموذج ٢٠١.

إملأ العمودين الأولين للجدول عبر اعتماد أعلى معايير الصدق. أنرك العمود الثالث فارغًا في الوقت الراهن.

العمود الأول: أشعر بـ. ما هي العواطف والمشاعر التي تخالجك منذ لحظة وصولك إلى المخيم / البلد؟

إبدأ العصف الذهني للأمثلة مع المشاركين واكتبها على اللوح القلاب:

الأمثلة:

الحزن

المرض

العدائية

التعب / الإجهاد

الغضب / الكره

التوتر

الاكتئاب

إحساس بالسيطرة

السعادة

العمود الثاني: أقوم بـ. ما هي الأمور التي تقوم بها نتيجة لهذه المشاعر؟
قد تكون هذه الأمور إيجابية أو سلبية.

إبدأ العصف الذهني للأمثلة مع المشاركين واكتبها على اللوح القلاب:

الأمثلة:

لا أنام ، لا أكل

أصرخ، أضرب أولادي

أكل كثيرًا

أنا شخص مهووس بالنظافة
أملك جدولاً يومياً واضحاً للغاية
أدعو الجيران لشرب الشاي والدردشة

إمّح المشاركين ١٠ دقائق لملء الجدول الخاص بهم .
أعزّض بإيجاز هذا النشاط مع المجموعة بكاملها. لا يكون المشاركون مرغمين
على الكتابة في حال لم يرغبوا بذلك.

سؤال: ما كان شعورهم وهم يعبرون خطياً عن مشاعرهم؟

٣. تأثير إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على المراهقين

الشرح:

يؤثر إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على الأسرة برمتها. عندما تكون هادئاً
كُن متأكداً بأن ولدك وشريكك الزوجي سينعمان أيضاً بالهدوء. وعندما تكون
متوتراً فإن أسرتك أيضاً سيسيطر عليها التوتر.



المدة: ٣٠ دقيقة

٣

أظهرت الأبحاث وجود عددٍ من السلوكيات غير المرغوب فيها مرتبطة بإجهاد
أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. بمعنى أنّه كلما زادت مستويات إجهاد أولياء
الأمور أو مقدمي الرعاية كلما أساء المراهقون التصرف وأظهروا عدم الاحترام
تجاه الآخرين.



ملاحظة للميسرين

يمكنك الاستعانة باستعارة الإسفنجة.
فالمراهقون تماماً كالإسفنجة، يمتصون عواطف
ومشاعر أولياء أمورهم.

وكلما أساء المراهقون التصرف كلما ازدادت مستويات الإجهاد لدى أولياء الأمور
أو مقدمي الرعاية. وهو أشبه بحلقة مفرغة ولعلّها إحدى أهم الأسباب التي
تدفع بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى مواجهة حالات الإجهاد ومعالجتها.

حتى لو أثرت السكوت عن الأمر فإن المراهقين يُدركون في قرارة أنفسهم بأن
أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية يعانون من الإجهاد. وهم يُصغون إلى ما يقوله
أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عندما يناقشون المشاكل العالقة بين الكبار،
الأمر الذي يولّد شعوراً بالإجهاد وعدم الأمان. لا تستهين أبداً بقدرة المراهقين
على الشعور بالتوتر.

يحق لأولياء الأمور أو لمقدمي الرعاية الشعور بالحزن أو الكآبة إلا أنه يتعيّن
عليهم الحدّ من تأثير ذلك على أولادهم.

النشاط الخاص بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية:

العمود الثالث: التأثير على المراهقين. كيف يمكن أن يتأثر المراهقون بإجهاد
أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ؟

⁵<http://primarychildrenshospitalblog.org/نصائح/٢٠١٤/effects-of-parent-stress-on-child-development/>

إبدأ العصف الذهني مع المشاركين في الجلسة.

قد تتضمن الأجوبة:

العدائية وقلة الاحترام

الشعور بالخوف، رفض مغادرة الخيمة / المنزل

الكآبة، البكاء المتكرّر، الخ

راجع الجدول الذي قمت بتعبئته في الجلسة السابقة وتحقق ما إذا كان بإمكانك الربط بين مشاعرك وأفعالك مع التغيّرات الحاصلة في سلوك ابنك المراهق.

إمّح المشاركين ١٠ دقائق لملء الجدول الخاص بهم. على نحوٍ موازٍ، يمكنك استخدام رسوماتك الخاصة للتعبير عن تأثير إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على المراهقين.

٤. تقنيات الاسترخاء للتكيّف مع الإجهاد

نشاط أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية: تمارين الاسترخاء
أبلغ أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأن الإجهاد أمرٌ ضروريٌّ في الحياة. ولكن علينا أن نميّز بين الإجهاد الصحي الذي يساعدنا على البقاء على قيد الحياة كإنسان وبين الإجهاد الضارّ أو المتكرّر أو الحاد. إذ ينجح الإجهاد الضار في السيطرة على أنظمتنا لدرجةٍ مضرةٍ ليشكّل بالتالي عائقًا لنا ولكل المحيطين بنا، لاسيما الأولاد. علينا التنبّه لذلك ومعالجة هذه المشكلة. فالإجهاد لا يكون مُضرًا إلا عندما يسيطر على حياتنا ويتحكّم بها.

عندما ينجح الإجهاد في تدمير جهازك العصبي، تكون تقنيات الاسترخاء ضرورية لاستعادة توازن الجهاز العصبي عبر تحفيز استجابة الاسترخاء وهي عبارة عن حالةٍ من الهدوء التام تتعارض واستجابة الإجهاد.

إسأل:

ما معنى الاسترخاء؟

إن الاسترخاء حالة ذهنية وجسدية حيث يتخلّص الشخص من الإجهاد أو التوتر ويبلغ مرحلةً من الاسترخاء يتمكّن في خلالها من السيطرة على عواطفه. عندما يؤثّر التوتر على العمل الطبيعي لوظائف جسم الإنسان، يُثبت الاسترخاء فعاليته في القدرة على الحدّ من حدّة التوتر.

أخبر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التالي: سنقوم ببعض تمارين الاسترخاء التي يمكن تطبيقها في المنزل عندما تعانون من الإجهاد والتوتر. ومتى تشعرون



المدة: ٤٠ دقيقة

٤

⁶ <http://www.ummah.com/forum/archive/index.php/t-29139.html>

بذلك، أي عندما تشعرون بالمر في المعدة أو عندما تشعرون بأنكم بدأتكم تفقدون السيطرة على زمام الأمور، يمكنكم القيام ببعض الأمور للتهديئة من روعكم.

فيما يلي بعض التقنيات السهلة التطبيق.

على سبيل المثال:

ابتعد عن الأحداث أو الحالات المرهقة.

خذ نفساً عميقاً .

هدئ نفسك .

قم بالعد من ٢٠ إلى ٠.

استرخاء العضلات: إحرص على استرخاء كل جزء من جسمك كالقدم اليمنى واليسرى الساق اليمنى واليسرى، الخ.

فلنبدأ بتقنيات التنفس

خذ نفساً عميقاً من البطن وكرره ١٠ مرّاتٍ (عليك أن ترى بطنك يتحرك صعوداً ونزولاً) وكرّر عبارة «تنفس الشهيق بعمق وثم الزفير» ١٠ مرّاتٍ. ما هو شعورك الآن؟

لنجرّب الآن تقنية تهدئة النفس:

حدّد مركز الجاذبية في جسمك؛ عادة ما تكون منطقة السرة. ما إن تجد مركز الثقل لديك، خذ نفساً عميقاً وكرّر الأمر خمس مراتٍ على الأقلّ. ركّز على هذا المركز وتمتع بحالة الاستقرار والثبات. تخيّل بأن كل الطاقة السلبية تتجمّع في مكانٍ واحدٍ وارسم الصورة المناسبة لذلك في خيالك. قد يكون الأمر عبارة عن كرة من الطاقة تسحق كل الأحاسيس السلبية. تصوّر هذه الكرة المليئة بالطاقة السلبية وردّد عبارة «أدخلي» في أثناء الشهيق وعبارة «أخرجي» في أثناء الزفير ثم قم بتحديد نقطةٍ معيّنة داخل الغرفة وتخيّل بأنك ترمي هذه الكرة لتصيب تلك النقطة. أما في حال كانت الطاقة لديك عبارة عن بالون، تخيّل بأنه يطير فوق رأسك. تخلّص من كل الأمور التي تصيبك بالتوتر. أما الآن فتخيّل نفسك مسترخياً وهادئاً.

في ختام هذه الجلسة دعونا نمارس تمرين الاسترخاء.

اتخذ وضعيّة مريحة لك وتخيّل بأنك متواجدٌ في أكثر الأماكن راحةً وأماناً وسلاماً. خذ نفساً عميقاً ودع الهواء يدخل إلى أعماق بطنك.

اقرأ النص بصوتٍ هادئٍ وبشكلٍ بطيءٍ مع نبرةٍ مليئةٍ بالحبّ.

أخبر المشاركين بأنه يمكنهم القيام بهذا التمرين مع شريكهم الزوجي حيث يتولى أحدهم قراءة النص بينما يُغمض الشخص الآخر عينيه ويُمعن في الإصغاء.

⁷ http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_83.htm#sthash.NUQBTmov.dpuf

استخدم النموذج ٢٠٢ أو ٢٠٤ (وفقا للحساسية الدينية في حالتكم) وقم بتوزيع النماذج على المشاركين في نهاية الجلسة.

٥. فرض منزلي

طبّق تمارين التنفس والتهديئة المحدّدة في النموذج وذلك مرة واحدة على الأقلّ في اليوم الذي يسبق موعد الجلسة التالية.

قُم بتمارين الاسترخاء / التأمل المذكورة في النماذج مرتين على الأقلّ قبل موعد الجلسة التالية.



٥

المدة: ٥ دقائق

٦. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟



٦

المدة: ١٠ دقائق

٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد أمانة الميسر)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجّزة، اشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسرين التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.

٧

الجلسة ٣

استراتيجيات التكيف والشفاء

اعتنِ بنفسك كي تتمكن من توجيه ابنك المراهق ومده بالدعم اللازم.

الأهداف

- يحدّد مقدمي الرعاية أدوات التكيف الخاصة بهم.
- يتعلّم مقدمي الرعاية طرق التعامل مع الإجهاد الذين يعانون منه حتى يتمكنوا من تربية أبنائهم المراهقين بشكلٍ فعّالٍ

المواد

- سجلات حضور
- قائمة مرجعية للتحقق من الأمانة
- ألواح قلابة وشريط لاصق وأقلام عريضة ودفتر ملاحظات وثلاث مغلفات كبيرة لكل مشارك وبطاقات لإجراء التمرين رقم ٣ وأقلام تلوين وأقلام عريضة ملوّنة.
- رقائق بّاقة وريش ومُلصقات طريفة ومجلات
- مقصّ وغراء وكبّاسة وشريط
- النماذج
- النموذج ٣،١ بطاقات التكيف والشفاء، مجموعة واحدة لكل مشارك

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

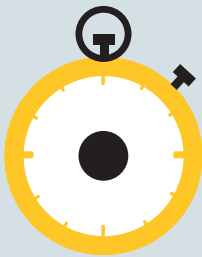
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة لاسيما الملاحظات المختصرة، للاطلاع على المحتوى.
- جهّز المواد المطلوبة قبل البدء بالتدريب.
- أدخل إلى الغرفة قبل ١٥ دقيقة من بدء الجلسة.
- إطلع على أسماء المشاركين وأفراد أسرهم.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة منعاً لأيّ ضجيجٍ أو مقاطعة.
- أبلغ شبكة الحماية المجتمعية الاستعداد للمشاركة في الجلسة ٣،٢، إذا كان ذلك ممكناً
- قُم بطباعة وقصّ البطاقات التي ستُستخدم في الجلسة ٣،٣

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٣



النشاط	المدة
١. التقديم والترحيب	١٠ دقائق
٢. التحدّث والكتابة	٤٠ دقيقة
٣. استنباط طريقة التكيّف والشفاء الخاصة بك	٥٠ دقيقة
٤. فروض منزلية	٥ دقائق
٥. التقييم	١٠ دقائق
٦. رصد الأمانة بعد الجلسة	

١. التقديم والترحيب

ابتسم وحافظ على إيجابيتك! سحر كل طاقاتك في هذه الجلسة نظراً لأهميتها في تحسين حياة هذه الأسر. رحب بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وأثنِ على حضورهم.



المدة: ١٠ دقائق

من منكم يمكنه أن يذكرنا بما تعلمناه في الجلسة الأخيرة؟
أطلب من المشاركين التطوع لمشاركتك تجربتهم الخاصة مع الفرض المنزلي المحدد في الجلسة الأخيرة. هل أنجز أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية فروضهم؟ هل واجهوا صعوبة في إيجاد الوقت والمكان المناسبين لتطبيق تمرين الاسترخاء أم كان الأمر سهلاً؟ ولماذا؟ هل لاحظوا أي تغيير في مشاعرهم في خلال الأسبوع المنصرم؟ هل لاحظوا أي تغيير في طريقة تصرف أطفالهم؟ هل لدى أحدهم أية أفكار أو آراء يود مشاركتها؟

لقد تعلمنا في الجلسة الأخيرة كيف يمكن للإجهاد أن يؤثر على مزاج وتصرف أطفالكم المراهقين. ولو تمتعتهم عن مصارحتهم بالأمر سيذكر أطفالكم جيداً بأن أولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية يعانون من الإجهاد. فهم يصغون أيضاً إلى ما يقوله أولياء أمورهم أو مقدمو الرعاية عندما يناقشون المشكلة مع الراشدين.

٢. التحدث والكتابة

قل لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية: يعاني معظمكم الإجهاد ذات المصادر المختلفة. لا يكمن الغرض من هذا النشاط في علاج مصدر الإجهاد بل تعلم التقنيات المناسبة للتكيف معه.



المدة: ٤٠ دقيقة

تعلمنا في الجلسة الأخيرة بعض تقنيات الاسترخاء والتنفس. أما اليوم فستتعرف على أهمية الكتابة أو التحدث حول كيفية التحكم بالعاطفة.

نشاط أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية : الكتابة

إشرح:

تعتبر الكتابة إحدى الطرق التي تساهم في التخلص من الإجهاد والذكريات ولا أهمية هنا إلى التهجئة والقواعد. والأهم من ذلك هو التخلص من كافة التفاصيل المتعلقة بحالة الإجهاد. أطلب منكم تدوين أي حالة إجهاد محددة عبر طرح بعض الأسئلة على أنفسكم. إنه لتمارين شخصي للغاية، لن نقرأ ما ستكتبونه.

وزع دفتر ملاحظات وقلم رصاص على كل مشارك.

فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنك طرحها (أكتب الأسئلة على اللوح القلاب):



ملاحظة للميسرين

يمكنك تشجيع المشارك على الرسم إذا رغب بذلك. جهز أقلام التلوين والأقلام العريضة الملونة. إذا لم يكن العبير الخطي خياراً مطروحاً أو لم يرغب المشاركون في الكتابة، يمكنك استبدال هذا النشاط بتمرين تقنية المكان الآمن (الصورة أدناه).

ماذا حصل معك قبل حدوث حالة الإجهاد؟
 كيف عرفت بحصول خطبٍ ما؟
 ماذا حدث لاحقاً؟
 ماذا فعلتُ؟
 كيف عرفتُ بأن المشكلة انتهت (إذا كان ذلك ممكناً)؟
 ماذا فعلتُ بعد ذلك؟
 ماذا فعل الآخرون؟
 ما كانت أسوأ لحظة؟

امنح المشاركين ١٥ دقيقة لكتابة قصتهم.

نشاط أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية : متابعة الكتابة

لقد عبّرت عن حالة الإجهاد أو ذكرياتك. يمكنك الآن إعادة قراءة القصة عندما تشعر بالراحة. قد ترغب بإعادة كتابتها في وقت لاحق في حال تذكّرت تفاصيل جديدة.

قد ترغب بالاحتفاظ بالدفتر لاستخدامه كدفتر يوميّاتٍ حيث يمكنك التعبير عن مشاعرك بشكلٍ مستمرٍ. احرص في كلّ مرّة على كتابة تفصيلٍ سلبيٍّ مع الإشارة إلى أيّ حدثٍ إيجابيٍّ حصل في الفترة السابقة. في حال كان التعبير الخطي عن حالات الإجهاد يساعد على التخلص من الإجهاد فإنه يساهم أيضاً في تحديد بعض الحالات الإيجابية المتعلقة بأطفالك أو بأسرتك أو بك شخصياً.

يسأل المشاركون: ما هي الأمور التي تشكّل حالاتٍ إيجابية؟

أمثلة ذات صلة:

نالتي ابنتي علاماتٍ عالية في المدرسة وأنا فخورٌ بها.
 زارني جاري الباردة؛ وهي إنسانة مرحة جداً وقد أمضينا وقتاً ممتعاً للغاية طوال فترة بعد الظهر.
 تلقيتُ اتصالاً من أختي، وهي بأمان، الخ.



ملاحظة للميسرين

اختبر معظم المشاركون أحداثاً أليمة. من المهم الاعتراف بذلك ولكن هذه الجلسة ليست عبارة عن مجموعة علاجية. لا نملك الوقت الكافي ولا الموارد البشرية الملائمة لعلاج الاحتياجات النفسية لكافة المشاركين. إذا لاحظت بأن أحد المشاركين يواجه صعوبة، تحدّث إليه في نهاية الجلسة إنصحته باستشارة مرشدٍ نفسيٍّ أو طبيبٍ نفسيٍّ إذا كان ذلك متاحاً.

من السهل الوقوع في فخّ السلبية. لذلك حاول التركيز دائماً على الإيجابية وشجّع المشاركين على تحديد اللحظات الإيجابية والمُبهِجة.

نشاط بديل: تقنية المكان الآمن⁸

(في حال لم يرغب المشاركون بالكتابة)

سأطلب منكم أن تتخيّلوا مكاناً أو مشهداً يُشعركم بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكاناً حقيقياً تذكرونه نتيجة قضائكم عطلة ما فيه أو مكاناً سمعتم عنه أو أيّ مكانٍ في روايةٍ أو حتى أيّ مكانٍ وهميٍّ من مخيلتكم.

خُذ نفساً عميقاً؛ أغْمِضْ عَيْنَيْكَ وتابعِ التنفس بشكلٍ طبيعيٍّ. استحضِرْ صورة مكانك الآمن وتخيّل بأنك واقفٌ أو جالسٌ هناك. هل ترى نفسك في ذلك المكان؟ تابعِ التخيّل وقُم بجولة في المكان. ماذا ترى؟ حدّق بالألوان المختلفة. تخيّل بأنك تلمسها. ما هو شعورك؟ أَلْقِ نظرة أخرى. ماذا ترى من حولك؟

⁸ تقنيات التعافي من الصدمة النفسية. مؤسسة الأطفال والحرب. ٢٠١٠

شاهد الألوان والأشكال والظلال. إنه مكانك الخاص ويمكنك تخيل هذا المكان كل مرة تريد التواجد فيه. عندها، تشعر بالهدوء والسكينة. تخيل بأن حافي القدمين الأرض. ما هو شعورك الآن؟ ماذا تسمع؟ قد تسمع صوت الرياح أو زقزقة العصفير أو صوت البحر. ماذا تشم؟ أرائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامك المفضل؟ أنت في مكانك الخاص ويمكنك مشاهدة كل الأمور التي تود رؤيتها حتى أنك تتخيل لمسها أو شم رائحتها وسماع الأصوات اللطيفة. عندها ستشعر بالهدوء والسعادة.

تخيل الآن بأن أحد الأشخاص المميزين يرافقك في هذا المكان. لقد أتى هذا الشخص ليكون صديقاً عزيزاً ويقدم لك المساعدة. إنه شخص قوي وطيب. لقد أتى لمساعدتك والاهتمام بك. تخيل بأنكما تسيران سوياً لاستكشاف المكان الخاص. تشعر بالسعادة معه. إنه المساعد الخاص بك وهو يبرع في مساعدتك على حل المشاكل.

قم بجولة أخرى في خيالك وتمعن النظر. تذكر بأن هذا هو مكانك المميز وسيكون كذلك دائماً. يمكنك زيارة هذا المكان في خيالك متى ترغب بالهدوء والأمن والسعادة. سيكون مساعدك إلى جانبك كلما كنت بحاجة إليه. أما الآن فاستعد لفتح عينيك ومغادرة مكانك المميز. يمكنك العودة كلما رغبت بذلك. تشعر وأنت تفتح عينيك بهدوء وسعادة أكبر.

نشاط لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية: التحدث⁹

إضافة إلى الكتابة، يساعد التحدث على التخلص من الحالات المُجهدة أو الذكريات السيئة. كما تساهم عملية مشاركة المشاكل مع الآخرين في التخلص من الإجهاد.

ناقش مع المجموعة حسنات وسيئات التحدث.
ثم أكتب أجوبة المشاركين على لوح قلاب.

فيما يلي أمثلة عن الحسنات

يجعلني أشعر بأني أفضل حلاً
يساعدني على فهم ما حدث
أكتشف إذا مر الآخرون بتجارب مماثلة أو مشابهة
أخلص من المشكلة كلياً
قد يساعدك أحدهم إذا طلبت منهم المساعدة
يمكنك الحصول على نصيحة حول كيفية التصرف
يمكنك مساعدة أشخاص آخرين

فيما يلي أمثلة عن السيئات
قد يضحك الأشخاص الآخرون

⁹ دفا تر عمل خاصة بكتيب الأطفال والحرب، ٢٠٠٢، ٢٠١٢ مؤسسة الأطفال والحرب، بيرغن، النرويج

ليس لديّ صديقاً أتحدّث إليه
قد تتسبب في انزعاج الشخص الآخر
لا أعرف ماذا أقول
من الصعب التحدّث عن مشاعري
يُفشي الأشخاص مشاكلهم إلى أشخاص آخرين

يكون من الصعب أحياناً التحدّث عن نفسنا إلى أشخاص آخرين يعانون مشاكلهم الخاصة أو التحدّث بالأمر أمام أشخاص بالكاد نعرفهم. قد يكون ذلك صعباً في بعض الأوقات إلا أنه قد يكون مفيداً في نهاية المطاف أن تتقّ بالشخص الذي تتحدّث إليه.

اشرح لوليّ الأمر أو مقدم الرعاية ما يلي: يملك بعض منكم أصدقاء أو أقرباء يمكنه التحدّث إليهم. فهم يُصغون إليك أو ينجحون في إضحالك. إنها شبكة الدعم الخاصة بك. كما يمكنك الاستعانة بمجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية لمشاركة الأفكار أو المشاكل. ويمكن للأمهات أن يحدّدن يوماً في الأسبوع لدعوة الأمهات الأخريات وشرب الشاي. بإمكانك أيضاً تنظيم مركز لرعاية أطفالك الصغار حيث تتناوب كلّ والدّة مرة في الأسبوع على رعاية الأطفال الآخرين. من شأن ذلك مساعدتك على إيجاد وقت فراغ لك. يمكن لشخصين فقط القيام بذلك!

٣. استنباط طريقة التكيف والشفاء الخاصة بك^{١٠}

نشاط أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية :

التحضير:

وزّع على إحدى الطاولة البطاقات المجهّزة التي تمثّل أشياء ملموسة يمكن أن تساهم في تخفيف الإجهاد (راجع النموذج ٣١) إضافة إلى بطاقات مفهّسة فارغة. خذ الوقت الكافي لتفسير كلّ بطاقةٍ للمشاركين. وزّع المغلفات الكبيرة الحجم (يُفضل أن تكون مغلفاتٍ من اللون الفاتح بقياس ٩ x ١٢) والأقلام أو أقلام التلوين ذات الأطراف الرفيعة. أعرض مجموعة من الملصقات (تظهر صوراً لطريقة) مع رقائق بَرّاقة وريش، الخ يمكن أن يستخدمها المشاركون لتزيين بطاقاتهم ومغلفاتهم. زوّد كلّ مشاركٍ بمغلفٍ كبير ليضع داخله طقم أدواته.

الخطوة ١: يتجول كلّ مشاركٍ حول الطاولة ويختار البطاقات التي تسترعي انتباهه ويضفي عليها الطابع الشخصي حتى تتناسب ومتطلباته. على سبيل المثال، فيما يلي بعض العناوين التي أطلقت على البطاقات (يمكنك إضافة فئات أخرى في حال توقّرت لديك الأفكار الإبداعية): أماكن المفضّلة - صورة أو وصف لمكان ما (في الماضي أو الحاضر أو مكان من



المدة: ٥٠ دقيقة

٣

^{١٠} تُستوحى هذه الجلسة من دليل مجموعة الدعم لمنع العنف الجنسي من الشريك الحميم: وهو عبارة عن دليل خاص بمجموعات الدعم التربوية النفسية للناجين من العنف الممارس من الشريك الحميم. تحالف الناجين من العنف الجنسي في واشنطن. ٢٠٠٦

خيالك) تشعر أو سبق أن شعرت فيه بالسلام والأمان.
 قائمة الامتنان (الأمور التي تشعرني بالامتنان)
 المشروبات المفضلة لديّ (الشاي الأخضر؛ العصير؛ الكاكاو، الخ وكافة
 المشروبات غير الكحولية)
 كتبتي المفضلة (لاسيما الكتب التي ترفع معنوياتي)
 الموسيقى المفضلة لديّ (الموسيقى التي تُشعّرنِي بالسعادة - وليس الحزن!)
 أقوال أو صور مضحكة أو إيجابية
 الألعاب المفضلة في فترة طفولتي (الأغراض التي كنت تحب أن تلعب بها - في
 حال لم تُعد تملك هذه اللعبة، قد يفي صورة أو وصف عنها بالغرض)
 أفضل ذكريات الماضي (أكتب تذكيرًا موجزًا بالذكري الرائعة)
 شبكة الدعم خاصتي (قائمة بأسماء الأشخاص الذين يمكنك زيارتهم أو الاتصال
 بهم أو مراسلتهم إلكترونيًا للرفع من معنوياتك)
 المأكولات المريحة (الطعام الذي تحب تناوله والمتاح بسهولة. لن يقوَ أي أمر
 على إزعاجك بمجرد تناول هذا النوع من الطعام!)
 تذكيرات بأمور أخرى تحب القيام بها للتخلص من الإجهاد مثال أخذ حمامٍ
 ساخنٍ والاستمتاع بالوقت الكافي لغسل شعرك وتدليل نفسك!
 تمرين الاسترخاء الذي قمت بتجربته وأثبتت فعاليته. قد يكون عبارة عن تمرين
 التنفس أو تحديد مركز الثقل لديك أو استرخاء العضلات أو الصلاة.

الخطوة ٢: يختار المشاركون تلك البطاقات التي تمثّل الأغراض التي يرغبون
 بالحصول عليها ضمن أدوات التكيف والشفاء ومن ثم يقومون بكتابة ما يخطر
 على بالهم حول خياراتهم الشخصية، على سبيل المثال؛ قد يكتب المشارك على
 بطاقة قائمة الامتنان بعض الأمور التي يشعر حيالها بالامتنان مثل «صحتي»
 أو «إبتسامة ابنتي».

الخطوة ٣: أخبر المشاركين بأنه يمكنهم صنع طقم أدوات من خلال الأغراض
 الموجودة بين أيديهم (مثل بعض الصور المأخوذة من المجلات أو بعض علب
 الشاي المفضلة لديهم) أو حتى استخدام البطاقات كرسائل تذكيرٍ بالأغراض
 التي قد يلجؤون إليها عندما يشعرون بالإجهاد.

الخطوة ٤: عندما ينتهي كلّ شخص من جمع طقم أدواته، أطلب منه أن
 يتوقف لبضعة دقائق ثم يعاود النظر إليها مجددًا.

الخطوة ٥: أطلب من المشاركين التحدّث عن محتويات أدواتهم واحرص على
 إبلاغهم بأنه يمكنهم اختيار عدم التحدّث أو حتى عدم الكشف عن بعض
 الأغراض الخاصة.

الخطوة ٦: أطلب من المشاركين مناقشة طرق استخدام أدواتهم الخاصة
 لمساعدتهم على التكيف مع ذكرياتهم الأليمة أو حالات الإجهاد التي يمرّون بها
 حاليًا أو عواطفهم المضطربة. يمكنهم اختيار بطاقةٍ من طقم الأدوات كلما
 أحسّوا بالإحباط أو الإجهاد.

الخطوة ٧: ناقش مع المشاركين ماذا يرغبون أن يفعلوا بأدواتهم - أخذها معهم
 إلى المنزل أو تركها في موقع اجتماع المجموعة أو تلفها (إن مجرد اجتياز العملية

لهو أمر مفيد حتى لو أثر المشاركون عدم أخذ أيٍّ من الأغراض معهم إلى المنزل). أمر مهم! أطلب من المجموعة التفكير في المسائل المتعلقة بالسلامة.

مناقشة ما تم تعلّمه

تحدّث عن أهمية الرعاية الذاتية.

كرّر النقاط التي تم ذكرها في الجلسات السابقة المتعلقة بعملية الشفاء واكتساب القوّة. ذكّر المشاركين بأن عملية مواجهة الوضع الحالي الذي يمرون به أو التجارب السابقة قد تسبّب أحياناً اضطراباً وألماً عاطفياً؛ وهذا جزء من عملية الشفاء.

المناقشة: كيف يمكنك المشاركة في توفير الرعاية الذاتية حتى لو لم تكن تملك الوقت أو المكان الملائم للقيام بذلك؟

ما هي الأمور التي تحتاج إليها للمحافظة على حياة آمنة وصحيّة؟

ما هي بعض الطرق التي نجحت من خلالها في التكيف مع الأوضاع الصعبة؟

ما هي الموارد التي قد تلجأ إليها عندما تشعر بالإرهاق؟

التحقق: اختر غرضاً واحداً أو اثنين من أدوات التكيف والشفاء التي تتطلع إلى استخدامها قريباً.

٤. فرض منزلي

بانتظار الأسبوع المقبل، استخدم أدواتك الخاصة وحاول الاستعانة بواحدة منها على الأقل.

طبّق إحدى تقنيّتي الاسترخاء أو التنفس.

خصّص ١٠ دقائق لتطبيق تمرين التصوّر، النموذج ٣٠٢



٤

المدة: ٥ دقائق

٥. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الاسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟



٥

المدة: ١٠ دقائق

٦. تقرير ما بعد الجلسة (رصد أمانة الميسر)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، اشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.

٦

الجلسة ٤

نموّ دماغ المراهق: قيد العمل

نموّ دماغ المراهق: عمل قيد الإنجاز
يمكن لأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية دعم المراهقين عبر استخدام مفاهيم جديدة لكسب العقول من أجل اتخاذ قراراتٍ جيّدة والسيطرة على الانفعالات واستخدام الحُكم الجيّد.

الأهداف

- يتفهّم أولياء الأمور أمقّدمو الرعاية تطوّر دماغ المراهق ونموّه
- يتعلّم أولياء الأمور أو مقدّمو الرعاية طرقًا جديدة لدعم التربية وعملية اتخاذ القرار الآمن والحُكم الجيّد للمراهق

المواد

- سجلات حضور أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية (سجلات حضور منفصلة للوصول والمغادرة)
- المنهاج التعليمي لتربية المراهقين
- المواد التدريبية الميسّرة:
- وسيلة بصرية لإبراز فحوصات الدماغ (ملوّنة ومغلّفة)
- وسيلة بصرية لإبراز الإجهاد الضار (مغلّفة ومربوطة وكأنها علبة قلابة)
- رسم يُظهر نموّ الدماغ وتأثير الإجهاد الضار
- النماذج
- ٤١٠ فحص الدماغ
- الاستعانة بأغراض صغيرة كالعملات النقدية والحجارة وجيوب الفاصولياء، الخ للقيام بلعبة التركيز
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسّر
- لوح قلاب وأقلام عريضة لتدوين أفكار أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية (في حال توافر ذلك).

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو بمقدّمي الرعاية ، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزعها على كلّ وليّ أمرٍ أو مقدم رعاية .
- إحرص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- إحضر إلى الجلسة قبل ٣٠ دقيقة من موعدها؛ على الميسّر أن يكون دائمًا على الوقت.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعًا لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.



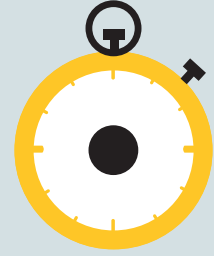
الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجّل الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٤

المدة	النشاط
١٥ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٤٥ دقيقة	٢. ما الذي يحدث لدماغ المراهق وجسمه؟
٢٠ دقيقة	٣. إبداء الاهتمام بحياة ابنك المراهق
١٠ دقائق	٤. التغيّرات الأخرى التي تطرأ على حياة المراهقين
١٥ دقيقة	٥. التربية ونموّ الدماغ
٥ دقائق	٦. فروض منزلية
١٠ دقائق	٧. التقييم
	٨. رصد الأمانة بعد الجلسة



١. التقديم والترحيب

رَحِّبْ بأولياء الأمور أو بمقدمي الرعاية وأثنِ على حضورهم. فيما يلي اقتراح للترحيب بهم: «نحن سعيّدون جدًّا لحضوركم معنا اليوم! نحن متحمّسون لتشارك المعلومات بشأن نموّ دماغ المراهق وتناقش حول الطرق التي تستخدمونها لمساعدة أبنائكم المراهقين كي يصبحوا راشدين سليمين».



المدة: ١٥ دقيقة

إسأل عن مجموعة دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية من الجلسة السابقة. مَنْ منكم استخدم أداةً واحدةً على الأقلّ من أدوات الشفاء التكيّفي أو إحدى تقنيّ الاسترخاء / التنفّس؟ ما كان شعورك؟



ملاحظة للميسّرين

يترأس الميسّر الأول التمرين بينما يتولى الميسّر الثاني عرض الأفعال على المشاركين.

أثنِ على جهود أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية على استخدامهم المهارات والتقنيات المكتسبة سابقًا في المنزل طوال الأسبوع الفائت.

نشاط أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية: التنفّس المتساوي

تطرقنا في الجلستين الأخيرتين إلى طرق التحكم بالإجهاد. أما اليوم فسنتعلم تمرينًا آخر للاسترخاء مشابهًا لذلك الذي قمتم به في الجلسة الأخيرة. عندما يكون جسمك مرتاحًا فإنك تشعر براحةٍ أكبر وإجهادًا أقل!

أخير أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية عن أهمية التوازن للحصول على جسمٍ سليم، وابدأ بتقنية التنفّس! فلنبدأ بأخذ نفس الشهيق أربع مراتٍ ثم نفس الزفير أربع مرّات - من خلال الأنف الذي يُضفي مقاومة طبيعية لعملية التنفّس. سنكرّر الأمر سويًا ٥ مرّات.

استرح الآن دقيقة واحدة.

السؤال: ما كان شعورك؟ هل شعرت بأيّ أمر غريب؟ أم كان الأمر جيّدًا؟ إشرح للمشاركين بأنه تمرين جيّد ينبغي للقيام به كلّما شعر الناس بالإجهاد أو الغضب لأنه يساعد على تهدئة الجسم والعقل في آنٍ معًا.

٢. ما الذي يحدث لدماغ المراهق وجسمه؟

تكون أدمغة المراهقين بمثابة «عمل قيد الإنجاز» زوّد أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بالمعلومات التالية: يدلّ نموّ الطفل والمراهق على التغيّرات البيولوجية والاجتماعية والنفسية التي تحدث للأطفال منذ لحظة تكوينهم وحتى مرحلة البلوغ. وممّا لا شك فيه بأن هذه التغيّرات تؤثر على القدرات الجسدية والاجتماعية والعاطفية والفكرية للأطفال.



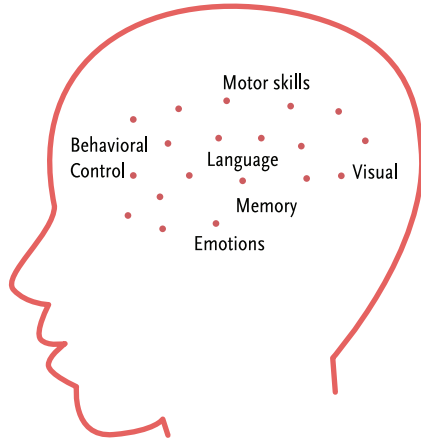
المدة: ٤٥ دقيقة

نملك عند الولادة أكثر من ٨٠ مليار خلية دماغية يُطلق عليها اسم الخلايا العصبية. وهي التي تجعل منّا بشر لأنّها تشابك فيما بينها بواسطة نبضات كهربائية صغيرة تدعى نقاط الإشتباك العصبي.

تحدثُ بعض تغيّرات الدماغ قبل إتمام مرحلة البلوغ بينما يستمرّ البعض الآخر منها بعد بلوغ هذه المرحلة بوقتٍ طويلٍ. إنّ مرحلة البلوغ عبارة عن الفترة الزمنية التي يختبر فيها المراهقون تغيّراتٍ على صعيد الجسم مرتبطةً بالصحة الجنسية والتناسلية. سنتطرق إلى هذا الموضوع في جلسة لاحقة. هذا ويعتمد تغيّر الدماغ على العمر والتجربة والتغيرات الهرمونية في مرحلة البلوغ.

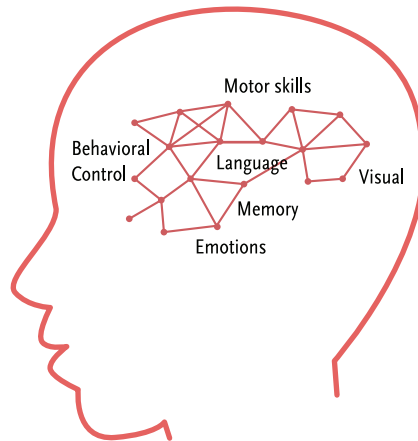
على الرغم من نموّ كافة أدمغة المراهقين بالطريقة عينها وفي الوقت ذاته تقريباً إلا أنه يُسجّل بعض الاختلافات بين المراهقين. على سبيل المثال، في حال أدركَ طفلك مرحلة البلوغ باكراً قد يعني ذلك بأنّ بعضاً من التغيّرات اللاحقة بدماغه قد تبدأ أيضاً في وقتٍ مبكرٍ.

توضيحاً لعملية نموّ الدماغ، أرسم صورةً للدماغ على اللوح القلاب على هذا الشكل أو استخدم صورة نموّ الدماغ والعلبة القلابية بشأن الإجهاد الضار المحدّدة ضمن المواد التدريبيّة التي يستخدمها الميسر:



الصورة الأولى: صورة الدماغ مع الخلايا العصبية

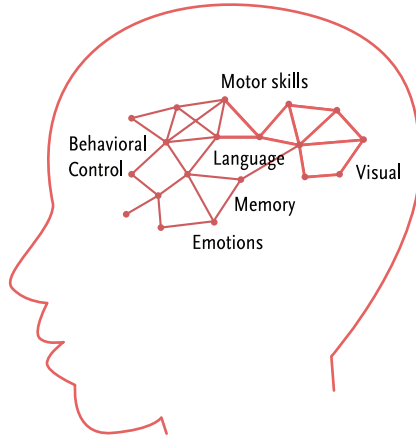
الصورة الثانية: صورة للدماغ مع «الوصلات الكهربائية» بواسطة نقاط الإشتباك العصبي



يساهم كلٌّ من الحب والدعم والتشجيع في بناء أدمغة صحيّة وقويّة؛ إذ تمكّن هذه الوصلات أو الحلقات الإنسان من تعلّم اللغة والتفكير وتعلّم كيفية المشي والتقاط الطابة والثقة بالآخرين والتحكّم بالعواطف. فهي تشبه الأسلاك الكهربائية التي متى اتصلت فيما بينها تؤدي إلى تشغيل الضوء. وفي حال استخدمت نقاط الإشتباك العصبي المتوفرة بين الخلايا العصبية بشكلٍ متكرّر فإنها تصبح دائمة وقوية تمامًا كتمرين العضل.

يكون الجزء الأمامي من الدماغ في فترة المراهقة المعروف باسم « قشرة الفص الجبهي» مسؤولاً عن تأمين وصلاتٍ جديدة. وهو الجزء المسؤول عن اتخاذ القرارات الجيدة والسيطرة على الانفعالات واستخدام الحكم الجيد. يمكن أن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية مساعدة أبناءهم المراهقين في المحافظة على التشابك بين الخلايا العصبية في هذا الجزء من الدماغ عبر دعمهم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات الجيدة واستخدام الحكم الجيد.

الصورة الثالثة: الدماغ مع «وصلاتٍ كهربائية» أقوى بفضل الحب والتشجيع.



يتم التخلّص من نقاط الإشتباك العصبي غير المستخدمة في الجزء المتعلق بالتفكير والشفاء من دماغ المراهق (المعروفة بـ المادة الرمادية) أو يتم «فصل» نقاط الإشتباك العصبي. في الوقت عينه، يشهد هذا الجزء تعزيزاً لوصلاتٍ أخرى. وهكذا يصبح الدماغ أكثر فعاليةً بناءً على المبدأ القائل بأن الخلايا العصبية التي لا تستعمل تُدمّر وتموت. لذلك، فإن حالات الإجهاد المتكررة والتعرّض لحالات أليمة وحالات العنف (الإجهاد الضار) يمكن أن يؤدي إلى تدمير الوصلات والتداخل مع قدرة المراهقين على اتخاذ قراراتٍ سليمة وآمنة. في المقابل، يساهم كل من الحب والتوجيه وحلّ المشاكل والدعم العاطفي في تعزيز الوصلات الإيجابية بين نقاط الإشتباك العصبي؛ وبالتالي يشكّل الأساس الذي يحتاجه المراهقون لاتخاذ خياراتٍ سليمة ولكي يصبحوا أفراد أسرة ومجتمع مسؤولين.

تبدأ عملية التقليم في الجزء الخلفي من الدماغ. أما الجزء الأمامي من الدماغ،

أو ما يُعرف بـ قشرة الفص الجبهي، فتبقى موصولة ومشغلة باعتبارها الجزء المسؤول من الدماغ عن اتخاذ القرار لاسيما عن القدرة على التخطيط والتفكير بتبعات الأفعال وحلّ المشاكل والسيطرة على الانفعالات. تستمرّ التغييرات الناشئة في هذا الجزء حتى مرحلة البلوغ المبكر.

نظرًا لاستمرار عملية نموّ قشرة الفص الجبهي، يجوز أن يعتمد المراهقون على جزء من الدماغ يُعرف بـ اللوزة من أجل اتخاذ القرارات وحلّ المشاكل أكثر ممّا يعتمد عليه الراشدون.

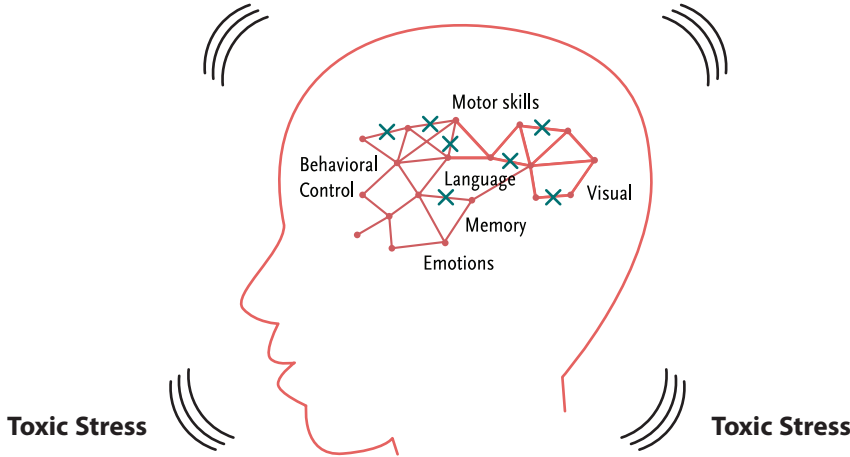
تكون اللوزة مسؤولة عن العواطف والانفعالات والتصرّف العدواني والسلوك الفطري.¹¹



ملاحظة للميسرين

نريد إشراك أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية في حوارٍ حول مدى ارتباط مهارات وممارسات التربية المعتمدة من قبلنا بنموّ الدماغ. أعرض عليهم الصورة الملونة للدماغين (الصورة المبيّنة أدناه) المأخوذة من مراكز مكافحة الأمراض واتقائها ومن العرض المقدّم من قبل د. شونكوف (من جامعة هارفرد).

الصورة الرابعة: تدمير «الوصلات الكهربائية» بسبب الإجهاد الضار والعنف.
فلنفكر بال مسار المحدّد للذهاب والحصول على المياه أو الذهاب للتسوّق. أولاً، قد يكون المسار وعراً بعض الشيء بحيث يصعب إكماله. في الواقع، فهو لا يصبح مساراً إلا إذا سار عليه وأتبعه عددٌ كبير جدّاً من الأشخاص مراراً وتكراراً حتى يُصبح أكثر سهولة ووضوحاً لمعرفة وجهة السير. الأمر عينه ينطبق على أدمغتنا. كلما قضيت وقتاً أطول في تعليم المراهقين والأطفال والتعامل معهم بطيبة واحترام كلما أصبحت الوصلات بين الخلايا الدماغية أقوى! فإن هذه



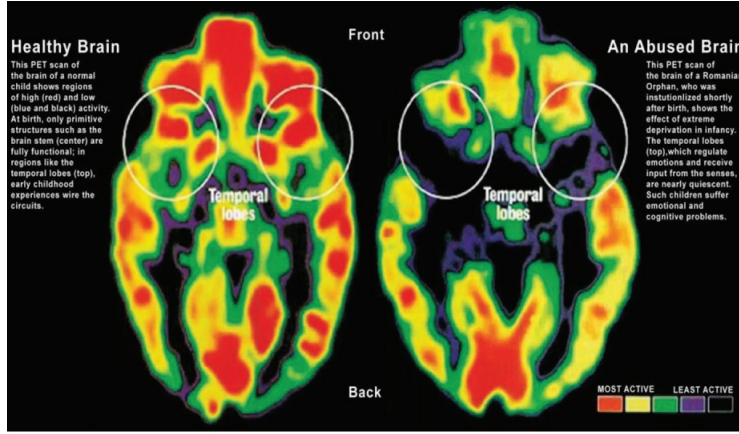
الوصلات القوية هي التي تمكّن المراهقين من التحوّل إلى أفراد أسرة ومجتمع سليمين وسعيدين ومسؤولين.

وزّع النموذج ٤١: فحوصات للدماغ

قُل: التقطت هذه الصور من قبل أطباء بواسطة مكّنات تصوير قادرة على التقاط صور لدماغنا داخل رأسنا تماماً كصور الأشعة السينية التي تصوّر عظامنا عبر اختراق بشرتنا. لاحظوا كيف أن دماغ الطفل المعافي يتمتع بنشاطٍ

¹¹ http://raisingchildren.net.au/articles/brain_development_teenagers.html#building

أكبر من دماغ الطفل الذي يتعرض للعقاب البدني والإهمال الذي يكون أقل نشاطاً وأصغر حجمًا في معظم الأحيان.¹²



إسأل المشاركين ماذا يلاحظون في هذه الصورة؟ وما هي الفوارق بينهما؟

قدّم المعلومات التالية:

لا يكتمل نمو دماغنا إلا عند إتمامنا أولى مرحلة العشرينات وحتى منتصفها. فإنّ أجزاء مختلفة من دماغنا تتكوّن وتتضج بمعدّلات مختلفة. على سبيل المثال، تتكوّن أجزاء الدماغ التي تتحكّم بحواسنا واندفاعاتنا التلقائية في فترة الطفولة المبكرة. أما أجزاء دماغنا المسؤولة عن السيطرة على انفعالاتنا واستخدام الحكم الجيّد فهي آخر الأجزاء التي تتضج. تحدث هنا عن اقشرة الفص الجبهي التي تتحكّم بوظائفنا التنفيذية.

إسأل: هل يمكنكم تذكّر بعض الأوقات في خلال مرحلة المراهقة حيث فشلتم في اتخاذ القرار الصائب أو حيث تصرفتم بتهوّر؟ إمّنح أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية فرصة التحدّث مع شريك لهم عن الموضوع ثم أطلب منهم ما إذا كان أحدهم يرغب بمشاركة تجربته مع المجموعة.

يتمتع دماغنا بقدرة استثنائية أخرى تتمثّل بالتغيير أو القدرة على إعادة خلق مسارات عصبية جديدة. تُعرف هذه الميزة بـ المرونة العصبية. إذ تتميّز الأدمغة في البداية بنسبة مرونة عالية لتزداد صلابة كلما تقدّمنا في العمل بحيث يصعب على أدمغتنا التغيير. كشف العلماء بأنه لو خضع دماغ الإنسان في مرحلة المراهقة (كالطفولة المبكرة) للتمرين عبر اكتسابه خبراتٍ إيجابية، عندئذٍ سيتمكّن المراهقون من السيطرة على الانفعالات والتحكّم بأفكارهم واستخدام الحكم الجيّد وهي بمثابة مهاراتٍ وقدراتٍ تساهم في التحوّل إلى راشدين سعداء ومُعافين.

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن أنواع المهارات التي يعتقدون بأن أبناءهم

¹² المصدر: <http://wellcommons.com/users/jestevens/photos/2011/jul/22/217506>

يحتوي الإنترنت على عدّة صورٍ للدماغ.

المراهقين بحاجة إليها ليصبحوا راشدين سعداء ومعافين. جهّز قائمة بأجوبتهم ودوّنوها على اللوح القلاب. ثم اسألهم كيف يمكننا مساعدة أبنائنا وبناتنا لتطوير هذه المهارات.

ستتطرق في الجلسات المقبلة إلى الحديث عن كيفية مساعدة أبنائنا المراهقين على تعلّم المهارات المطلوبة للتمتع بحياة آمنة وسعيدة وسليمة. كما سنتحدث عن سبل دعم عملية نمو الدماغ السليم والمستمرّ عبر مناقشة وتطبيق كلّ من المهارات التالية:

إظهار الاهتمام بحياة أبنائك المراهقين
التحلّي بالصدق والصراحة حول المواضيع الحسّاسة
مساعدة أبنائك المراهقين على اتخاذ قرارات سليمة
احترام أفكار وآراء أبنائك المراهقين

٣. إبداء الاهتمام بحياة ابنك المراهق

تطبيق المهارات:

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التفكير بالأمور التالية ثم اختر شخصين لمشاركة آرائهم علنًا. هل تتذكّر الفترة التي كنت فيها فتاة أو صبيًا بين الـ ١٢ و ١٧ سنة؟ ما هي الأمور التي كانت تحدث في حياتك؟ ربما كنت تشعر بالقلق بشأن الامتحانات أو كنتم معجبين بصبي أو فتاة في القرية. إمّنح أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بعض الوقت لتقاسم تجربتهم في مرحلة المراهقة.

إنها الجلسة الرابعة حيث يواصل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التمرّن على الاستماع لأبنائهم المراهقين ودعمهم فضلًا عن التمرّن على التحكم بحالات الإجهاد التي يعانونها. عندما تبدوون بالتمرين، قُم بما يلي:

- إسأل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية عن معنى الاهتمام بحياة أبنائهم المراهقين؟ أعدّ قائمة بكلّ ما يقولونه وتأكد من أن الأمور التالية مذكورة في القائمة:
- الاستماع من دون أيّ مقاطعة
- تأكيد وإثبات المشاعر، على سبيل المثال: إني أفهم لماذا قد تشعر بالغضب
- تقديم الدعم، إذا أمكن ذلك
- الثناء على القرارات والأفعال الجيدة والصفات الشخصية الحميدة

أخبر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأنكم ستحدثون عن مسألة حلّ المشاكل ومساعدة المراهقين في اتخاذ الخيارات الجيدة في خلال الحصص المقبلة. أما اليوم فسيكون التركيز على إظهار الاهتمام.

اختر اثنين من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية حيث سيلعب أحدهما دور مقدّم الرعاية بينما يقوم الآخر بدور صبي ذات الـ ١٦ ربيعًا. قد يساعدهما السيناريو التالي؛ بينما يتولى الميسر تدريب «ولي الأمر أو مقدّم الرعاية» و«الصبي ذات



المدة: ٢٠ دقيقة

٣

الـ ١٦ ربيعًا.

عاد الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا من المدرسة.

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: يترك عمله جانبًا ويقول: «كيف كان يومك؟»

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «لا بأس لكنني أواجه مشكلة مع أحد أصدقائي»

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: «أنا آسف. أخبرني ما هي المشكلة».

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «عندما كنا عائدّين ذلك اليوم إلى المنزل بعد انتهاء

الدوام المدرسي توجّهنا إلى المتجر إلا أنه قام بسرقة بعض الأغراض».

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: «بيدو أن هذا الأمر يُزعجك للغاية. وماذا فعلت؟»

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «تابعْتُ سيري ولم أقل له أي شيء»

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: «أعتقد بأنك اتخذت قرارًا صائبًا بعدم السرقة إلا

أنك لا زلت محتارًا بسبب صديقك، أليس كذلك؟»

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «أنا خائف من أن يتم القبض عليه أثناء وجودي

برفقته وعندها ستلاحقني المتاعب أنا أيضًا»

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: «بصراحة، تعجّبي طريقة تفكيرك. ماذا تودّ أن

تفعل في هذا الخصوص؟»

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «أود لو أخبره بألا يسرق عندما أكون برفقته لكنني

خائف من أن يغضب منّي أو ينعطني بالضعيف».

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: «إنه قرار صعب جدًّا ولكن هل يمكنني المساعدة؟»

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير»

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: «هل من مانع لديك لو سألتك لاحقًا عن القرار

الذي توصّلت إليه؟»

الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا: «طبعًا لا يا أمي. شكرًا لك».

يسأل الشخص الذي قام بدور الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا عن شعوره بالاهتمام

الذي أبداه أحدهم به وبالمشكلة التي يواجهها. ثم يسأل أولياء الأمور ومقدّمي

الرعاية عن المهارات التي عزّزها وليّ الأمر لدى الصبي ذات الـ ١٦ ربيعًا عبر

إظهار الاهتمام بالمراهق وبحياته.

حلّ المشاكل

استخدام الحكم الجيّد واتخاذ القرار الصائب

إذا كان لديك المزيد من الوقت، إمّنح أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية في المجموعة

فرصة التمرّن على السيناريو عينه كلّ اثنين على حدة.

٤. التغيّرات الأخرى التي تطرأ على حياة المراهقين

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تحديد التغيّرات التي بدؤوا يلاحظونها

لدى أبناءهم المراهقين.

تغيّرات في طريقة التصرف والمعتقدات؟



المدة: ١٠ دقائق

٤

تغيّرات من الناحية البدنية؟
تغيّرات في العلاقة مع أقرانهم وأولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية؟

إشرح ما يلي:

إنّ مرحلة المراهقة عبارة عن فترة رائعة ومليئة بالتحديات! يختبر الأطفال عدّة تغييرات على الصعيد المعرفي (التفكير والتعليم) والجسدي. عادةً ما يعتمد المراهقون على أقرانهم ويتمثلون بهم. يمكن أن تكون هذه الفترة عصبية من الناحية العاطفية وقد تلاحظون بأنّ أبناءكم تارة يحتاجون إلى مساعدتك وطورًا ينشدون استقلاليتهم. غالبًا ما يشعر المراهقون بأن تجاربهم متميّزة وفريدة من نوعها وبأنه لا يمكن لأيّ أحد فهم ما يشعرون به. إنهم يتغيّرون جسديًا وتبدو المراسيل الكيميائية الموجودة في جسمهم المعروفة بالهرمونات في تقلّبٍ مستمرّ. تؤثر هذه الأخيرة على أمور محدّدة مثل المزاج والوظيفة الجنسية والرغبات والنمو والتطوّر. إنه الوقت المناسب للتحدّث مع أبنائنا وبناتنا عمّا يمرّون به جسديًا واجتماعيًا وعاطفيًا!

٥. التربية ونموّ الدماغ

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن التحديات والمخاوف التي تتابهم بشأن تربية أبنائهم. قد تشمل بعض الأمثلة ما يلي:
عدم توفر عددٍ كافٍ من المدارس
وجود عدد هائل من التلاميذ في الصف الواحد
لا يشعر الأطفال بالأمان في أثناء ذهابهم إلى المدرسة والعودة منها
تحتاج أسرتي إلى المال كما يحتاج أطفالي إلى العمل
أشكر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على مساهمتهم القيّمة ومشاركتهم المعلومات التالية.

تتميّز المراهقة باعتبارها ثاني أكثر فترة إنتاجية من ناحية نموّ الدماغ! من المهم أن يواصل المراهقون اقتناص فرص التعلّم لمساعدة أدمغتهم على النموّ بشكلٍ سليمٍ تحقيقًا لاتخاذ القرارات الصائبة وتحمل المخاطر والتخطيط لمستقبلهم! يحتاج المراهقون إلى التعلّم للحصول على وظائف في المستقبل ومتابعة تحصيلهم الجامعي!

ملاحظة للميسّرين: يُرجى جمع المعلومات المتعلقة بمواد التعليم المحلي من



المدة: ١٥ دقيقة



ملاحظة للميسّرين

تساهم الوظائف التنفيذية المعزّزة في نجاح المراهقين على الصعيد الأكاديمي فضلا عن القدرة على التكيف مع التحديات اليومية للحياة وتحسين قدرتهم على التواصل مع الآخرين!



أجل تزويدها إلى أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. أطلعهم على طرق تسجيل أبنائهم المراهقين في التعليم الرسمي فضلا عن إبلاغهم بفرص التعليم غير الرسمية، مثال الأساتذة الذين كانوا يعلّمون سابقاً في سوريا والقادرين حالياً على تدريس الأطفال والمراهقين داخل خيمهم.

إشرح لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أننا سنتحدث عن مواضيع متعلقة بالمدرسة وعن مسائل أخرى كمسألة السلامة في حصص لاحقة، لكننا اليوم سنقوم بنشاط يتعلق بدعم التعليم المستمر للمراهقين داخل المنزل. يساهم هذا النشاط في زيادة التركيز وتعزيز مهارات الذاكرة. إنه لأمر ممتع!

لعبة التركيز

تكون الأنشطة الرامية إلى تحسين الذاكرة والتركيز غاية في الأهمية لنا جميعاً!

ضع أغراضاً أمام ابنك المراهق بشكل عشوائي لمدة تتراوح بين ١٠ و ١٥ ثانية ثم قم بإزالتها ولاحظ العدد الذي يمكنه تذكره. إبدأ بعرض خمسة أغراض واعمل على زيادة العدد كلما برع في اللعبة. يمكنك المساهمة في تعزيز الذاكرة السمعية عبر تلاوة قائمة عشوائية تحتوي أرقاماً أو كلمات واطلب منه تكرارها. إبدأ بكلمتين أو ثلاثة فقط ثم زدها تدريجياً.

إلعب هذه اللعبة مع المجموعة بأكملها. إبدأ بعرض أربعة أغراض على المجموعة كلها لبضع ثواني ثم قم بإخفائها لتتأكد من يمكنه تذكر ما هي الأغراض التي كانت موجودة وبأي ترتيب. ثم إحرص على إضافة غرض جديد في الجولة التالية.¹³ يمكنك تصعيب المهمة عبر الطلب منهم تذكر الترتيب التي كانت الأغراض موضوعة فيه فضلاً عن ألوان كل منها !

٦. فرض منزلي

تحرص الفروض المنزلية المخصصة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية في هذه الجلسة على مواصلة تمرين الاسترخاء في المنزل وحرص أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على إبداء الاهتمام بحياة أبنائهم المراهقين لمرة واحدة على الأقل من خلال الاستفسار منهم عن المدرسة أو أصدقائهم أو أية أنشطة أخرى مهمة بالنسبة إليهم.

ذكر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بمجموعات الدعم خاصتهم وشجعهم على الاجتماع والتلاقي في الفترة الواقعة بين حصص التربية.



المدة: ٥ دقائق

¹³ <http://www.empoweringparents.com/~brain-training-exercises-for-children-and-teens.php#ixzz^aNhMg^hs>

٧. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الاسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟



المدة: ١٠ دقائق



٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسّرين التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.



الجلسة ٥

بناء علاقات إيجابية وفتح مساحات للحوار

يُرسى أولياء الأمور ومقدمو الرعاية أسس المهارات مدى الحياة كالتواصل السليم والقدرة على إرساء علاقات آمنة وداعمة في خلال فترة المراهقة.

الأهداف

- يتفهم أولياء الأمور ومقدمو الرعاية ماهية الشاء وقدرته على مساعدة المراهقين لبناء علاقات إيجابية بين أولياء الأمور والمراهقين.
- يتعلم ويطبّق أولياء الأمور ومقدمو الرعاية مهارات بناء العلاقات، بما في ذلك الشاء.

المواد

- سجلات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ومغادرتهم
- المنهج التعليمي لتربية المراهقين
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر
- لوح قلاب وأقلام عريضة (في حال توافر ذلك).

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

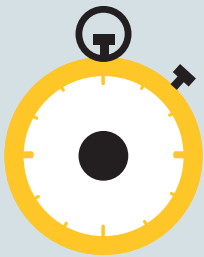
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخ عنها ووزعها على كلّ وليّ أمرٍ أو مقدم رعاية.
- إحرص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعاً لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٥



المدة	النشاط
٢٠ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٥ دقائق	٢. تمرين الحضور الذهني: لعبة مؤلفة من خمسة أشخاص
١٥ دقيقة	٣. ما الذي تعلمته حتى الآن عن ابنك المراهق؟
٢٠ دقيقة	٤. تكريس وقتٍ للعائلة
٢٠ دقيقة	٥. التشجيع والثناء
٣٠ دقيقة	٦. قضاء وقتٍ ممتع
٥ دقائق	٧. فروض منزلية
١٠ دقائق	٨. التقييم
	٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

١. التقديم والترحيب

رَحِّبْ مجدِّدًا بالمشاركين واشكُرهم على حضورهم!

السؤال: كيف كانت مجموعات دعم مقدِّم الرعاية؟ هل التقيتم؟ وكم مرّة؟ وهل كانت مفيدة؟
كيف أبلّيتم بفروضكم المنزلية المتعلقة باحترام أبنائكم المراهقين والاستماع إليهم ومدهم بالدعم؟
ماذا لاحظتم وأنتم تُصغون إليهم؟ وكيف أثر ذلك على كلّ منكم؟



المدة: ٢٠ دقيقة

٢. تمرين الحضور الذهني: لعبة مؤلفة من خمسة أشخاص¹⁴

يقوم تمرين الحضور الذهني على التنبّه لخمس أغراض تمرّ عادة مرور الكرام. قد تكون هذه الأغراض عبارة عن أمور تسمعها أو تشمّها أو تشعر بها أو تراها. على سبيل المثال، النظر إلى جدران غرفة معيشتك أو سماع زقزقة العصافير على الشجرة صباحًا أو الشعور بلمس الثياب على بشرتك عند الذهاب إلى العمل أو شمّ أريج الأزهار في الحديقة. فهل أنت مدركٌ حقًا لهذه الأمور والروابط التي تجمعها بالعالم؟
هل تُدرك كيف تأتي هذه الأمور بالنفع على حياتك وحياة الآخرين؟
هل تعلم فعلاً ما هو شكلها؟
هل أدركت يومًا أدق تفاصيلها وأكثرها تعقيدًا؟
هل فكّرت بما قد تبدو عليه الحياة لو لم تكن هذه الأمور موجودة؟
هل فكّرت بمدى روعة هذه الأمور؟



المدة: ٥ دقائق

دَع عقلك المُبدِع يكتشف روعة وتأثير هذه الأمور التي لا تلاحظها عادةً فضلاً عن الإمكانيات التي تتيحها في حياتك. لذا، حافظ على يقظتك واستمتع بالبيئة على أكمل وجه. فمن خلال التنبّه لهويتنا ومكان تواجدنا وما نقوم به والهدف من ذلك، في حال توافر، وكيفية التفاعل فضلاً عن كيفية تفاعل كلّ الأمور المتوفرة ضمن بيئتنا معنا، نحصد إدراكاً فعلياً لوجودنا.

ومن شأن ذلك مساعدتنا على تعلّم تحديد الإجهاد والقلق والحدّ منهما فضلاً عن الأفكار والمشاعر والأحاسيس الصعبة والمؤلمة وحتى المُخيفة.

لذا، تساهم تمارين الحضور الذهني في تركيز العقل واستعادة التوازن في حياتنا حيث تتم تهدئة "عقل القرد" الذي لا ينفك ينتقل من غصنٍ إلى آخر. فعوضاً عن الخضوع لأفكارنا ومشاعرنا التي تتأثر عادة بتجاربنا السابقة ومخاوفنا من المستقبل، بتنا قادرين على عيش اللحظة مع إيلاء العناية التامة وإدراك الغاية المرجوة.

¹⁴ AlfredJames.I2015/www.pocketmindfulness.com

٣. ما الذي تعلمته حتى الآن عن ابنك المراهق؟

إسأل: ماذا تعلّمت عن أبنائك وبناتك نتيجة قضاءك الوقت معهم والاهتمام بهم؟

هل تعرّفت إلى الأمور التي يحبونها ويكرهونها؟

ما هي مواهبهم؟

ما هي أهدافهم وأحلامهم؟



المدة: ١٥ دقيقة

إسأل: ما هو شعورك عندما تدرك كل هذه الأمور عن أبنائك المراهقين وكيف شعرت عندما تواصلت معهم بطريقة إيجابية وودية؟ كيف أتى ذلك بالنفع عليكم كأولياء أمور ومقدمي رعاية؟ وكيف تعتقد بأن هذا الأمر كان مفيداً لأبنائهم المراهقين؟

إشرح لهم بأنك ستحدث اليوم عن أهمية قضاء وقتٍ ممتع مع المراهقين لبناء علاقات إيجابية وفتح قنوات التواصل.

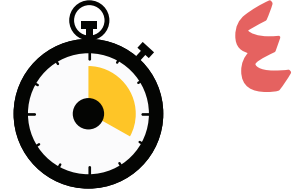
٤. تكريس الوقت للعائلة

إسأل: ما معنى تكريس الوقت لأبنائك المراهقين؟ من هو الشخص الذي ينبغي تواجده لقضاء الوقت مع أبنائك وبناتك ولماذا؟

ثم اسأل: كيف تُظهر اهتمامك لأبنائك المراهقين وماذا يقولون لك؟

كُن متواجداً دائماً بقرب المراهقين!

إسأل المجموعة: ما معنى التواجد بقربهم؟ أي إيلاء كامل الانتباه إلى أبنائكم وبناتكم.



المدة: ٢٠ دقيقة



ملاحظة للميسرين

تأكمل الجملة التالية بهذه الإرشادات أو شجّعهم على قضاء وقتٍ ممتع مع أبنائهم المراهقين، إذا أمكن ذلك.

دع زمام الأمور لأبنائك المراهقين عبر إفراح المجال لهم بالتحدّث عمّا هو مهم بالنسبة إليهم أو حدّد النشاطات التي تهّمهم!

إسأل المجموعة عن نوع النشاطات التي يرغب أبنائهم المراهقون القيام بها حتى يتمكنون من ممارستها سوياً. فيما يلي بعض الأمثلة عن الأمور التي قد يرغب المراهقون بالقيام بها:

ذكر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بـ:
تكريس الوقت
التواجد
توفير مساحات للحوار

ممارسة الألعاب

مشاريع فنية

قراءة أو رواية القصص

مشاهدة الأفلام

الذهاب إلى السوق / التسوّق

كُن أكثر مراعاة لمزاج ابنك المراهق. والحلّ الأمثل لذلك هو في إظهار الاهتمام عندما يكون ابنك حزينًا أو قلقًا وشاركه فرحه عندما يكون سعيدًا أو فخورًا أو متحمسًا .

تجنّب الصراعات على السلطة. فهي عبارة عن جدالٍ لا ضرورة لحدوثه من شأنه التأثير على علاقتك بأبنائك المراهقين.

تشجيع الإبداع
إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن الطرق التي يمكن اتباعها لتشجيع إبداع أبنائهم المراهقين؟

التشجيع على حلّ المشاكل
إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن سبل تشجيع أبنائهم المراهقين لحلّ المشاكل. فيما يلي بعض الطرق لتعزيز حلّ المشاكل:

الاستماع الجيّد باهتمامٍ كامل
التفكير مليًا بما يقوله أبنائك المراهقون: "أنتم تقولون بأنكم تشعرون بخيبة أمل من علامتكم"
أعزّض عليهم المساعدة لحلّ مشاكلهم من دون أن تتولّى حلّها عنهم .

أخير أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأننا سنركّز في الجلسات المقبلة على موضوع حلّ المشاكل.
إنصحهم بإظهار الاهتمام والاستحسان لتصرّفاتهم الإيجابية كاستخدام الحكم الجيّد والتعامل بلطف مع باقي أفراد الأسرة وتحمل المسؤولية.
أفسح المجال للحوار المفتوح والصريح عبر الانفتاح على آراء أبنائكم المراهقين.

٥. التشجيع والثناء

إشرح لهم ما يلي:
يساهم الاهتمام الذي يُبديه وليّ الأمر / مقدّم الرعاية في تعزيز السلوكيات الإيجابية والسلبية في آنٍ.
عندما يُثنى أيّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على ابنه أو ابنته نتيجة تحمّله المسؤولية أو القيام بأعمال مسؤولة، كتحقيق نتائج ممتازة في المدرسة أو إنجاز الأعمال المنزلية، عندئذٍ يتم تعزيز هذه السلوكيات!

بصفتنا أولياء أمور ومقدمي رعاية، نحن بحاجةٍ إلى التفكير بطريقة استراتيجية حول السلوكيات والأفعال التي نولي اهتمامًا بها!
فالثناء هو توفير الاهتمام الإيجابي للأفعال الإيجابية والاجتماعية الإيجابية (لمساعدة الآخرين) فضلًا عن الثناء لمجرّد الشخص الذي أنتم عليه!



المدة: ٢٠ دقيقة



التشجيع: نواجه أحياناً صعوبةً في تحديد الأمور التي تستحق الثناء. لذا، يكون التشجيع هو الحلّ البديل. يمكنك تشجيعهم على محاولاتهم الحثيثة وعلى تحمّل مسؤولية تبعات أيّ خطأ ارتكبوه.

إسأل: لماذا تُثني على المراهقين؟

ملاحظة للميسرين: إطرح السؤال على أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ثم قدّم لهم أية أجوبة لم تشملها إجاباتهم)



أظهر الحب والموّدة
ساعد بناتك وأبنائك على الشعور بالرضى عن أنفسهم
عندما تُثني على تصرفات أبنائك المراهقين فهم يُدركون بأنك تحترمهم كشخصٍ وتحترم أفعالهم المسؤولة.
إذ يساعّد الثناء عقول المراهقين على إرساء علاقات اجتماعية وعاطفية سليمة! فهم غالباً ما يواجهون انتقاداتٍ طوال اليوم عن كل الأمور الخاطئة التي قاموا بها. من هنا أهمية التشجيع والثناء!

سؤال: ما هي فوائد الثناء على بناتك وأبنائك؟
(مجدّداً، إطرح السؤال على أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ثم قدّم لهم أية أجوبة لم تشملها إجاباتهم)
يرفع من معنويات أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ويمدّهم بالإيجابية فيما يتعلق بأبنائهم المراهقين عندما يلاحظون سماتهم ومساهماتهم الإيجابية تجاه الأسرة.

يُرسّي علاقة إيجابية بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وبين أبنائهم وبناتهم. يعزّز الأفعال الاجتماعية الإيجابية والمستحبة للمراهقين.

فالثناء هو إخبار ابنك المراهق عن إعجابك بأمر قام به. ما هي الأمثلة التي قد تخطر على بالك في هذا الشأن؟ (مجدّداً، إطرح السؤال على أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ثم قدّم لهم أية أجوبة لم تشملها إجاباتهم)

إني فخورٌ بالعناية التامة التي توليها لإنجاز فرضك المدرسي...

أشكرك لأنك ساعدتني اليوم على العمل في الحقل.

• أنا سعيد للغاية لأنك ابنتي!

• أنا فخور لكونك ابني!

للثناء الفعّال أغراض محدّدة فهو يكشف لإبنك المراهق الأمور الجيدة التي قام بها أو الأمور التي تقدّرها فيه وذلك عبر اعتماد نبرة صوتٍ وملامح وجه إيجابية!

٦



المدة: ٣٠ دقيقة

٦. قضاء وقتٍ ممتع

أطلب من كلِّ مشارك التعاون مع الشخص الجالس بقربه ثم أطلب منهم إعداد قائمة تتضمن ٥ أو ٦ أنشطة يمكن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية القيام بها مع المراهقين كأسرة. إمّنح أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية حوالي ١٠ دقائق لاقتراح أفكارهم. فيما يلي بعض الأمثلة:

الطهي وتناول الطعام سوياً

الذهاب في نزهة

الذهاب للتسوق سوياً

تلاوة أو قراءة القصص

إلفت نظرهم بأن قضاء الوقت مع المراهق لا يحتم على وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية طرح الكثير من الأسئلة المتعلقة بشعوره أو توقعاته. فلو أراد التحدّث، اغتنم هذه الفرصة ولكن لا تكن المبادر في طرح الأسئلة لأن قضاء الوقت يعني التواجد معه بالكامل حيث تعبّر له بأنه الأولوية لديك.

أطلب من مشاركين اثنين مساعدتك في هذا التمرين حيث يقوم المشاركون الأول بدور الوالدة بينما يقوم الثاني بدور فتاة عمرها ١٤ سنة.

الوالدة: "هل تريدان الذهاب معي اليوم للتسوق؟"

الإبنة: "أجل".

عندها تبدآن بالتحدّث والسير ثم تصادف الوالدة إحدى صديقاتها وهما في طريقهما إلى السوق. تذهب الوالدة لمصافحتها وتبدأ بالحديث معها ناسيةً أمر ابنتها. سرعان ما تشعر الإبنة بالملل وتبحث عن أمر آخر تقوم به.

أما الآن فاطلب من الشخص الذي يقوم بدور الإبنة التحدّث عن شعورها. ما كان شعورها عندما بدأت والدتها بالحديث مع صديقتها ونسيت ابنتها. فيما يلي بعض الأمثلة: شعرت بأنها غير مهمة؛ شعرت بأنها مجروحة أو غاضبة. الخ.

أشكر الشخصين على مشاركتهما في هذا التمرين!

أطلب الآن من مشاركين آخرين القيام بالتمرين التالي.

الوالدة: "هل ترغبين القيام بأمرٍ ما سوياً؟"

الإبنة: "حسناً، ولكن ماذا سنفعل؟"

الوالدة: "لِمَ لا تختارين أنتِ؟"

الإبنة: " فلنخرج في نزهة"

الوالدة: "حسناً"



الإبنة: "لقد كان يومي صعبًا جدًا في المدرسة بسبب الامتحانات"
الوالدة: "أنا فخورة بعملك الدؤوب في المدرسة وأعلم جيدًا بأنك ستُكافئين على جهودك"

الإبنة: "شكرًا لك يا أمي لكنني قلقة بعض الشيء من الفتيان الموجودين معنا في المدرسة. فهم يقولون بأن البنات لا حاجة لهنّ للذهاب إلى المدرسة وبأن الفتاة التي تتردد المدرسة لن تتمكّن من الزواج"
الوالدة: "أنا سعيدة لأنك تخبريني عن هذا الأمر. ما رأيك أنت؟"

ملاحظة للميسرين

يسير الميسرون حول المشاركين ويتحققون من أن المجموعات تطبّق المهارات المكتسبة بشكل ملائم.

يمكن للميسرين إنهاء تمرين المهارات عند هذه النقطة.
إسأل الشخص الذي أدى دور الإبنة ما كان شعوره في خلال هذا الحوار. ماذا أحبّ وما كان شعوره عندما أدرك اهتمام الوالدة بابنتها؟
إسأل الوالدة عن شعورها بإيلاء العناية الكاملة بابنتها ؟

إسأل أعضاء المجموعة ما هي الفوائد المتأتية عن تكريس أولياء الأمر ومقدمي الرعاية الوقت لأبنائهم المراهقين والثناء عليهم. يمكنكم إضافة النقاط التالية عند الاقتضاء:

تناقّل التقاليد والعادات الثقافية
تعليم المهارات الحياتية كالطهي رعاية الحيوانات
يشعر المراهقون بالرضى والأهمية، ما يزيد من ثقتهم بنفسهم واحترام الذات
يملك أولياء الأمور ومقدمو الرعاية فرصة الإطلاع على مشاكل أبنائهم المراهقين والمساهمة في حلّها.

أشكر المشاركين على مساهمتهم في هذا التمرين!
أما الآن فقد حان دور تشجيع المشاركين على التمرّن. قسّم المجموعة إلى عدّة مجموعات أصغر حجمًا مؤلفة من ثلاثة أشخاص. يقوم الشخص الأول بدور الإبنة المراهقة أما الشخص الثاني فيلعب دور الوالدة بينما يتولى الشخص الثالث دور المراقب / المدرّب. ثم أطلب منهم تبادل الأدوار حتى يتسنى للجميع الاضطلاع بكلّ الأدوار.

٧. فرض منزلي

ينص الفرض المنزلي لهذا الأسبوع على التوجه إلى المنزل وقضاء بعض الأوقات الخاصة والممتعة مع أبنائكم المراهقين. خصّص يومًا واحدًا على الأقلّ يمكنك القيام فيه بأمر خاص من اختيارهم.

حاول أن تتذكّر كيف شعرت ذلك اليوم وتذكّر أن تثنّ على جهود وإنجازات أبنائك وبناتك على وعلى شخصهم. فأنت تخلق مساحات للحوار والتواصل المفتوح!

ذكّر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بمجموعات الدعم الخاصة بهم وشجّعهم



المدة: ٥ دقائق

على التلاقي والاجتماع في الفترات الواقعة بين جلسات التريبة.

٨. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الاسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟



المدة: ١٠ دقائق



٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، اشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسّران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.



التعاطف: احترام آراء ابنك المراهق وأفكاره ومشاعره

يشكّل التعاطف والاحترام المتبادل في المنزل أساس الأسر والمجتمعات السلمية.

الأهداف

- يحسّن أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية نوعية التواصل مع أبنائهم المراهقين عبر تعلّم كيفية الاستجابة سريعًا لعواطفهم.
- يكتشف أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية مفهوم التعاطف وتقنيات التعليم لتعزيز التعاطف.
- يقضي أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وقتًا ممتعًا مع أبنائهم المراهقين عبر الاستعانة بمهارات التواصل المتعاطفة.



المواد

- سجلات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ومغادرتهم
- المنهج التعليمي لتربية المراهقين
- النموذج ٦١
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر
- لوح قلاب وأقلام عريضة (في حال توافر ذلك).



قبل بدء الجلسة: استعدّ!

- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزعها على كلّ وليٍّ أمرٍ أو مقدم رعاية.
- إحضِر على حصول كلّ وليٍّ أمرٍ أو مقدم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعًا لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

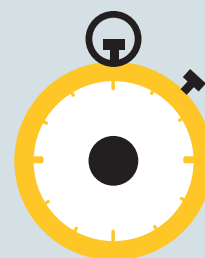


الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. • يُستحسن أن يحضر الأب والأم سويًا لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٦



المدة	النشاط
٢٠ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٥ دقائق	٢. تمرين ممتع: البكالوريا
١٥ دقيقة	٣. التواصل الفعّال: يتطلّب وقتًا واحترامًا
١٥ دقائق	٤. مفهوم التعاطف
٢٥ دقيقة	٥. إبداء التعاطف عبر اعتماد تقنية الخطوات
٣٠ دقيقة	٦. التمرّن على المهارات: الخطوات الأربعة لمفهوم التعاطف
٥ دقائق	٧. فروض منزلية
١٠ دقائق	٨. التقييم
	٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)



ملاحظة للميسرين: في حال تعيَّب أحد المشاركين عن الحضور، شجّع المشاركين الآخرين على التواصل معه. يمكنكم القيام بذلك من خلال مجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (يمكنهم أخذ أرقام هواتفهم في حال كان لديهم هواتف). شجّع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على الاجتماع سويًا خارج دوام الجلسات لتشارك الأفكار والمهارات الاستراتيجية لتربية المراهقين؛ وشجّعهم على دعم وتوجيه بعضهم البعض لاسيما حتّهم على حلّ المشاكل التي قد تواجههم مع أبنائهم عبر اعتماد طرقٍ سلمية وبّناءة؛ والأهم من ذلك، أطلب منهم مشاركة شعورهم بالسعادة وإنجازاتهم مع المجموعة عند نجاح مهارات التربية خاصتهم. إنها مجموعة مخصصة للدعم وليس للانتقاد أو النيمية.

فأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية متواجدون بيننا لمساعدة ودعم بعضهم بعضًا.

١. التقديم والترحيب

هلاً بكم مجدّداً وشكراً على حضوركم!
 إسألهم عن الفرض المنزلي وأثنِ على تطبيقهم مهارات جديدة.
 تهدف الفروض المنزلية المخصصة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى قضاء وقتٍ ممتع مع أبنائهم المراهقين وإيجاد الطرق الملائمة للإشادة بهم!
 إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إذا كانوا يتذكرون بعضاً من الأفكار التي تمّت مناقشتها في الجلسة الأخيرة. إسألهم عن الطرق المستخدمة لتشجيع ومدح أبنائهم المراهقين والسبب وراء ذلك!
 إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن شعورهم حول قضاء وقت ممتع مع ابنهم أو ابنتهم.
 أشكر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية وأثنِ على جهودهم التي بذلوها!



المدة: ٢٠ دقيقة

٢. تمرين ممتع: شهادة البكالوريا

نقدّم لك تمريناً ممتعاً يمكنك القيام به مع أبنائك المراهقين.
 حدّدوا سويًا أصناف الأغراض كالفاكهة وأسماء المدن والبلدان، الخ. فليفكّر أحد المشاركين بحرفٍ من أحرف الأبجدية ريثما يقول له مشارك آخر "توقف!" وهكذا، عليكم أن تجدوا أسماء الفاكهة والمدن والبلدان التي تبدأ بذلك الحرف. يكون الشخص الذي حزرها كلّها هو الفائز!



المدة: ٥ دقائق

٣. التواصل الفعّال: يتطلّب وقتاً واحتراماً

ذكّر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بما تمّ تعلّمه في الجلسات السابقة:
 تكريس الوقت لأبنائهم المراهقين
 إبداء الاهتمام بحياتهم اليومية
 تشجيع المراهقين على تحقيق الإنجازات ومدحها والإشادة بها



المدة: ١٥ دقيقة

تساهم هذه النشاطات في تعزيز العلاقات الإيجابية فضلاً عن توفير مساحاتٍ للحوار والتواصل. أما اليوم فسنغوص أكثر في أهمية التواصل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وبين المراهقين لاسيما اعتماد التعاطف عند التواصل معهم. إسأل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية عما يعتبرونه مهمًا عند التواصل مع ابنهم المراهق. يمكنهم اختيار أيًا من الأجوبة التالية عند الاقتضاء.

إيجاد الوقت الملائم. عندما يشعر المراهقون بالغضب أو إذا كنتم غاضبين جدًا من سلوكهم، يُفضّل تحيُّن الوقت الملائم للتحدث معهم أي عندما يهدأ أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والمراهقين.

إسألهم عن أية مشاكل أو مخاوف قد تواجههم.

الاعتراف بأخطائنا وتحمل المسؤولية والاعتذار، عند الاقتضاء. هكذا، يُدركُ ابنك المراهق بأنك تحترمه كفاية لدرجة الاعتذار منه؛ الأمر الذي يعزّز احترام المراهقين لأولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية ويشجّعهم على القيام بالمثل. (تعتبر مثالاً يُحتذى به)

التنبّه لأيّة تغيّراتٍ في سلوكيات المراهقين قد يلاحظها أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ومصارحتهم بها.

احترام الحاجة إلى الخصوصية.

الاستماع إلى آرائهم ومخاوفهم قبل مصارحتهم بآرائكم ومخاوفكم.

توجيه المراهقين نحو إيجاد الحلول لمشاكلهم عند الاقتضاء.

مساعدة المراهقين على توقع والتخطيط للتحديات والمواقف المزعجة مع أقرانهم والأشخاص الآخرين.

أخبر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأنكم ستتحديثون في المرحلة اللاحقة عن مهارة التواصل القائمة على التعاطف.

٤. مفهوم التعاطف

ملاحظة للميسرين: الفرق بين التعاطف والعطف.

إنّ العطف عبارة عن الشعور بالشفقة أو الأسى تجاه المحن التي يمرّ بها شخصٌ ما. في المقابل، قد يتطلّب التعاطف اللجوء إلى الخيال أو العمل أو أي تجربة مماثلة. فالتعاطف يتمثل بالقدرة على الحلول محلّ شخص آخر واختبار المشاعر عينها التي يُحسّ بها.

أكتب كلمة تعاطف على اللوح القلاب أو الأوراق حتى يتمكّن أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية من رؤيتها.

ابدأ العصف الذهني مع المشاركين لمعرفة معنى الكلمة.

إن التعاطف عبارة عن قدرة الشخص على إدراك عواطف واحتياجات ورغبات الشخص الآخر. إنه القدرة على الحلول محلّ شخصٍ آخر والإحساس بالشعور ذاته.

بالنسبة إلى تربية المراهقين، فإن التعاطف هو القدرة على إدراك عواطف



المدة: ١٥ دقيقة



واحتياجات ورغبات الأبناء والقدرة على الاستجابة لهم على نحوٍ معزّز مع المحافظة على الرفاهية الإيجابية للطفل/ المراهق ضمن أولى الأولويات. فالتعاطف هو القدرة على تفهّم الآخر والتصرّف بعناية تامة.

لماذا يُعتبر التعاطف مهمًا عندما يتعلق الأمر بتربية مراهق؟ إسأل المشاركين عن الأمر ثم قُم بإضافة الأجوبة الخمسة التالية على الأقل مع إمكانية إضافة أسبابٍ أخرى. إذا أظهرنا تعاطفنا مع المراهقين سيكون بإمكانهم التحدّث إلينا عندما تواجههم أية مشاكل.

يساهم التعاطف في توليد مشاعر وعلاقات إيجابية. عندما تتعاطفون مع ابنكم المراهق فإنكم تشكلون مثالاً يُحتذى به لدى تعامله مع الآخرين. يمرّ المراهقون بفترةٍ صعبة على الصعيد العاطفي والجسدي والفكري وهم لا زالوا بحاجة إلى الدعم والحب والمساعدة من قبل أولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية.

٥. إبداء التعاطف عبر اعتماد تقنية الخطوات

يساهم التعاطف مع الآخرين وتفهم مشاعر واحتياجات الآخرين في فهم السبب الذي يدفع بالمراهقين إلى التصرف بطريقة معيّنة، وبالتالي يسمح لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية التفاعل بطريقة أكثر صحة وبنّاءة. فالتعاطف مع المراهقين يفتح المجال للحوار! إنها تقنية بسيطة لمساعدتكم على فهم مشاعر ابنكم المراهق والقدرة على الاستجابة السريعة.



المدة: ٢٥ دقيقة

الخطوة ١- تحديد المشاعر

الخطوة ٢ - تحديد السبب

الخطوة ٣ - فهم المشاعر (إقرار المشاعر)

الخطوة ٤ - مساعدة ابنك المراهق بشأن مشاعره. التصرّف

فيما يلي مثال على ذلك حيث يمكن لميسّري المجموعة القيام بالدور أمام أولياء الأمور ومقدمي الرعاية.

تقوم الخطوة الأولى على محاولة تحديد أو تصنيف شعور شخصٍ ما. عندما ينجح أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية في فهم شعور ما يبادرون أولاً إلى تحديده أو تصنيفه. إذ يساهم تحديد شعور المراهق في تحديد عواطفهم الخاصة. فقد أثبتت الأبحاث في هذا الخصوص بأن المراهقين لا زالوا يكافحون لتحديد عواطفهم وعواطف الآخرين. «سارة، تبدين الآن حزينة ، أليس كذلك؟»

إسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية: ما هي العواطف التي يُحتمل أن يشعر بها ابنكم المراهق؟
يمكن أن تتضمن الأجوبة ما يلي:
الإحباط
الحزن
الغضب
الخوف
العار
الاستياء
الفرح
الاشمئزاز
الثقة
المفاجأة

أما الخطوة الثانية فتكمن في فهم السبب وراء شعور سارة بالحزن. "لماذا أنت حزينة؟ أريد مساعدتك إذا كان ذلك ممكناً" قد تطلعك سارة على سبب حزنها أو قد تقرّر عدم الإفصاح عن السبب في الوقت الراهن. يمكنك أن تقول لها بالأ تتردد في استشارتك للتحدّث بالموضوع عندما تصبح جاهزة.

تقوم الخطوة الثالثة على فهم وإقرار مشاعر المراهق- قد تكون سارة تجادلت مع أحد أصدقائها أو تعاني من النبذ من قبل أقرانها في المدرسة. إياك وغض الطرف عن ذلك السبب بل أقرّ واحترم هذا «السبب». إذا استخفيت بابنتك أو ابنك عندئذٍ قد لا يلجأ إليك أبداً لمصارتك بمشاعرهما.

تنص الخطوة الرابعة على التعامل مع تلك المشاعر مع ابنك المراهق. يمكنك اعتماد العصف الذهني مع ابنتك / ابنك حول ما يمكن القيام، إذا أمكن ذلك. غالباً ما يتطلب الوضع من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية والمراهق اقتراح الأفعال الممكنة التي قد تساهم في معالجة الوضع. وجّه المراهق نحو التوصل إلى الحلّ الملائم والامتناع عن إعطاء الخيارات للوقت الراهن؛ قد يساعده ذلك على تطوير مهارات حلّ المشاكل. في بعض الأحيان، لا يحتاج الوضع إلا إلى طمأنة ابنك / ابنتك أو مشاركتهم فرحتهم.

إسأل: ما هي الحالات التي قد تتطلب مساعدة من قبل الكبار وما هي الحالات التي قد تتطلب الاستماع فقط؟
فيما يلي أمثلة عن الحالات التي تتطلب مساعدة من قبل الكبار:
• مشاكل في المدرسة
• إدمان على المخدرات أو الكحول

- تحرّش جنسي
- نشاط جنسي؛ حمل مبكر؛ أمراض منقولة جنسيًا

فيما يلي أمثلة قد تقتضي المساعدة أو الاستماع فقط:
خلاف مع صديق
مشاكل في المدرسة مع الأقران
الأهداف الخاصة بالمستقبل

أخير أولياء الأمور ومقدمي الرعاية: لقد تحدّثنا قليلاً عن تطوّر المراهقين والمشاكل التي يواجهونها. ولكن ما العمل إذا كان المراهقون يعانون إعاقات عقلية أو جسدية؟

يحتاج المراهقون ذوي الإحتياجات الخاصة إلى الدعم والرعاية كأي شخص آخر تمامًا. ثمة أنواع مختلفة من العراقيل داخل الأسر والمجتمعات قد تعترض عملية توفير الفرص التعليمية والاجتماعية والجسدية بالنسبة إلى المراهقين ذوي الإحتياجات الخاصة. هل يخطر على بالك أيًا منها؟

أمثلة: مساعدة مراهق أعمى في الذهاب إلى المدرسة؛ تمكّن مراهق مقعد من اللعب مع مراهقين آخرين؛ تصرف الأطفال الآخرين تجاه الصبيان والبنات ذوي الإحتياجات الخاصة.

يحتاج المراهقون ذوي الإحتياجات الخاصة تعاطفًا من قبل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية لفهم وتجاوز العراقيل التي تمنعهم من المشاركة في النشاطات الأسرية والمجتمعية الهامة والتي نشعرنا بالتواصل مع الأشخاص والعالم من حولنا!
ورّع النموذج ٦١

٦. التمرّن على المهارات: الخطوات الأربعة لمفهوم التعاطف

فلنتمرّن الآن على الخطوات الأربعة.

اخترّ مثلاً من قائمة المشاكل المحتملة لتطبيقها في هذا التمرين. لتقلّ بأنّ ابنتك المراهقة تعرّضت للتحرّش الجنسي من قبل مجموعة مراهقين أكبر منها سنًا.

تبلغ ابنتك ١٣ سنة.

أطلب من مشاركين اثنين مساعدتك في هذا التمرين حيث يتولى الأول دور وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية بينما يقوم الثاني بدور الفتاة ذات الـ ١٣ ربيعًا. سيحرص المشاركون على تطبيق الخطوات الأربعة، ويمكنك، عند توجيههم عبر الاستعانة بالسيناريو التالي.



المدة: ٣٠ دقيقة

مقدم الرعاية: (يلاحظ مقدم الرعاية بأن ابنته حزينة) لما أنت حزينة يا سارة؟
(الخطوة ١) هل تريدين إخباري بالسبب؟ (الخطوة ٢)
المراهقة: عندما كنت في طريقي إلى المدرسة، بدأ بعض الفتيان الأكبر مني سناً يوجهون إليّ بعض التعليقات والإيحاءات الجنسية وهذا ما أزعجني بالكامل.
مقدم الرعاية: أنا آسفة للغاية سارة لأنك تعرّضت لمضايقات مماثلة، إنه أمر خطير (الخطوة ٣) كيف يمكنني المساعدة؟ هل يمكننا الاستعانة بأحد الأشخاص الراشدين ليصطحبك إلى المدرسة (الخطوة ٤)

بعد الانتهاء من التمرين، إسأل الشخص الذي قام بدور الفتاة ذات الـ ١٣ ربيعاً ما كان شعوره عندما أقرّ وتفهم الشخص الآخر شعوره. إسأله ما كان شعوره عندما أدرك بأن وليّ أمره أو مقدم الرعاية سيساعده. ثم إسأل الشخص الذي قام بدور وليّ الأمر أو مقدم الرعاية ما كان شعوره عندما استجاب لابنته بهذه الطريقة.
ثم وزّع المشاركين إلى مجموعة تتألف كل منها من شخصين للتمرّن على الخطوات الأربعة. يمكنهم اتّباع السيناريو عينه أو اختيار واحدٍ آخر من تأليفهم.

ملاحظة للميسّر: إحرص على التنقل بين المشاركين وقم بمراقبتهم / تدريبهم وهم يتمرّنون. إنها لمهارة جديدة بالنسبة إلى معظمهم. لا تتردّد بتشجيعهم على التمرّن عند الحاجة لذلك. إنها لجلسة مهمة للغاية.



إسأل: كيف يمكنكم استخدام خطوات التعاطف الأربعة مع صبيّ مُقعّد.

ملاحظة للميسّر: دَع أولياء الأمر ومقدمي الرعاية يطوِّرون بعض الأفكار المتعلقة بالخطوات الأربعة ثم أطلب منهم التمرّن بالطريقة عينها المبيّنة أعلاه. فيما يلي نموذج عن السيناريو الذي يمكنهم استخدامه ضمن المجموعات:



الصبيّ المقعد عمره ... سنة: أبي، يقول لي بعض التلاميذ في المدرسة بأنه عليّ البقاء في المنزل وألا أشغل مساحة كبيرة في المدرسة بما أنه لا يمكنني القيام بأيّ أمر لأنني أستخدم هذا الكرسي المتحرّك. إنه لأمر صعبٌ عليّ أن أذهب يومياً إلى المدرسة وأستمع إليهم يقولون لي بأنني غير نافعٍ.
الوالد: «يؤسفني ذلك يا ولدي وأعلم بأن هذا الأمر يُحزنك. أدرك تماماً الجهد الكبير الذي تبذله في المدرسة وأعلم بأن أملك قد خاب لأنهم لا يرون فيك الشخص الذكي والقادر الذي أنت عليه».
الصبيّ المقعد عمره ... سنة: هل تعتقد بأنه يجدر بي ترك المدرسة أو هل تظن بأنني قد أجد وظيفة ملائمة لشخصٍ مثلي؟
الوالد: «كُن أكيداً بأنني سأدعمك أيّاً يكن قرارك ولكن إذا كنت تشعر بالقوة والقدرة وإمكانك الاجتهاد في المدرسة، فأنا على ثقة بأننا سنجد الفرصة

المناسبة لك لكي تتمتع بمستقبلٍ زاهرٍ».

بصفتك الميسر، يمكنك إنهاء الحوار عند هذا الحد. إسأل مجدداً أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن شعورهم كوليٍّ أمرٍ أو مقدم الرعاية وهم يستجيبون لابنهم على هذا النحو واسأل المراهق ما كان شعوره عندما استجاب والده له بهذا الشكل.

٧. فرض منزلي

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تطبيق الخطوات الأربعة للتعاطف مع أبنائهم المراهقين من الآن وحتى موعد جلستنا التالية.



المدة: ٥ دقائق

الخطوة ١- تحديد المشاعر

الخطوة ٢ - تحديد السبب

الخطوة ٣ - فهم المشاعر (إقرار المشاعر)

الخطوة ٤ - مساعدة ابنك المراهق بشأن مشاعره وتوفير الحلّ الملائم، إذا أمكن.

يمكن أن يلجأ أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية إلى الخطوات الأربعة لفهم مشاعرهم الخاصة: «ما هو شعوري؟ ولماذا؟ وهل الطريقة التي أشعر بها مناسبة؟ يمكنني قبول الطريقة التي أشعر بها سواء كانت منطقية أو غير ملائمة. سأقرّ بمشاعري وأنعامل معها بشكلٍ آمنٍ وبناءً.»

٨. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟



المدة: ١٠ دقائق

٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، اشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.

٩

توجيه الخيارات السليمة

الأهداف

- يُدرك أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية بأن تقنيات التربية الإيجابية كالثناء وحلّ المشاكل والتعاون في إرساء القواعد والتبعات أمرٌ مهم بالنسبة إلى المراهقين.
- يتعلّم أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية طرق ابتكار فرص التعلم التي تُقرّ بكرامة كافة أفراد الأسرة.

المواد

- سجلات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ومغادرتهم
- المنهج التعليمي لتربية المراهقين
- النموذج ٧١
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر
- لوح قلاب وأقلام عريضة (في حال توافر ذلك).

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

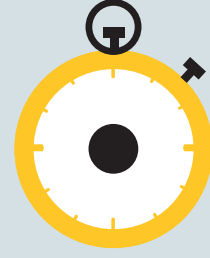
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزعها على كلّ وليٍّ أمرٍ أو مقدّم رعاية
- إحضِر على حصول كلّ وليٍّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعًا لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأمّ سويًا لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٧



المدة	النشاط
١٥ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٥ دقائق	٢. تمرين محفّز: لعبة الصورة
١٥ دقيقة	٣. العودة إلى الدماغ
٢٠ دقيقة	٤. حاجة الفتيان والفتيات إلى القدرة على اتخاذ القرارات الخاصة بهم
٢٠ دقيقة	٥. الاجتماعات والاتفاقيات العائلية
٣٠ دقيقة	٦. دعم عملية اتخاذ القرارات الصائبة
٥ دقائق	٧. فرض منزلي
١٠ دقائق	٨. التقييم
	٩. رصد الأمانة ما بعد الجلسة

١. التقديم والترحيب

رَحِّبْ مجدداً بكافة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية واشكرهم على حضورهم! إسألهم عن الفروض المنزلي وأثنِ على تطبيق مهاراتهم الجديدة. نصّت الفروض المنزلية المخصصة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على تكريس الوقت للتواصل مع أبنائهم المراهقين عبر الاستعانة بتقنية التعاطف. إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إذا كانوا يتذكرون بعضاً من الأفكار التي تمت مناقشتها في الجلسة الأخيرة. إسألهم عن الطرق المستخدمة لتقاسم خبراتهم من خلال التواصل التعاطفي.

أشكر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية وأثنِ على جهودهم التي بذلوها!

٢. تمرين محفز: لعبة الصورة

قسّم مجموعتك المؤلفة من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى ثلاث فرقٍ بحيث يضم كل فريق ٤ أو ٥ أولياء أمور أو مقدمي الرعاية. إمّح كل فريق ورقةً وقلماً أو قلم رصاصٍ. يختار كل فريق أحد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية من بين أعضائه لرسم صورة عن المكان أو الغرض أو الحيوان الذي تطلب منهم رسمه. يرسم كل فريق الصورة عينها ويفوز الفريق الذي يتمكّن من تخمين ما هي الصورة التي يرسمها الشخص! إلعب اللعبة مرة واحدة أو مرتين حسب الوقت. في حال تم تكرارها مرتين، اختَر في المرة الثانية شخصاً آخر من بين أعضاء الفريق لرسم الصورة.

شدّد على أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنه يمكنهم ممارسة هذه اللعبة مع أبنائهم المراهقين والأطفال الآخرين في المنزل بعد انتهاء الاجتماع العائلي!

٣. العودة إلى الدماغ

وظيفة الدماغ التنفيذية - لم يحتاج المراهقون إلى فرص التعلّم والتوجيهات اللطيفة؟

ذكّر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بما تمت مناقشته في الجلسة السابقة حول اعتبار مرحلة المراهقة فترةً تشهد نمواً جسدياً وعقلياً ملحوظاً.

بصورة عامة، يتمتع المراهقون بوعي واستبصارٍ ذاتيين أكثر من الأطفال الأصغر سناً؛ وبالتالي، فهم يتوجهون نحو امتلاك القدرة على التفكير بطريقة استراتيجية وعلى المدى الطويل.

تم عملية الوعي الذاتي والتفكير النقدي في منطقة من الدماغ يُطلق عليها اسم قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن السيطرة على وظيفتنا التنفيذية. إذ تُجيز لنا



المدة: ١٥ دقيقة



المدة: ٥ دقائق



المدة: ١٥ دقيقة

الوظائف التنفيذية التنسيق بين أفكارنا وسلوكنا. بمعنى أنه كلما تقدّمنا بالعمر نصح قادريّن على التفكير قبل التصرف! ويعود السبب في ذلك إلى أن هذا الجزء من دماغنا لا يكتمل نموّه إلا عندما نبلغ فترة العشرينيات من عمرنا!

إسأل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية إذا كانوا يتذكّرون مرحلة مراهقتهم. إسألهم إذا كانوا يتذكّرون اتخاذهم أية قراراتٍ انفعالية وغير مدروسة بعناية. إمّنح أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بضع دقائق لمشاركة أفكارهم وذكرياتهم.

تؤثّر كافة هذه التغيّرات الدماغية والهرمونية على الإدراك الاجتماعي (طريقة معالجتنا للمعلومات التي نتلقها من التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين). نتيجةً لهذه التغيّرات، يصعبُ على المراهقين تبني وجهات نظر الآخرين وهو أمر حاسم وأساسي للتواصل الاجتماعي الناجح.

هل لاحظ أيّ منكم قدرة ابنه المراهق على أن يكون متعاطفًا واجتماعيًا في أحد الأيام ليصبح غير وديّ مع الآخرين أو يرغب بأن يبقى وحيدًا في يومٍ آخر؟ (إمّنح أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بضع دقائق لمشاركة أفكارهم وتجاربهم).

أخبر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأنّ هذا الأمر إنّما ينمّ تمامًا عن سلوك المراهقين! سنتحدّث عن بعض الطرق لتوجيه وتشجيع السلوك المسؤول واللائق طوال فترة نموّ دماغهم.

٤. حاجة الفتيان والفتيات إلى القدرة على اتخاذ القرارات الخاصة بهم

إسأل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية: ما الفرق بين الجنس والجندر؟ (إمّنح المشاركين بضع دقائق لمناقشة الأمر فيما بينهم ثم أطلب منهم مشاركة رأيهم أمام المجموعة بأكملها). ثم أضف الفكرة التالية، إذا دعت الحاجة لذلك.

إنّ "الجنس" عبارة عن الفوارق الجسدية بين الذكور والإناث. إذ يملك كل من النساء والرجال أجزاءً مختلفة من جسمهم لأنهما من جنسٍ مختلف - الجنس الذكري والجنس الأنثوي.

أما "الجندر" فيشير إلى الحالة الاجتماعية والفرص والقيود التي يواجهها كلّ من الشابات/النساء والشباب/الرجال فضلًا عن بعض النشاطات التي يُفترض أن يقوم بها الشابات/النساء والشباب/الرجال ضمن إطار المجتمع.

هذا وتكون أدوار الجندر والمسؤوليات ذات الصلة داعمة بشكلٍ من الأشكال. وفي أحيانٍ أخرى، قد يحدّ الجندر من مواهب الأشخاص وقدراتهم وخياراتهم في الحياة فضلًا عن نشوء مخاطر محدّدة مرتبطة بالعنف وإساءة المعاملة.



المدة: ٢٠ دقيقة

٤

إسأل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية عن التوقعات أو الأدوار السائدة في ثقافتكم لكل من:

الفتيات المراهقات؟

الفتيان المراهقين؟

هل توافق على تلك الأدوار والتوقعات؟ ولماذا وإذا كان جوابك لا فما هو السبب؟ وكيف تؤثر بنظرك على طرق تربيته لبناتك وأبنائك؟

أخير أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأن الأدوار الجندرية هي من ابتكار ثقافتنا. إذ تعرّف الفتيان والفتيات على الأدوار الجندرية داخل منزلنا قبل أي مكان آخر. وبصفتنا أولياء أمور ومقدمي رعاية، فنحن نحرص على تعليم الفتيان والفتيات بطريقة مختلفة عبر تزويد الفتيان بفرص تعليمية ورياضية وقيادة أكثر من تلك المخصصة للفتيات لاعتقادنا بأن الفتيان هم ذو قيمة أهم من الفتيات.

لنفكر قليلاً بسبل معاملة الفتيان والفتيات بشكل متساوٍ داخل منازلنا. ثم دعونا نناقش كيفية إرساء بنية أساسية داخل منازلكم عبر وضع قواعد واتفاقيات عائلية تحترم كل فرد من أفراد المنزل.

يمكن أن تتضمن الأجوبة ما يلي:

يُنجز الفتيان والفتيات كمية الأعمال المنزلية عينها

يتلقى الفتيان والفتيات التشجيع والثناء

يذهب الفتيان والفتيات إلى المدرسة

يحصل كافة الأولاد على الوقت المخصص لتأدية الفروض المنزلية

إمّح أولياء الأمور ومقدمي الرعاية مدة ٥ دقائق لمناقشة بعض الأفكار التي يرونها تساهم في المساواة بين الفتيان والفتيات داخل المنزل ومن ثم أطلب منهم مشاركة أفكارهم مع باقي المجموعة.

ملاحظة للميسرين: قد يبادر بعض أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى اقتراح إجراء تغييرات كبيرة في المنزل بينما يقترح البعض الآخر تغييراتٍ صغيرة وذلك وفقاً للمكان حيث يتم التعاون فيه مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية. إضافة إلى ذلك، فإنّ أيّ أفكار تدعم الفرص المتساوية للفتيات والفتيان هي موضع ترحيب!



المدة: ٢٠ دقيقة

٥. الاجتماعات والاتفاقيات العائلية

تشكّل الاجتماعات العائلية التي تُعقد على نحوٍ منتظم وسيلة ممتازة لإبقاء خطوط التواصل مفتوحة بينكم وبين أبنائكم المراهقين. إذ تساهم هذه

¹⁵ J. Nelson, L. Lott. Positive discipline for adolescent. 2014

الاجتماعات العائلية في خلق مساحات حوارٍ وتعزيز مهارات حلّ المشاكل ومناقشة الاتفاقيات العائلية لاسيما الاتفاق عليها وتعديلها عند الاقتضاء. وعادةً ما تضم الاجتماعات العائلية كلّ أفراد الأسرة. أما السبب وراء هذه الاجتماعات فيكمن في تزويد المراهقين والأطفال بفرصة التعبير عن احتياجاتهم التنموية المتغيّرة ومناقشة المهام المنزلية كلما ازدادوا سنًا فضلًا عن توفير الحلول المناسبة لتحسين حياة الأسرة.

توفير الوقت والمكان المناسبين للاجتماعات العائلية^{١٥}

قد يكون من الصعب توفير الوقت للتحدّث سويًا كأسرة.

إسأل: لماذا يُعتبَر توفير الوقت للاجتماع بالأسرة أمرًا مهمًا؟

قد تشمل الأجوبة:

تعزيز الشعور بالانتماء إلى الأسرة وبالتالي يشعر المراهقون بأنهم مقدّرون ومحبوون

إرساء والمحافظة على علاقاتٍ إيجابية بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والمراهقين

منح المراهقين مساحات للتعبير عن وجهات نظرهم وعن استيائهم ومخاوفهم بطريقة إيجابية حيث يلقون آذانًا صاغية.

تعزيز المساواة بين أفراد الأسرة والحدّ من الصراعات على السلطة

إسأل: ما هي الأوقات المناسبة للاجتماع سويًا كأسرة؟

قد تشمل الأجوبة:

في أيّ يومٍ عادي من أيام الأسبوع

عندما يكون الجميع هادئًا

فور الانتهاء من تناول العشاء

بعد الانتهاء من صلاة الجمعة

في عطلة نهاية الأسبوع حيث يكون الجميع في المنزل

إشرح:

غالبًا ما تكون الاجتماعات العائلية فعّالة عندما:

تُعقد بشكل منتظمٍ ولا يقتصر الهدف منها على حلّ أزمة عائلية

تبقى النقاش مفتوحًا لحين يتم التوصل إلى اتفاق عائلي حتى لو تطلّب الحلّ

عقد أكثر من اجتماعٍ واحدٍ

يتم الترحيب بكافة المخاوف والأسئلة سواء كانت عادية أو استثنائية

لا تستغرق الاجتماعات وقتًا طويلًا. تكون مدة نصف ساعة معدلاً جيّدًا وفي

حال استغرقت الاجتماعات ساعة واحدة تعتبر مدة طويلة جدًا.

يتمتع المراهقون بالقدرة الحقيقيّة على التحدّث والاستماع إلى ما لديهم عوضًا

عن إلقاء محاضرة عليهم من قبل شخصٍ راشد.

إشرح

الاجتماع العائلي في ٤ خطوات:

الخطوة ١: يبدأ الاجتماع العائلي دائماً بجولةٍ من التغذية المرتجعة عن الحياة العائلية. يتمتع كل فردٍ من أفراد الأسرة بفرصة التحدث إيجاباً عن كل فردٍ آخر؛ ما يشجّع المراهقين على تقدير الوقت الممتع والتعبير عن امتنانهم وتحديد الأمور التي تعجبهم في تصرفات أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، أشكرك يا سارة لأنك أعددت العشاء بالأمس. أما أنت يا أحمد فإني أقدر لك اهتمامك بإخوتك الأصغر سنًا في أثناء ذهابي إلى السوق.

الخطوة ٢: تتابع الأسرة الحلول المعتمدة في خلال الاجتماع الأخير. على سبيل المثال، اتفقنا في اجتماعنا الأخير على ضرورة عودة جميع أفراد الأسرة إلى المنزل عند السادسة مساءً. كيف كان الأمر هذا الأسبوع؟ هل تقيّد الجميع بالوقت؟

الخطوة ٣: تحديد كافة بنود جدول الأعمال. يحصل الجميع على فرصة الإفصاح عما يريد قوله. لن يتم حلّ كافة النزاعات والمشاكل لكن على الأقلّ يتم تخصيص الوقت حتى يتمكن الجميع من مشاركة وجهة نظره والاستماع إلى الآخرين. فالإستماع لا يعني الموافقة ولكنه يفسح المجال لفهم وجهة نظر أي شخص. على سبيل المثال، عبّرت يا جميلة عن استيائك لعدم تمكّتك من مرافقتي إلى السوق. كما تعلمين، لا نسمح لك بالخروج لدواعٍ أمنية. هل من أمر آخر أكثر أمانًا تودين القيام به؟ هل ترغبين بحضور النشاط الذي ينظمه مركز الشباب/النساء؟

الخطوة ٤: الاستمتاع بالوقت المخصص للأسرة. تسلّوا وخطّطوا لتنظيم مناسباتٍ عائلية. على سبيل المثال، من لديه فكرة يقترحها؟ ما رأيكم بالذهاب إلى الحديقة العامة للتنزه يوم السبت المقبل؟

وزّع النموذج ٧١

عقد الاتفاقيات العائلية¹⁶: نفترض عادةً بأن المراهقين على علمٍ بقواعد المنزل والمجتمع. وغالبًا ما يتم التقيّد بالقواعد / الاتفاقيات العائلية في حال تم التوصل إليها سويًا من قبل المراهقين وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية. ينبغي أن تكون القواعد العائلية مراعية للعمر حتى يتمكن جميع أفراد الأسرة من التقيّد بها! فهي لا تستهدف المراهقين وحسب بل الكبار أيضًا.

إشرح:

تحديد الخطوات الأربعة عند التوصل إلى اتفاق ما.

الخطوة ١: يعبّر المراهق عن وجهة نظره وأهدافه. في المقابل، يُصغي وليّ الأمر /مقدم الرعاية إلى ما يقوله بحسن نية وفضول لفهم ماهية المشكلة (قبل تولّي الحديث!)

الخطوة ٢: يتقاسم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وجهة النظر والأهداف.

الخطوة ٣: في حال تعارض الأهداف والتوقعات، يمكن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والمراهقين مناقشة أيّ حلّ محتمل يكون مقبولاً من كل الأطراف. يشكّل

¹⁶ J. Nelson, L. Lott. Positive discipline for adolescent. 2014

التفاوض والتسوية أساس هذه الخطوة.

الخطوة ٤: يختار أولياء الأمور والمراهقين حلاً واحداً لاعتماده في خلال فترة زمنية قصيرة. ويشكّل هذا الخيار أساس الاتفاق فيما بينهم. يجب أن يكون الحل واضحاً ومفهوماً من قبل المراهق وأولياء أمره أو مقدّمي الرعاية؛ على أن يتضمن إطاراً زمنياً محدّداً.

متابعة الاتفاقية:

ينبغي متابعة كافة الاتفاقيات متابعة فعّالة لمساعدة المراهقين على الوفاء بالتزاماتهم.

تكون متابعة الاتفاقيات أكثر فعالية في الحالات التالية:
عندما تكون الملاحظات بسيطة وقصيرة وملائمة. على سبيل المثال، لاحظت بأنك لم هل يمكنك إنهاءه الآن؟

إذا اعترض المراهق على الطلب، إسأله: ما كان اتفاقنا في هذا الخصوص؟
إذا أصرّ المراهق على الامتناع عن الوفاء بالاتفاقية، استخدم لغة غير شفوية، مثال: أنظر إلى ساعتك، ربّيت على الكتف، الخ. كلّما حافظت على هدوئك كلما كنت أكثر فعالية. فالصراخ على المراهق وانتقاده لن يحلّ المشكلة بل سيساهم ذلك في تأجيج الصراع بينكما.
إذا لاحظت بأن المراهق يمتنع تكراراً عن التقيد بالاتفاقية، عندئذٍ قد تلجأ إلى نتيجة منطقية كالحدّ من الوقت الذي يُمضيه مع أصدقائه لحين وفائه بالتزاماته المنزلية.
وأخيراً، عندما يفي المراهق بالتزاماته، أشكره على تعاونه.

نصيحة إضافية:

ذكّر المراهقين بالاتفاقية قبل حلول المهلة النهائية
تختلف أولويات المراهقين عن تلك الخاصة بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.
فالمراهقون لا يفكّرون كالراشدين.

التزم تطبيق الاتفاقية ولا تستسلم أو تعدّل بنود الاتفاقية
إن عدم متابعة تطبيق الاتفاقية يعلّم المراهقين بأنهم غير ملزمين الوفاء بالتزاماتهم وبأنه لا أهمية لما يقوله أولياء الأمور وبأنه يمكنهم القيام بما يرغبون به لأن الكبار لا يرغبونهم على تحمّل مسؤولياتهم.

وزّع المشاركين على مجموعات أصغر حجماً مؤلفة من ٣ أو ٤ أولياء أمور أو مقدّمي الرعاية واطلب منهم التفكير بـ ٣ إلى ٥ اتفاقيات / قواعد قد تساعدكم في توجيه أبنائهم المراهقين من أجل اتخاذ القرارات الجيدة والمساهمة في الأسرة. شجّع المشاركين على وضع قواعد واضحة وموجزة.

فيما يلي بعض الأمثلة عن القواعد الواضحة:

عليكم إنهاء كل فروضكم المنزلية.
يلقى جميع أفراد أسرتنا معاملة محترمة كما نستخدم عبارات لطيفة عندما نتحدث مع بعضنا البعض.
يلتزم الجميع بإنجاز أعماله المنزلية. في حال اخترتم عدم إنهاء المهام الموكلة إليكم، عندئذٍ ستُحدّد إليكم أعمالاً منزلية إضافية في اليوم التالي.

فيما يلي مثال عمّا يمكن أن يقوله بعض أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية: «نحن فخورون بكم ونستمتع بقضاء الوقت معكم! نريدكم أن تعلموا بأننا نثمن جدّاً آراءكم وأفكاركم المتعلقة بكيفية قضاء الوقت والمساهمة بأعمالنا المنزلية. من الآن فصاعداً، سنتناول العشاء سوياً ونستمتع بوقتنا كأُسرة مساءً كل يوم أربعاء حيث يمكننا التحدّث عن أمور الحياة والاستمتاع سوياً وإعادة النظر في الطريقة التي تسير بها الأمور في المنزل. ما رأيكم بهذه الفكرة؟ فلنفكّر ببعض القواعد والاتفاقيات التي تهمّ أسرتنا».

يمكنك الآن الإشارة إلى القواعد المبيّنة أعلاه أو أذكّر إذا كان أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية يعتمدون قواعد خاصة بهم. واحرص على أن يسأل أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية أبناءهم المراهقين عن الاتفاقيات العائلية التي يرونها ملائمة.

٦. دعم عملية اتخاذ القرارات الصائبة

عند وضع القواعد العائلية والاتفاق عليها، لن تكون بحاجة بعد الآن إلى التهديد أو الصراخ أو حتى اللجوء إلى المعاقبة البدنية عند قيام أبنائك المراهقين بمخالفة القواعد أو ارتكابهم خطأ ما. فهذا أمر عاديّ بالنسبة إلى المراهق وهو جزء من عملية تعلّمه! إذ تعتبر الأخطاء فرصاً للتعلّم لذلك من المهم أن تحافظ على هدوئك وتساعد أبنائك على التعلّم من أخطائهم!

على سبيل المثال، تتفق مع ابنك المراهق على ضرورة العودة إلى المنزل قبل حلول المساء في عطلة نهاية الأسبوع. إنه يوم الجمعة وقد حلّ الليل وها هو ابنك يعود متأخراً. لن تحتاج إلى الصراخ أو حتى ضربه بل تحدّث معه حول ما حصل قد يكون لديه سبباً وجيهاً دفعه إلى التأخّر. قل له بأنك قلقته لأنه تأخّر. ثم بادر إلى حلّ المشكلة معه حتى لا يكرّر فعلته في المرّة المقبلة عندما يخرج مع أصدقائه ويتمكن من العودة إلى المنزل على الوقت. تذكّر أهمية التواصل التعاطفي ومهارات حلّ المشاكل التي تعلمتها في الجلسة السابقة! يمكنك إخباره بأنه لو تأخّر مرة أخرى فلن يُسمح له بالخروج في نهاية الأسبوع التالي. من المهم منح أبنائك المراهقين فرصة التعلّم من أخطائهم وفي حال أعادوا الكرة، عندها يمكنك اعتماد نتيجة منطقية كتلك المحدّدة أعلاه.



المدة: ٣٠ دقيقة

٦

إسأل:

ما هي بعض النتائج المنطقية لمخالفة القاعدة التالية:

- عدم إكمال الفرض المنزلي
- عدم استكمال الأعمال المنزلية
- التصرف بطريقة عنيفة أو غير لائقة مع باقي أفراد الأسرة

إمّح أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية فرصة اعتماد العصف الذهني لبعض الأفكار ثم أضف ما يلي عند الحاجة:

عدم إكمال الفرض المنزلي - لا يمكنه الخروج مع أصدقائه لحين إنهائه واجباته المدرسية

عدم استكمال الأعمال المنزلية - إضافة أعمال أخرى في اليوم التالي
التصرف بطريقة عنيفة أو غير لائقة مع باقي أفراد الأسرة - الاعتذار من الشخص المعني مع إمكانية استكمال الأعمال المنزلية التي كانت موكلة إلى أحد أفراد الأسرة الذي أساء التصرف معه

فلنتمّن الآن حول كيفية مساعدة المراهق على التعلّم من أخطائه.
فيما يلي سيناريو لحوار سيُجره اثنين من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أمام باقي المجموعة؛ على أن يتولى الأول دور الوالدة بينما يتولى الثاني دور أحمد وعمره ١٣ سنة. لاحقًا، أطلب من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية التمرّن على الحوار كل اثنين على حدة.

الوالدة: "أحمد، لاحظت وأنا في طريقي لإعداد الفطور اليوم بأنك لم تُكمل أعمالك المنزلية"

أحمد: "أعرف ذلك لقد كنت مشغولاً كثيرًا البارحة وأنا أقوم بفرضي المنزلي ونسيت إكمال أعمال المنزلية"

الوالدة: "أدرك تمامًا يا أحمد بأنك تعمل جاهدًا في المدرسة وأنا فخورة بك جدًّا؛ ولكن من المهم أيضًا أن يُنهي كلّ فردٍ من الأسرة القسم المخصص له من الأعمال المنزلية. كيف يمكنني مساعدتك حتى تتذكر إكمال أعمالك المنزلية؟"
أحمد: "أظن أنه يمكنني إنجازها فور عودتي من المدرسة ثم أنجز فروضي المنزلية."

الوالدة: "حسنًا، يبدو هذا الحل جيدًا. هل تريد أن تحاول لباقي أيام الأسبوع وترى كيف سيكون الأمر؟"
أحمد: "أجل، أظن بأن ذلك مناسبٌ".

أطلبُ إنهاء الحوار عند هذا الحدّ.
ثم إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن الحوار الذي دار سواء من جهة الوالدة أو الابن.

٧. فرض منزلي

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية القيام بأمريْن اثنين من اليوم وحتى موعد الجلسة التالية:

مدح أبنائهم وبناتهم لمجرد شخصهم ومساهماتهم في أسرهم ومن أجل مستقبلهم.

عقد اجتماع عائلي لوضع بعض المبادئ التوجيهية المتعلقة بالأسرة

تذكر: تعتبر بمثابة المثال الذي يحتذي به أبنائك المراهقون!



المدة: ٥ دقائق



٨. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الأسئلة التي كنتم تودون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟



المدة: ١٠ دقائق



٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعين على كلا الميسرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفق هذا التقرير بسجل حضور الجلسة.



الجلسة ٨

احترام المراهقين والتغيرات التي تطرأ على أجسامهم

الأهداف

- يُدرك أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية سبب دعم الفتيان والفتيات في مرحلة البلوغ
- يتعلّم أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية كيفية الاستجابة على نحو فعّال لاحتياجات المراهقين ومخاوفهم والتحديات التي يواجهونها عبر الاستعانة بمعلومات دقيقة ومناسبة من الناحية الإنمائية.
- يطبّق أولياء الأمور ومقدّمو الرعاية التواصل التعاطفي عندما يتحدّثون مع المراهقين بشأن مرحلة البلوغ.

المواد

- سجلات الحضور لدى وصول أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ومغادرتهم
- لوح قلاب وأقلام عريضة، في حال توافر ذلك (وإلا الاستعانة بقلم وورقة).
- المنهج التعليمي لتربية المراهقين
- جهاز عرض على الحائط (بروجيكتور) لعرض أشرطة فيديو، إذا أمكن.
- أفلام فيديو عن الفتيات والفتيان في مرحلة البلوغ
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

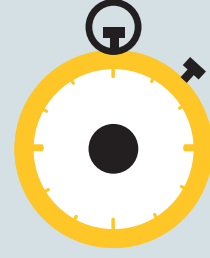
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخ عنها ووزعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- إحضِر على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعاً لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. من المستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٨



المدة	النشاط
١٥ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٥ دقائق	٢. تمرين محفّز: الحزازير
٢٠ دقيقة	٣. مرحلة البلوغ
٣٠ دقيقة	٤. الاستجابة لاحتياجات ومخاوف وتحديات مرحلة البلوغ
٣٥ دقيقة	٥. إبقاء المراهق على اطلاع ومعرفة بكافة الأمور
٥ دقائق	٦. فرض منزلي
١٠ دقائق	٧. التقييم
	٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

١. التقديم والترحيب

رَحِّبْ مجدداً بكافة أولياء الأمور و مقدمي الرعاية وأثنِ على حضورهم!

إسألهم إذا تمكّنوا من تطبيق أيّ من الأمور التالية التي تعلّموها في الجلسة الأخيرة : (إمْنَحْ كُلَّ وليٍّ أمر أو مقدّم رعاية فرصة مشاركة تجربته)

مدح أبنائهم وبناتهم لمجرّد شخصهم وتحديد سبُل مساهمتهم في إطار الأسرة وفي مستقبلهم.

عقد اجتماع عائليّ لوضع بعض التوجيهات العائلية.
التصرّف باعتبارك المثال الذي يحتذي به أبنائهم المراهقون

٢. تمرين محقّق: الحزازير

يبدأ الميسّر التمرين. فُكِّرْ بإسم حيوان أو بإحدى المِهَن كالماعز أو المغنّي. قُمْ بتقليد الماعز أو المغنّي من دون التكلّم أو إصدار أيّ صوتٍ. أما الشخص الأول الذي يتكهّن اسم الحيوان أو المهنة التي تقلّدونها فعليه القيام بالأمر عينه مع اختيار حيوانٍ ما أو أيّ أمرٍ آخر. إلعبوا هذه اللعبة لحوالي ٥ دقائق!

كيفية تمثيل الحزازير.

يتعيّن على اللاعب الذي يتولّى إعطاء دليلٍ ما أن يدفعَ باللاعبين الآخرين إلى تخمين العبارة التي يشير إليها من دون إصدار أصواتٍ أو التفوّه بأيّ كلمة.

٣. مرحلة البلوغ

ملاحظة للميسّر:

رَكِّزْ على أهمية أن يفهمَ الرجال والنساء عملية البلوغ لدى الفتيان والفتيات. اشرح لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأننا سنتحدّث اليوم عن مرحلة البلوغ وعن التفسير العلمي له لاسيما التغيّرات المحدّدة التي تنشأ في أثناء البلوغ وسبب حدوثها فضلاً عن كيفية دعم الفتيات والفتيان في خلال عملية انتقالهم من الطفولة إلى المراهقة في هذه المرحلة الصعبة من حياتهم.

قد تكون بعض المواد مزعجة بعض الشيء أو يصعبُ التحدّث بشأنها. تعتبر ردّة الفعل تلك طبيعية فنحن عادة لا نتحدّث يومياً عن الأمور ضمن مجموعة كبيرة. إلا أن التطرّق إلى هذه العملية في مكانٍ آمن من شأنه أن يُريحك في الحديث عن التغيّرات التي تصيب أبنائك المراهقين في أثناء مرحلة البلوغ. من المهم أن يحصلَ أبنائككم وبناتكم على المعلومات الدقيقة المتعلقة بالتغيّرات التي يمرّون بها.

إسأل:

ما هو سنّ البلوغ؟ إنه عبارة عن المرحلة التي يُصبح فيها جسم الإنسان



المدة: ١٥ دقيقة



المدة: ٥ دقائق



المدة: ٢٠ دقيقة



ملاحظة للميسّر

دوّن الإجابات التي تقولها المجموعة على اللوح القلاب وأضف أية إجابات أخرى من ضمن القائمة الواردة أدناه.

ناضجًا من الناحية الجنسية ويصبح قادرًا على التكاثر الجنسي.
مَن منكم يتذكّر كيف كانت مرحلة بلوغه؟
هل تعرفون بعضًا من علامات البلوغ عند الإناث؟
هل تعرفون بعضًا من علامات البلوغ عند الذكور؟
إذا كان ممكنًا، أعرض عليهم أفلام فيديو عن فترة البلوغ عند الفتيان والفتيات.
وإذا تعذّر ذلك، فم بما يلي:



ملاحظة للميسرين

تكون الفيديوهات متوفرة على الرابط التالي:

<https://rescue.box.com>

zqtkgiwv7dvn9clpg32gernlp-srV//s

يُرجى أخذ العلم بأنك ستحتاج إلى نظام

في.أل.سي لتشغيل الفيديوهات

قُل (أيّة معلومات من القائمة التي لم يأتِ المشاركون على ذكرها):
نمو الثديين لدى الإناث
بدء الدورة الشهرية أو "فترة الحيض" عند الإناث
نمو الشعر حول الأعضاء التناسلية وتحت الإبطين لدى الذكور والإناث على حدّ سواء
تغيّر نبرات الصوت حيث تزداد خشونته لدى الذكور
ظهور الشعر على الوجه لدى الذكور
تغيّرات في المزاج أو التصرفات لدى الذكور والإناث
تغيّرات هرمونية (سنتطرق إلى هذا الأمر بالتفصيل بعد قليل) - لدى الذكور والإناث
الرغبة في البقاء على انفراد لفتراتٍ أطول- لدى الذكور والإناث
الرغبة في ممارسة العلاقات والأنشطة الجنسية - لدى الذكور والإناث
قضاء وقتٍ أقلّ مع الأسرة ووقتٍ أطول مع الأصدقاء - لدى الذكور والإناث
ممارسة نشاطات جنسية- الأمر الذي يزيد من خطر حالات الحمل المبكر والأمراض المنقولة جنسيًا - لدى الذكور والإناث.

إِسأل: لِمَ أهمية التحدّث مع أبنائكم المراهقين عن فترة البلوغ؟

أكمل السؤال بالأجوبة التالية:

يُدرّك المراهقون بأنهم يخضعون لتغيّرات جسدية معيّنة وسيبحثون عن الأجوبة على ذلك. لذا، يُستحسن التواصل معهم في هذا الخصوص وتزويدهم بالمعلومات الملائمة من قبل البالغين الموثوق بهم تجنّبًا لأيّة أضرار أو معلومات خاطئة.

إرساء علاقة ثقة وإيجابية مع أبنائكم المراهقين لكي يشعروا بالراحة في أثناء حديثكم معهم عن مشاكلهم.

يمكن أن تكون فترة البلوغ مليئة بالتحديات. لذا، احرصوا على التصرف كوليٍّ أمرٍ أو مقدّم رعاية حنون يُبدي تفهمًا ويوفّر الراحة لابنه المراهق للتخفيف عنه في أثناء انتقالهم في هذه الفترة الصعبة.

أخبر أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بما يلي:

• إن كافة الأمور المذكورة في هذه القائمة هي نتيجة نموذجية وطبيعية لفترة

البلوغ.

- قد يمرّ بعض المراهقين خلال مرحلة البلوغ بفترة أكثر سهولة من غيرهم.
- يواجه بعض المراهقين صعوباتٍ جمةً في خلال فترة البلوغ. وهو أمر عاديّ وشائع ولا يشير إلى أيّ أمر خطأ.
- يمكنكم كأولياء أمور ومقدمي رعاية أن تكونوا مصدر دعمٍ وقوّةٍ لأبنائكم في خلال هذه المرحلة الصعبة من حياتهم.
- قد يبدو إبنكم المراهق شخصًا مختلفًا بالكامل في خلال هذه الفترة، لذا تذكّروا بأن هذا الأمر ليس إلا مرحلة عابرة من الحياة وبأن هذه الفترة تتيح لكلّ مراهقٍ النمو ليصبح شخصًا راشدًا سعيّدًا ويتمتع بصحة جيّدة.

فلنطّلع على التفسير العلمي لفترة البلوغ.

سننتقل إلى حقيقة ما يجري داخل جسم الإناث والذكور في عند حدوث التغيّرات الناشئة عن البلوغ، موضوع حديثنا. دعونا نناقش الآن اثنين من أهم التغيرات التي تصيب جسم المراهق في فترة البلوغ: التغير الهرموني وبدء الدورة الشهرية عند الإناث.

الهرمونات

مَن منكم يملك فكرةً عن الهرمونات؟ إمّح المشاركون فرصة التفكير بالسؤال والإجابة قبل تزويدهم بالمعلومات التالية. إنّ الهرمونات عبارة عن موادٍ كيميائية يُنتجها ويُفرزها جسمنا. وهي تتحكّم بنشاط بعض الخلايا أو أعضاء الجسم. تُفرز كلّ الأجسام، حتى عند الكبار، هرمونات، يمكن أن تؤثر على صحتنا ورفاهيتنا.

هذا ويتسبّب تغيّر الهرمونات في بدء الدورة الشهرية وبالتالي بدء ظهور العوارض الأخرى لفترة البلوغ التي أشرنا إليها. تكون الهرمونات مسؤولة عن ازدياد مشاعر الانجذاب الجنسي التي نشعر بها في فترة المراهقة. لهذا السبب، يفكر المراهقون بالجنس ويرغبون بممارسته.

الدورة الشهرية لدى الإناث

تعتبر الدورة الشهرية مؤشّرًا عن إمكانية حمل الفتاة وهو أمر ينبغي على الفتيان والفتيات معرفته.

إضافة إلى حالات الحمل المبكر، تثير الدورة الشهرية بعض التحديات الأخرى لدى معظم الفتيات لاسيما حول كيفية تفاعلهنّ مع المجتمع والمحافظة على النظافة فضلا عن تحمّل بعض من التأثيرات الجانبية للدورة الشهرية.

كثيرة هي الطرق التي تمكنكم وبناتكم من التحكم بالدورة الشهرية بطريقة نظيفة ولائقة وداعمة.

إسأل: ما هي المشاكل أو التحديات التي تواجهها الفتيات ضمن مجتمعكم عند بدء الدورة الشهرية؟

وزّع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى مجموعاتٍ صغيرة (مؤلفة كل واحدة منها من ٣ إلى ٤ أشخاص) واطلب منهم الإجابة كمجموعةٍ على الأسئلة المبيّنة أعلاه. أخير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنه لديهم فرصة التحدّث عن هذه الأسئلة التي سنناقشها لاحقًا على نطاقٍ واسع فضلًا عن الاستماع إلى الأفكار التي يتقدّم بها الجميع.

أطلب من كلّ مجموعة مشاركة أجوبتها عن الأسئلة أعلاه مع المشاركين الآخرين. تجدر الإشارة إلى أن هذا الأمر قد يستغرق بعض الوقت لذلك إمّن كلّ مجموعة حوالي ٥ دقائق لتقديم أجوبتها. عند الحاجة، أضف بعض النتائج المبيّنة أدناه التي لم يأت المشاركون على ذكرها.

ألم البطن الخفيف والحادّ. يكون سفك بطانة الرحم باعتباره مصدر النزف الشهري السبب الرئيس لآلام البطن.

تغيّرات عاطفية. تكون بعض النساء والفتيات أكثر أو غضبًا أكثر من غيرهنّ في خلال الدورة الشهرية؛ ولا يشمل هذا الأمر الجميع فبعض النساء والفتيات يتعاملن مع المسألة بطريقة مختلفة. وصمة عار على الصعيد العام أو حتى الخاص.

التغيّب عن المدرسة. في حال تفتقر الفتيات إلى وسيلة أو حتى موادٍ ملائمة لحماية ملابسهنّ من النزف، فهن مضطّرات إلى التغيّب عن المدرسة خلال هذه الفترة من كلّ شهرٍ. الأمر الذي يدفعهنّ إلى التخلف عن الدروس وبالتالي قد يؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى ترك المدرسة نهائيًا في حال عجزن عن إتمام دروسهنّ. لذلك، تُرغم الفتيات على التغيّب عن المدرسة إما لشعورهنّ بالإحراج وإما للافتقار إلى التسهيلات المناسبة في المدرسة وإما لعدم امتلاكهنّ الموارد الملائمة لتحمل الدورة الشهرية بشكلٍ آمن ونظيف.

عدم توفر الفوط الصحية للمحافظة على نظافة الثياب - تفتقر عدّة فتيات إلى الفوط الصحية لمنع تسرّب الدم على الثياب. وهو السبب الرئيس الذي يُرغم الفتيات على البقاء داخل المنزل وعدم مغادرته طوال هذه الفترة من الشهر. وهذا ما لا يجب أن يحدث بعد الآن! يمكن استخدام الفوط الصحية والملابس القابلة للغسل فضلًا عن وسائل أخرى لحماية الملابس. سنتحدّث بالتفصيل عن الأمر لاحقًا.

أخير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ما يلي:

غالبًا ما تشعر النساء والفتيات بالإحراج من أمرٍ يُعتبر جزءًا طبيعيًا من تكوينها كامرأة وحتى كأم. في معظم الحالات، لا بدّ للمرأة أن تختبر الدورة الشهرية حتى تتمكّن من الإنجاب.

تشكّل الدورة الشهرية دليلًا واضحًا على أن الفتاة المراهقة تتمتع بصحة سليمة وبنمو ملائم! فهي ليست مرضًا.

يعاني الاقتصاد المحلي عندما تكون النساء أو المراهقات مرغّات على البقاء في منازلهنّ وترك العمل أو الدراسة.

مساعدة الفتيات على تحمّل الدورة الشهرية

لا يجب أن تبقى الفتيات في المنزل في خلال الدورة الشهرية إلا إذا شعرن بآلام حادة تدفعهنّ إلى الانقطاع عن نشاطاتهن اليومية! تتوفر الوسائل الملائمة التي تساعد ابنتك على المحافظة على نظافتها وصحتها وحتى كرامتها! إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية: ما هي المنتجات والممارسات الأثوية التي تستخدمها أو يمكن أن تستخدمها بناتكم لتحمل الدورة الشهرية؟ وما في فعاليتها؟

ملاحظة للميسر - تحقّق من وجود طرق مقبولة محلياً تساعد النساء والفتيات على تحمّل الدورة الشهرية. في حال كانت تلك الوسائل مختلفة عن تلك المبيّنة أدناه، دوّن كلّ وسيلة منها على اللوح القلاب واذكرها في القائمة أدناه إذ اقتضت الحاجة الاستعانة بالوسائل البديلة:



قطع ملابس نظيفة: وهي مصمّمة خصيصاً لتناسب والسرّوال الداخلي للنساء وتتألف من عدة طبقاتٍ من الأقمشة القطنية. **القوط الصحية:** وهي مصمّمة خصيصاً لتناسب والسرّوال الداخلي للنساء الذي يلامس الجسم. تم تزويدها بشريط لاصق للالتصاق بالسرّوال الداخلي بحيث يساهم هذا الأخير في إبقاء القوط قريبة من فتحة المهبل. يتم التخلص من هذه القوط في المراحيض الحفرية أو طمرها أو حرقها بعد استعمالها. ولا يجب تركها في سلة المهملات أو رميها في المراض.

التامبون (السداة القطنية): وهي عبارة عن قطعة قطنية صغيرة الحجم ومضغوطة على شكل أنبوبٍ صلبٍ لإدخالها برفقٍ إلى المهبل في أثناء الدورة الشهرية لامتصاص تدفق الدم. تحتوي التامبون على خيطٍ رفيع من القطن الناعم والمتين يتدلى خارج المهبل لنزعها بسهولة وتغييرها عدّة مراتٍ لأنها قد تسبّب التهاباً في حال بقيت داخل المهبل. فمن غير المستحسن إبقاء التامبون لمدة تتجاوز ثماني ساعات.

من المهم المحافظة على النظافة الشخصية في خلال الدورة الشهرية. فيما يلي بعض الأمور التي يمكن أن تقوم بها الفتيات:

الاستحمام بالصابون والمياه مرة واحدة في اليوم
غسل الملابس الداخلية بالمياه والصابون لتجنّب البقع
تغيير القوط أو قطعة القماش بانتظام منعاً لتسرّب الدم على الثياب وتقادياً

للرائحة الكريهة

غسل اليدين بعد تغيير (الفوط الصحية أو التامبون أو قطع القماش)

ملاحظة للميسر - قُم بجَس نبض المجموعة. هل تبدو علامات الانزعاج على أيٍّ من المشاركين بشأن الموضوع الذي تتم مناقشته؟ هل أبدى أحدهم انزعاجًا أو غادر الغرفة؟ في حال ساد جوٌّ من الانزعاج، افتح نقاشًا حول الموضوع. شجّع المشاركين على مناقشة أسباب الانزعاج واستمِرّ بالتركيز على أهمية توفير هذه المعلومات إلى كلٍّ من أولياء الأمور/ مقدّمي الرعاية والفتيات. فمن شأن ذلك أن يحافظ على صحة الفتيات ويحمي كرامتهنّ.



٤. الاستجابة لاحتياجات ومخاوف وتحديات مرحلة البلوغ

إسأل: بعد أن اطلعتم على التحديات التي يمكن أن يواجهها كل من الفتيات والصبيّة في أثناء مرحلة النضوج، ما هو دوركم كوليٍّ أمرٍ أو مقدّم رعاية لدعم ابنتكم أو أحد أفراد أسرتكم من الإناث في خلال هذه الفترة؟ لنستذكّر المهارات التي تعلّمناها في الجلسات الأولى.

- الاستماع
- التعاطف
- تكريس الوقت
- عدم اعتماد نهجٍ ينطوي على حُكمٍ مُسبقٍ؛ وعدم استخدام نبرة صوتٍ تنطوي على حكمٍ مسبقٍ
- الحفاظ على الثقة
- صدّق ابنتك إذا قالت لك بأنها تعرّضت لسوء معاملة أو للاستغلال
- توفير المساعدة الملائمة للإبنة عندما تكون بأمس الحاجة لها

هكذا، سيتمكّن أبناؤكم وبناتكم من خلال الشعور المتواصل بالدعم والحبّ من القيام بما يلي:

يُطلعونكم على تغيّرات جسمهم، لاسيما عندما تبدأ الدورة الشهرية لدى بناتكم.

يطلّعون منكم على الخيارات المُتاحة لتحلّل الدورة الشهرية بطريقة آمنة ونظيفة مع المحافظة على الكرامة.

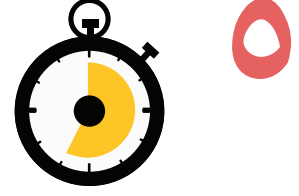
يثقون بكم لإخباركم بشعورهم بالارتباك من التغيّرات التي تصيبهم في فترة البلوغ أو إذا كانوا بحاجةٍ إلى مزيدٍ من المعلومات في هذا الخصوص.

يكشفن لكم إذا كانوا يتعرّضون للوصم سواء في المدرسة أو داخل المنزل أو ضمن المجتمع.



المدة: ٣٠ دقيقة





المدة: ٢٥ دقيقة

٥. إبقاء المراهق على اطلاع ومعرفة بكافة الأمور

إسأل:

ما هي مخاوفكم عندما يكتشف أبنائكم وبناتكم أجسامهم وما هي التغيرات التي تحدث لجسم كل منهم؟
ما هي المنافع المحتملة وراء فهم المراهقين للتغيرات التي يمر بها جسمهم؟

المعلومات التي يتعين على الفتيات والفتيان معرفتها والموعد الملائم لكشفها

لنتمرن على الحديث مع المراهقين عن التغيرات التي يمرّون بها فضلا عن الضغوطات التي يتعرضون لها في فترة البلوغ.

التحدث مع المراهقين عن فترة البلوغ:

فيما يلي خمسة مواضيع يأخذها أولياء الأمور ومقدّمو الرعاية بعين الاعتبار عند التحدث مع أبنائهم المراهقين بشأن فترة البلوغ. إلجأ إلى العصف الذهني للأسئلة التالية مع المشاركين وأكمل بها الأجوبة المقترحة:

ما هي فترة البلوغ وما هي التغيرات المتوقعة،

إنها الفترة التي يبلغ فيها الأشخاص مرحلة النضوج الجنسي ويصبحون قادرين على الإنجاب

ظهور الشعر تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية لدى المراهقين الإناث والذكور

نمو الثديين لدى الإناث

ظهور شعر الوجه وتغيّر نبرة الصوت وازدياد خشونته لدى الذكور

كيف يعتنون بجسمهم،

الاستحمام والاعتسال يوميا

لدى الإناث، تغيير الفوط الصحية بانتظام وغسل اليدين بعد تغييرها

غسل الوجه على نحوٍ منتظم للتخلص من حبّ الشباب

كيف اتخاذ القرارات الصائبة والمُتّزنة المتعلقة بجسمهم

أخذ قسطٍ كافٍ من النوم

ممارسة التمارين الرياضية

استخدام تقنيات الاسترخاء لعلاج الإجهاد

تناول الأطعمة الصحية

كيف يُدركون الأحاسيس الجنسية والانجذاب الجنسي

إنَّ الهرمونات عبارة عن موادٍ كيميائية يُنتجها ويُفرزها جسمنا. وهي تتحكم بنشاط بعض الخلايا أو أعضاء الجسم. تُفرز كلُّ الأجسام، حتى عند الكبار، هرمونات، يمكن أن تؤثر على صحتنا ورفاهيتنا.

هذا ويتسبَّب تغيُّر الهرمونات في بدء الدورة الشهرية وبالتالي بدء ظهور العوارض الأخرى لفترة البلوغ التي أشرنا إليها. تكون الهرمونات مسؤولة عن ازدياد مشاعر الانجذاب الجنسي التي نشعر بها في فترة المراهقة. لهذا السبب، يفكّر المراهقون بالجنس ويرغبون بممارسته.

التبعات المحتملة للنشاط الجنسي - أخير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنك ستحدِّث عن هذا الموضوع في الجلسة التالية.

أخير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنكم ستقومون الآن بتمرين / حوارٍ لمساعدة محمَّد. فيما يلي سيناريو حوارٍ يمكنكم التقييد به أو تأليف واحد من اختياريكم. يدخل محمَّد إلى المنزل بعد انتهاء دوام المدرسة وعندها يطلب وليَّ أمره أو مقدم الرعاية التحدُّث إليه. يحافظ كلٌّ من محمَّد ووليَّ أمره على هدوئهما وهما يتحدَّثان. يبلغ محمَّد ١٣ سنة.

ولي الأمر أو مقدِّم الرعاية: "كيف كان يومك في المدرسة يا محمَّد؟"
محمَّد: "كان جيِّدًا. لدينا أستاذٌ جديدٌ ويبدو لطيفًا."

ولي الأمر أو مقدِّم الرعاية: "حسنًا، اسمعني يا محمد. أودُّ أن أخبرك عن بعض التغيُّرات التي بدأت تمرُّ بها وستظلُّ تمرُّ بها حتى بضعة سنواتٍ قليلة. أعلم بأنه أمرٌ يصعب مناقشته ولكنه مهم للغاية."
محمَّد: "هل علينا التحدُّث بالأمر الآن؟"

ولي الأمر أو مقدِّم الرعاية: "أجل يا محمَّد؛ إن الأمر مهمٌّ. هل بدأت تلاحظ التغيُّرات التي تطرأ على جسمك؟ إنها تغيُّرات عادية وتُعرَف باسم فترة البلوغ"
محمَّد: "هل تقصد بهذه التغيُّرات مثلًا نموُّ عضلاتي؟ لأنني قد لاحظت ذلك"
ولي الأمر أو مقدِّم الرعاية: "نعم هذا ما قصدته. وهل لاحظت أيضًا تغيُّرات أخرى كنموُّ الشعر تحت الإبطين وفي مناطق خاصة من جسمك؟"

محمَّد: "أجل لاحظت ذلك. لكنني لا أرغب بالتحدُّث بالموضوع الآن"

ولي الأمر أو مقدِّم الرعاية: "أعلم أن هذا الامر مزعجٌ ولكن من المهم أن تستحمَ بشكل منتظم وأن تحافظ على نظافتك الشخصية وإلا فقد تصاب ببعض الفطريات وحالات الطفح الجلدي المزعجة إذا لم تقم بذلك. هل فهمت ذلك؟"

محمَّد: "أجل"

ولي الأمر أو مقدِّم الرعاية: "ثمة أمر آخر يا محمَّد. لاحظتُ مؤخرًا بأنك تسهر

حتى وقتٍ متأخر ولا بد أن تأخذ قسطاً كافياً من النوم وتستريح لكي تكون نشيطاً في المدرسة وتحافظ على صحتك".

محمد: "أعلم أنني أتأخر لأذهب إلى النوم ولكن لا أشعر بالنعاس أحياناً".

ولي الأمر أو مقدم الرعاية: "حسناً، ما أريده منك يا محمد هو إخباري إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم أو تشعر بالإجهاد أو القلق حيال أمرٍ ما".

محمد: "حسناً"

أنه الحوار عند هذا الحد.

أطلب من كلا المشاركين في الحوار إبلاغك بما شعرا به.

يسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ما إذا كان بإمكانهم القيام بحوارٍ مماثل مع أبنائهم المراهقين وتحديد سبب أهميته.

سنتحدث في المرة المقبلة عن كيفية التحدث مع الفتيان والفتيات عن موضوع الجنس.

٦. فرض منزلي

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية القيام بأمرين اثنين من اليوم وحتى موعد الجلسة التالية:

قبل حلول موعد الجلسة التالية، تحدثوا مع ابنكم المراهق بشأن إيجاد طريقة ما يُطلعكم من خلالها عن حاجته إلى التحدث معكم عن أمرٍ خاص. لا تنسوا اللجوء إلى مهارات التواصل التعاطفي التي تحدثنا عنها في الجلسات السابقة.

قد تتضمن بعض الطرق:

الطلب منه القيام بنزهة

تخصيص وقت محدد كل يوم / كل أسبوع للتحدث على انفراد

الاستفسار من ابنك المراهق عن الطريقة التي يحددها لإبلاغك بحاجته إلى التحدث

أخبر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنه من الأفضل أن يتحدث المراهقون مع أحد أفراد الأسرة الموثوق بهم عوضاً عن الحصول على معلومات خاطئة من الأقران أو من أشخاص كبار آخرين.

أخبر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنكم ستحدثون في المرة المقبلة عن كيفية مساعدة المراهقين على الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وحالات الحمل المبكر إضافة إلى مخاطر أخرى متعلقة بسلامتهم ورفاههم.

٧. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟



المدة: ٥ دقائق



المدة: ١٠ دقائق



ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟

٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسّران ملاحظات التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.



حماية صحة ورفاه وكرامة المراهقين: الصحة الإنجابية والزواج المبكر

الأهداف

- يُدرك أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية أهمية التحدّث مع المراهقين حول موضوع التكاثر الجنسي والأمراض المنقولة جنسيًا.
- يتّلع أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية على التبعات السلبية للزواج المبكر.

المواد

- سجلات حضور منفصلة لدى وصول أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية ومغادرتهم
- لوح قلاب وأقلام عريضة، في حال توافر ذلك (وإلا الاستعانة بقلم وورقة).
- المنهاج التعليمي لتربية المراهقين
- مادة الميسر التدريبيّة
- التمرين ٥ - الرسم
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

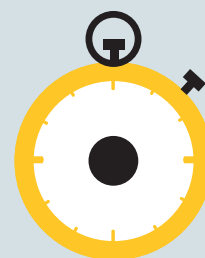
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية، قم بتصوير نسخ عنها ووزعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- إحصر على حصول كلّ وليّ أمر أو مقدّم رعايةٍ على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعًا لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية.
- قد ترغب بالاستعانة بمقدّم رعاية صحيّة للتحدّث بالتفصيل عن المخاطر الجسدية للحمل المبكر لدى الفتيات.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. من المستحسن أن يحضر الأب والأمّ سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ٩



المدة	النشاط
١٥ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٥ دقائق	٢. تمرين الاسترخاء: تمرين التمدد
٣٠ دقيقة	٣. انتقال الأمراض المنقولة جنسيًا وحالات الحمل غير المخطّط له
١٠ دقائق	٤. الحماية والسلامة
٢٠ دقيقة	٥. الزواج المبكر أو القسري
١٥ دقيقة	٦. مَنْ المستعد للزواج؟
٥ دقائق	٧. فرض منزلي
١٠ دقائق	٨. التقييم
	٩. رصد الأمانة ما بعد الجلسة

١. التقديم والترحيب

رَحِّبْ مجدداً بكافة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وأثنِ على حضورهم!

إِسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن الفرض المنزلي المحدد في الجلسة الأخيرة.

يُنصَّ الفرض المنزلي المخصَّص لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية على التحدُّث مع أبنائهم المراهقين بشأن تكريس الوقت وتوفير الطرق الملائمة للتحدُّث مع أبنائهم وبناتهم عن المواضيع الخاصة والحساسة.

إِسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إذا كانوا يتذكِّرون بعض الأفكار التي تمَّت مناقشتها في الجلسة الأخيرة.

ثمَّ إسألهم إذا تحدَّثوا مع أبنائهم المراهقين عن الطرق الملائمة لإجراء أحاديث خاصة أو إذا أجرى أحدهم حواراتٍ خاصة مع أبنائهم المراهقين. في حال قاموا بذلك، إسألهم كيف كان الأمر؟

ثمَّ اسألهم كيف تُبلي مجموعات دعم أولياء الأمور / مقدمي الرعاية. هل تجتمع سويّاً؟ وهل تأتي هذه الاجتماعات عليهم بالفائدة؟ هل خططوا لمتابعة عقد الاجتماعات كمجموعةٍ حتى بعد انتهاء هذا البرنامج؟ أشكُر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية وأثنِ على جهودهم التي بذلوها!

٢. تمرين الاسترخاء: تمرين التمُدُّد

أرشد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية في خلال تمارين التمُدُّد التالية وأخبرهم بأن التمُدُّد مفيدٌ للعضلات ويساعد على الاسترخاء. أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الوقوف ورفع أيديهم فوق رؤوسهم ورفع أصابعهم نحو الأعلى قدر المستطاع. أطلب منهم القيام بهذه الحركة لمدة ٣٠ ثانية.

ثمَّ أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الانحناء عند الخصر ولمس أصابع قدمهم أو محاولة الوصول قدر المستطاع إلى أصابع القدمين. أطلب منهم الوقوف مجدداً وحنِي الرأس نحو الأمام حتى يتَّجه ذقنهم نحو صدرهم مع تحريك الرقبة ببطءٍ من اليسار إلى اليمين. أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إطلاعكم على أيّة تمارين تمُدُّد أخرى يقومون بها في المنزل!

٣. انتقال الأمراض المنقولة جنسياً وحالات الحمل غير المخطط له

أخبر أولياء الأمور ومقدمي الرعاية بأننا سنتابع اليوم الحديث عن الصحة والرفاهية في خلال مرحلة المراهقة. تشهد هذه المرحلة من الحياة زيادة في مخاطر حدوث حالات الحمل المبكر والأمراض المنقولة جنسياً.



المدة: ١٥ دقيقة



المدة: ٥ دقائق



المدة: ٢٠ دقيقة

غالبًا ما يبدأ النشاط الجنسي في فترة البلوغ عندما يُصبح المراهقون ناشطين جنسيًا ويزداد خطر إصابتهم بالأمراض المنقولة جنسيًا. قد يُزعجكم مجرّد التفكير بالنشاط الجنسي لابتكم أو ابتكم. لذلك، فإن توعية أبنائكم المراهقين لحماية أنفسهم وحُثهم على اتخاذ قراراتٍ سليمة لهو أمر حاسم في توفير الرفاهية والصحة الإنجابية الإجمالية، ما يؤثّر على قدرتهم في إنجاب أطفال يتمتعون بصحة جيّدة في المستقبل.

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية عن الأسئلة التي يطرحها المراهقون عن الجنس؟ وهل سبق أن سألكم أبنائكم المراهقون عن الجنس؟



• ما هو الواقي الذكري وكيف يُستعمل؟

• كيف تصبح الفتيات حوامل؟

• ماذا يحدث عندما يمارس الأشخاص الجنس؟ وهل هو أمر مؤلم؟

• كيف تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية / متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)؟

ملاحظة للميسّرين

أفسح المجال أمام أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية لاقتراح بعض الأسئلة وإملاء النموذج بالأسئلة المبيّنة أدناه عند الاقتضاء.

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية: هل سألكم ابنكم المراهق هذا النوع من الأسئلة وكيف توليتم الإجابة عنها أو التعامل معها؟ لم يهّم المراهقون الحصول على معلوماتٍ دقيقة عن صحتهم الجنسية من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية؟

يجوز أن يحصل أبنائكم المراهقون على معلومات غير دقيقة أو خاطئة من أقرانهم.

يجوز أن يتعرّض أبنائكم المراهقون لضغط من قبل الأقران لممارسة سلوكٍ جنسيّ ينطوي على مخاطر عالية. يمكن أن يتخذ المراهقون قراراتٍ فضلى وأكثر أمانًا عندما يحصلون على معلوماتٍ دقيقة بشأن جسمهم وصحتهم الإنجابية والجنسية.



ملاحظة للميسّرين

دع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية يشاركون بعض الأفكار المتعلقة بهذه الأسئلة ثم إملاء النموذج بالتالي، عند الاقتضاء.

الأمراض أو الالتهابات المنقولة جنسيًا

سنتحدّث الآن عن الأمراض المنقولة جنسيًا ثم سنتنقل إلى التمرّن حول كيفية التواصل مع الفتيان والفتيات عندما تراودهم أسئلة حول الجنس والحمل والأمراض المنقولة جنسيًا.

من بين الأمراض المنقولة جنسيًا الأكثر شيوعًا: الحارشف البرعمية / الكلاميديا والسيلان والزهري والهريس التناسلي وقمل العانة وفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز). كما يُطلق على هذه الأمراض اسم الالتهابات المنقولة جنسيًا لكننا سنعتمد عبارة الأمراض في هذا المنهاج لسهولة فهمها من قبل المراهقين.

إسأل أولياء الأمور ومقدمي الرعاية عما يعرفون عن هذه الأمراض ثم إملأ النموذج بالمعلومات التالية عند الاقتضاء!

إنَّ الحراشف البرعمية (الكلاميديا) والسيلان عبارة عن التهابات بكتيرية. وهي عادة لا تتسبب بمشاكل لدى النساء على الفور، ما يعني بأنه من الممكن ألا تكونوا على علمٍ بأنكن مصابون بها. ولكن في حال عانت امرأة ما من هذه الالتهابات ولم تتلق العلاج الملائم، قد تصبح غير قادرة على الإنجاب أو قد تشعر بالأوجاع لاحقًا. يمكن علاج هذين المرضين عبر توفير الدواء المناسب لهما.

مرض الزهري: يبدأ هذا المرض عادةً بقرحة في المهبل تُشفى من تلقاء ذاتها إلا أنَّ المرض يلزم الجسم بصورة دائمة. في حال لم تتم معالجته، يمكن لمرض الزهري التسبب بمشاكل خطيرة تظهر عوارضها فيما بعد. يمكن الشفاء من مرض الزهري من خلال توفير الدواء المناسب له.

الهربس التناسلي: وهو عبارة عن نتوءات صغيرة أو بثور في المهبل وآلام وحكة في منطقة المهبل. عادة ما تظهر التقرحات وتختفي من تلقاء ذاتها إلا أنَّ الدواء يمكن أن يساعد على التخلص منها نهائيًا ولكن لا يمكن الشفاء بالكامل من مرض الهربس التناسلي.

قمل العانة (المعروف أيضًا بسرطان البحر): هو عبارة عن حشرات طفيلية صغيرة للغاية بنيت للون تصيب عادةً الأعضاء التناسلية عند النساء والرجال. ويمكن أن تسبب حكة شديدة في شعر العانة. يمكن علاج قمل العانة من خلال توفير الدواء المناسب له.

فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز): وهو فيروس مزمن وخطير قد يؤدي إلى الوفاة. يدمر فيروس نقص المناعة البشري الجهاز المناعي الذي يتولى محاربة الأمراض والحفاظ على صحة سليمة. لذلك، فإن هذا الفيروس يؤثر على قدرة الجسم على مقاومة الجراثيم التي تسبب الأمراض بحيث يؤدي ذلك إلى مرض الشخص المصاب ووفاته. لا علاج لفيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) وهذا ما يشكل جزءًا من خطورته. ينتقل فيروس نقص المناعة البشري عن طريق تبادل سوائل جسم الأشخاص المصابين بالدم أو السائل المنوي. لا يمكنكم التقاط العدوى عن طريق مصافحة شخص مصاب بالإيدز أو الشرب من فنجانه. ومن بين التبعات الأخرى للجنس غير المحمي الحمل غير المخطط له أو غير المرغوب به.



مدخل "ABC" للحماية من الأمراض المنقولة جنسيًا

أخير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنه عندما يُصاب الأشخاص بأحد الأمراض المنقولة جنسيًا قد لا يعلمون، بإصابتهم، لسوء الحظ. ما يعني بأن يمكن لشخص ما أن يتمتع بصحة جيّدة ويعاني في الوقت عينه مرضًا منقولاً جنسيًا،

ملاحظة للميسرين

إمّنح المشاركين فرصة مشاركة بعض الأفكار قبل مناقشة طريقة الـ ABC أدناه

وبالتالي يسهل التقاط العدوى ونقله إلى الآخرين.

ما هي بعض طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا و/أو الحمل المبكر؟

يمكن لطريقة الـ ABC المساهمة في الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا.

كما تساهم هذه الطريقة في تجنب الحمل وبخاصة حالات الحمل المبكر في فترة المراهقة عندما يكون جسم الفتاة في نمو مستمر وغير جاهز بعد لنمو طفلٍ داخله.

لا يكتشف عددٌ كبير من الأشخاص إصابتهم بمرضٍ منقولٍ جنسيًا إلا عندما يُخبرهم بذلك شخص سبق أن مارس الجنس معه أو في حال توجّهوا إلى الطبيب وخضعوا للفحوصات الطبيّة.

سنتحدث الآن عن كيفية تجنب الإصابة بمرضٍ منقولٍ جنسيًا. سنتحدث عن **طريقة الـ ABC.**

«A» أي «الامتناع عن ممارسة الجنس»:

(الامتناع أي عدم ممارسة الجنس وهي الطريقة الوحيدة التي تمنع انتقال عدوى مرض منقول جنسيًا والحمل بنسبة ١٠٠٪)

«B» أي «الوفاء لشريك الحياة»:

(كن وفيًا أي بأن خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا ينخفض بشكلٍ كبير إذا كان الشخص لا يمارس الجنس إلا مع الشريك نفسه. يزداد خطر الإصابة بمرضٍ منقولٍ جنسيًا عند الأشخاص الذين يمارسون الجنس مع عدّة أشخاص أو إذا كان الشخص الذي تتم ممارسة الجنس معه لديه نشاطًا جنسيًا مع شخصٍ آخر).

«C» أي «استخدام الواقي الذكري»:

(يُحول استخدام الواقي الذكري دون الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا وحالات الحمل!)

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إذا كانت لديهم أية أسئلة عن الأمراض المنقولة جنسيًا أو الحمل غير المرغوب به وعن سبل الوقاية منهما؟ أما الآن وبعد أن تحدثنا عن الحمل غير المرغوب به والأمراض المنقولة جنسيًا، دعونا نفكر ببعض الأسئلة التي قد يطرحها عليكم أبناؤكم المراهقون حول موضوع الجنس.

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التفكير بطرق الإجابة عن هذه الأسئلة. إنهم مدة ٥ دقائق لمشاركة أفكارهم مع وليّ أمر أو مقدّم رعاية

آخر من المجموعة. ثم أطلب منهم التطوُّع لمشاركة أفكارهم مع المجموعة حول كلا السؤالين. قُم بتدوين اقتراحات الأجوبة تحت كل سؤالٍ.

السؤال الموجّه من المراهق #١: ماذا أفعل إذا تعرّضتُ للاعتداء الجنسي؟

كثيرة هي العوامل التي تدفع ببعض المراهقين إلى ممارسة نشاطٍ جنسيٍّ مبكر، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر، ضغط الأقران والفضول والشعور بالوحدة. ولكن لا داعي للعجلة «أفالتعرض للتحرش الجنسي يشير إلى أن الأمور ليست على ما يُرام. شجّعوا أبناءكم المراهقين على إبلاغكم عن أيّ تحرشٍ جنسيٍّ يتعرّضون له أو أيّ سلوكٍ غير ملائم يتعرّضون له من قبل أصدقائهم أو أحد أفراد الأسرة لأن الجنس هو تصرّف يقوم به الكبار. في هذه الأثناء، يمكن اللجوء إلى طرقٍ عدّة للتعبير عن العطف كالأحاديث الحميمة والسير لمسافاتٍ طويلة وإمسك اليدين والاستماع إلى الموسيقى والرقص والتقبيل والتلامس والمعانقة.

ملاحظة للميسر: يكون هذا السؤال اختياريًا تبعًا لمجموعة أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية الذين تتعامل معهم.



السؤال الموجّه من المراهق #٢: ماذا أفعل إذا كان صديقي أو صديقتي يطلبان منّي ممارسة الجنس وأنا لا أرغب بذلك؟

إشرحوا له بأن ممارسة الجنس لا تأتي نتيجة الإغرام أو الخوف. فإن أيّ شكلٍ من أشكال الجنس القسري هو عبارة عن اغتصاب سواء كان مرتكبه شخصًا غريبًا أو شخصًا كان ابنك المراهق يواعده. أگدوا عليه بأن عبارة «لا» تعني «لا». وشدّدوا بأن تناول الكحول والمخدّرات يُعيق حكمه السليم ويحدّ من تطبيق الموانع، ما يؤدّي إلى إمكانية ازدياد نسبة حدوث الاغتصاب في إطار المواعدة¹⁷.

٤. الحماية والسلامة

إطرح على أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية الأسئلة التالية:
ما هي بعض الأمثلة عن الممارسات الثقافية المتعلقة بالمراهقين؟
ما هي الطرق المتبعة من قبلكم لحماية أبنائكم المراهقين من الشعور بالخزي والعار؟
لِمَ تكون هذه الطرق مهمة؟
ماذا تمثّل؟

هل من الممكن أن تكون هذه الممارسات مضرّة وبخاصّةٍ بالنسبة إلى المراهقات؟

ملاحظة للميسر: أكثّب أو ارسم الاقتراحات المقدّمة على اللوح القلاب.



عرّف الزواج المبكر على النحو التالي:

في سياق حديثنا عن سلامة المراهقات وحمايتهنّ، علينا التفكير مليًا بكافة



المدة: ١٠ دقائق



¹⁷ <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/sexual-health/in-depth/sex-education/art-20044034?pg=1>

جوانب المجتمع التي يمكن أن تكون غير آمنة لهم. يظنّ عددٌ كبير من الأشخاص، لاسيما قادة المجتمع ومقدّمو الرعاية الصحية والمسؤولون الحكوميون، بأنّ التقاليد العريقة والراسخة قد تُضَرّ بالمراهقات كما تؤثر سلباً على نموّهن الصحي ورفاهيتهن المستقبلية. سنتحدّث اليوم عن الزواج المبكر.

٥. الزواج المبكر أو القسري

إطرح على أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية الأسئلة التالية:

لماذا يتزوَّج الناس؟

ما هو برأيكم السنّ المناسب للتفكير بالزواج؟

ما هي المهارات أو الأطر الضرورية لإنجاح الزواج؟



المدة: ٢٠ دقيقة

أكتب الأجوبة على اللوح القلاب وأضف أية أجوبة غير موجودة ضمن القائمة تحت السؤال الأخير:

القدرة على التعاون مع الشريك الزوجي في اتخاذ القرارات المتعلقة بالأسرة
القدرة على الإقرار بالأمر عندما يصبح الزواج خطيراً أو يُلحق ضرراً بالشخص
مرحلة نموّ الجسم حيث يصبح الأخير آمناً وجاهزاً للاتصال الجنسي والحمل

الميسران: اقرأ الإعلان الوارد أدناه أمام أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية:

“زواج الأطفال” وهو الزواج الرسمي قبل بلوغ سنّ الـ ١٨ عاماً (اتفاقية حقوق الطفل).

ما رأي المجموعة بهذا الإعلان؟

كم كان عمر معظم النساء في هذه المجموعة عند زواجهنّ؟

في حال زواج الفتيات دون الـ ١٨ سنّاً، فما سبب ذلك؟

ما هي الأمور التي قد تسيء إلى الفتيات اللواتي يتزوَّجن دون سنّ الـ ١٨ عاماً؟
ودون الـ ١٥ عاماً؟

أكمل بالإجابات التالية

عادة ما تُضطرّ الفتيات المتزوَّجات باكراً إلى ترك المدرسة وتفويت سنواتٍ هامة من تعليمهنّ.

نتيجةً لذلك، تفتقر تلك الفتيات، كزوجاتٍ، إلى المعرفة والكفاءة والخبرة اللازمة للتفاوض حول الأدوار الزوجية التي يقوم بها الكبار عادةً (اليونيسف ٢٠١١).

وعادةً ما تكون الفتيات المتزوَّجات في سنّ مبكرٍ أصغر بكثيرٍ من أزواجهنّ بالمقارنة مع تلك اللواتي يتزوَّجن في سنّ متأخر وغالباً ما يكون الزواج تدبيراً من قبل أحدهم أو يتم عادة من دون علمهنّ (مانش، بروس وغرين ١٩٩٨؛ إرولكار ٢٠١٣؛ لويد ٢٠٠٥).

قد يكون الزواج بالنسبة إلى الفتيات المراهقات من شخص لا تعرفهن وحيثما لا يكون لهنّ أي رأي في اختيار الشريك وحيثما يكون الزوج أكبر بكثيرٍ منهنّ مؤلماً بالنسبة لهنّ. كما يفتقرن غالباً إلى المعلومات المتعلقة بـ «علاقات الكبار» والتكاثر الجنسي.

يكون الإنجاب متوقعاً بعد الزواج حيث تشكّل الولادات الأولى المبكرة خطراً داهماً.

هذا وتكون الفتيات اللواتي يحملن قبل إتمام الـ ١٥ عاماً عرضةً للوفاة لأسبابٍ متعلقة بالحمل المبكر خمس مرّاتٍ أكثر من الأمهات الأكبر سناً. يكون جسم الفتيات دون سنّ الـ ١٨ عاماً في تغيّرٍ ونموٍّ مستمرّين، لذلك يكون الحمل في هذا الوقت خطيراً للغاية. يوصي الأطباء الفتيات بضرورة إنهاء فترة البلوغ والمراهقة قبل محاولة الإنجاب.

من شأن الزواج من رجلٍ يكبر الزوجة بفارقٍ كبيرٍ أن يساوم على دور الفتاة ضمن إطار العلاقة الزوجية، لاسيما بشأن القرارات المتعلقة بالإنجاب وتخطيط الأسرة فضلاً عن القرارات المتعلقة بجسدها.

غالباً ما تكون الفتيات اللواتي تزوّجن دون الـ ١٥ عاماً قد أرغمن على ممارسة الجنس بالقوة وعن طريق الاغتصاب حتى قبل بدء دورتهن الشهرية (إرولكار ٢٠١٣).

مرّةً أخرى، يمكن أن يكون الزواج مؤلماً للغاية ويسبّب مشاكلٍ صحيّةٍ للفتيات.

من الممكن أن يطرح أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية أسئلةً تتعلق بالإعلانات والحقائق البحثية الواردة أعلاه. لا مشكلة إذا لم تكن تملك الإجابة على تلك الأسئلة. أخير أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بأنك ستأخذ علماً بأسئلتهم؛ على أن تناقشها مع المشرف المسؤول عنك لتجاوبَ عليها في الأسبوع المقبل.

أر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الرسم المبيّن في المادة التدريبية للميسر.

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تخيّل ما كان شعور الفتيات عندما رسمن هذه الصور.

قد تتضمّن الأجوبة:

يشعرن بأنهن صغيراتٍ جدّاً وبأنهن انتقلن من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ بسرعةٍ فائقةٍ

لا يشعرن بأنهن جاهزات للالتزام ويرغبن بمتابعة التعلّم.

يشعرن وكأنّ الأمر أشبه بالموت

يشعرن بالتعاسة

٦



المدة: ١٥ دقيقة

٦. مَن المستعد للزواج؟

ألصق الرسومات أو الصور العائدة لـ ٤ فتياتٍ على الحائط (يمكنك رسم الصور أو الحصول عليها).

أخير قصة كل فتاة تفكر بإمكانية الزواج

القصة ١ - مريم عمرها ١٢ سنة يريد والدها تزويجها إلى رجلٍ يكبرها سنًا مقابل مبلغٍ من المال وقدره ١٠٠٠ \$ يدفعه الزوج إلى الوالد عند الزواج.

القصة ٢ - جميلة عمرها ١٨ سنة تربطها علاقة بصديقها لكنها لا تفكر بالزواج قبل إنهاء تعليمها والحصول على وظيفة.

القصة ٣ - أسماء عمرها ١٥ سنة وهي مغرمة بصديقها البالغ من العمر ١٦ سنة الذي يهددها بأن يتركها إذا لم تعده بالزواج منه.

القصة ٤ - نجوى عمرها ٢٠ سنة وقد تلقت عند عودتها من الجامعة طلبًا للزواج من صديقها الذي تواعده منذ سنتين.

أطلب من المشاركين التوزّع على مجموعاتٍ صغيرة والتحدّث عن القصص المختلفة والإجابة على الأسئلة التالية.

مَن هي الفتاة التي تتمتع بالوضع الأمثل للزواج حاليًا؟

من هي الفتاة التي يتعيّن عليها الانتظار؟

من هي الفتاة التي تتخذ قرارًا صائبًا؟

من هي الفتاة التي تحتاج إلى المساعدة والدعم من أجل إتمام زواجٍ قد يُلحق بها الضرر؟

لماذا قد يكون قرار الزواج في هذا الوقت سيئًا؟ اشرح بإيجاز.

طبّق إجابات التعاطف على الفتيات بطليّتي القصة ٢ و ٣ (١٥ دقيقة)

ثم أطلب من المشاركين إكمال الحوار المتعلق بالقصة ٢ و ٣ عبر الاستعانة بخطوات التعاطف الأربعة:

ذكر المشاركين بخطوات التعاطف الأربعة:

الخطوة ١ - تحديد المشاعر

الخطوة ٢ - تحديد السبب؛ المشكلة

الخطوة ٣ - فهم المشاعر (إقرار المشاعر)

الخطوة ٤ - مساعدة ابنك المراهق بشأن مشاعره. التصرف. مساعدته على إيجاد حلٍّ جيّد.

فيما يلي نموذج عن سيناريو للقصة ٢:

جميلة: "هل يمكنني التحدّث إليك يا أمّي؟"

الأم: "طبعًا يا جميلة. ما الأمر؟"

جميلة: "إني قلقة بعض الشيء. فقد قال لي حسن مؤخرًا بأنه لا داعي أن أكمل دراستي وبأنه علينا أن نتزوّج."

الأمر: «يؤسفني سماع ذلك، وأفهم جيدًا سبب انزعاجك». «إنك تلميذة مجتهدة جدًا في المدرسة وأنا أدرك جيدًا بأنك تريدين الحصول على وظيفة». «ما الذي تنوين القيام به؟ وكيف يمكنني مساعدتك؟»
جميلة: «شكرًا جزيلاً يا أمي لأنك أصغيت لي. من الجيد أن أعلم بأنك إلى جانبي دائمًا.»
قم أنه الحوار عند هذا الحد واطلب من المشاركين التحدث عن شعور جميلة وكيف كان وقع الأمر على الأمر.

٧. فرض منزلي

نودّ منكم أن تتابعوا مناقشة موضوع الزواج المبكر من الآن وحتى موعد الجلسة المقبلة وذلك ضمن مجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. قدّموا بعض الأفكار مع زملائكم من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية حول كيفية فتح نقاشٍ أوسع عن الزواج المبكر وتأثيراته الضارة داخل مجتمعكم الأوسع فضلاً عن كيفية تجنّبه.



المدة: ٥ دقائق



وتمرنوا على خطوات التعاطف الأربعة مع أبنائكم وبناتكم إذا واجهتهم أي مشكلة أو كانوا يمرّون بأوقاتٍ عصيبة.

٨. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:
ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟



المدة: ١٠ دقائق



٩. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسّران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.



العلاقات السليمة وسلامة المجتمع

الأهداف

- يُدرك أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية أهمية المخاطر المتعلقة بالمراهقين في إطار العلاقات والمجتمع على نطاقٍ أوسع.
- يطلّع أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية على العلاقات السليمة والوقائية.
- يطلّع أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية على الوسائل المعتمدة لمساعدة أبنائهم المراهقين على اتخاذ القرارات الصائبة ويحرصون على تطبيقها.

المواد

- سجلات الحضور
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر
- لوح قلاب وشريط لاصق وأقلام عريضة

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

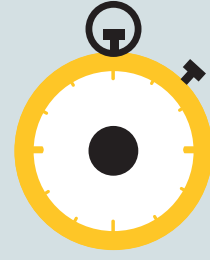
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة، وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخٍ عنها ووزعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- إحرص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدّم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعاً لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه، يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أيّ شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيُرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ١٠



النشاط	المدة
١. التقديم والترحيب	٢٠ دقيقة
٢. بناء العلاقات السليمة ضمن إطار العائلة أولاً	٢٠ دقيقة
٣. مهارات حلّ المشاكل من أجل بناء علاقات سليمة	٣٠ دقيقة
٤. سلامة المجتمع	٣٥ دقيقة
٥. فرض منزلي	٥ دقائق
٦. التقييم	١٠ دقائق
٧. تقرير ما بعد الجلسة	

١. التقديم والترحيب

رَحِّبْ مجدداً بكافة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية واشكرهم على حضورهم! أولاً، إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التطوُّع لمشاركة تجربتهم بخصوص الفرض المنزلي المحدد في الجلسة الأخيرة. هل قام أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بفرضهم الذي ينصُّ على: التحدُّث مع أولياء أمور آخرين من مجموعة الدعم حول موضوع الزواج المبكر وتأثيراته الضارَّة. كيف سارت الأمور؟ وهل يرغب أحدٌ بمشاركة تجاربه التي مرَّ بها في خلال الأسبوع أو بأيَّة شهادات أو أفكار أو آراء في هذا الخصوص؟



المدة: ٢٠ دقيقة

٢. بناء العلاقات السليمة ضمن إطار العائلة أولاً

إشرح ما يلي:

غالبًا ما تتعرَّض الأسر التي تعاني من الإجهاد للعنف الأسري. الأمر الذي يؤثِّر سلبًا على نموِّ المراهقين الجسدي والعاطفي والنفسي. يتسبَّب العنف القائم بين الكبار، لاسيما أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية في إصابة الأطفال بالهلع كما يشكِّل مثالا سلبيا على كيفية تواصل الناس فيما بينهم وحلِّ المشاكل. بحسب ما تمَّت مناقشته سابقاً، فإنَّ العنف والإهمال وإساءة المعاملة كلُّها عوامل تؤثِّر على عمل دماغ الطفل وتحدُّ من إمكانيات مرحلة البلوغ السليمة والسعيدة. هذا ويزيد العنف وإساءة المعاملة الممارَّسان داخل المنزل من احتمال دخول الفتيان والفتيات إلى دائرة الصداقات أو العلاقات أو علاقات الزواج التعسَّفية أو حتى يمكن للأطفال استخدام العنف ضدَّ أطفالهم في المستقبل. يمكن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أن يشكِّلوا نموذجاً قوياً للعلاقات الآمنة والسليمة!



المدة: ٢٠ دقيقة

إسأل: ما هي الجوانب المهمة لأية علاقة سليمة وأمنة بين الرجل و المرأة أو بين الزوج والزوجة؟ التحدُّث سويًا بطريقة لطيفة من دون أيِّ صراخ أو المناداة بالأسماء إفساح المجال أمام الأمهات والآباء لإبداء رأيهم حول تربية الاطفال وتعليمهم وكيفية إنفاق أموال الأسرة. الإصغاء إلى الآخرين وإبداء التعاطف تبادل الاحترام كأشخاص ودعم أهداف الآخرين أو آمالهم وأحلامهم

إذا أبدى أحدكم أية مخاوف من مرورهم شخصياً أو أيٍّ من معارفهم في علاقاتٍ أو علاقة زواجٍ غير آمنة أو خطيرة، كونوا متأكدين بأننا إلى جانبكم لأية مساعدة واستشارة.

تساهم بعض المهارات التي تعلّمناها في جلساتٍ سابقةٍ في الحدّ من المخاطر داخل منازلنا:

الاستماع

الإيمان

تكريس الوقت للتحدّث مع الفتيات يوميًا

الاطلاع على الأمور التي تجعل الفتيات يشعرن بعدم الأمان

الاطلاع على الأمور التي تريح ابنتكم

إيلاء العناية بالإشارات التي يرسلها كل من بناتكم وأبنائكم بشأن تعرّضهم للأذى

عدم التساهل مع ظاهرة العنف بين أيّ من أفراد الأسرة

إبقاء أي شجارات ومشاكل بين الكبار بعيدًا عن أعين المراهقين. فهم غير مسؤولين عن حلّ مشاكل العائلة، وبخاصّةٍ تلك القائمة بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أو بين أفراد الأسرة الكبار.

إسأل: ما هي بعض الوسائل المعتمدة للمحافظة على سلامة منزلكم وأمانه لاسيما المحافظة على علاقات الكبار السليمة والنموذجية؟

إمنح المشاركين ١٠ دقائق لمشاركة أفكارهم.

٣. مهارات حلّ المشاكل من أجل بناء علاقات سليمة

أطلب من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية مناقشة الأمور التالية ضمن مجموعات صغيرة مؤلفة من شخصين أو ثلاثة أشخاص:

ما هي مميّزات الصداقة السليمة؟

ما هي مميّزات الصداقة غير السليمة؟

إشرح ما يلي:

لا تكون علاقات الصداقة السليمة من طرفٍ واحدٍ. بل يستفيد كلا الطرفين من معرفة بعضهما بعضًا. أما بالنسبة إلى علاقات الصداقة غير السليمة، عادةً ما يتولى أحد الشخصين بذل جهودٍ أكثر ممّا يبذله الشخص الآخر.

ترتكز علاقات الصداقة السليمة على الاحترام المتبادل. أما في علاقات الصداقة غير السليمة فيعتمد الأشخاص إلى الاستهزاء بالآخرين أو اللجوء إلى النميّة أو بتّ الشائعات أو التصرف بطريقة شريرة تجاه الآخر.

تفسح علاقات الصداقة السليمة المجال أمام نموّ الشخص الآخر والتغيّر. أما علاقات الصداقة غير السليمة فهي مهدّدة بالانهيار عند نموّ أحد الشخصين أو تغيّره.

لا تكون علاقات الصداقة السليمة تملّكية أما علاقات الصداقة غير السليمة



المدة: ٣٠ دقيقة

٣

فمُهدّدة من قبل الشخص الآخر.
تقوم علاقات الصداقة السليمة على قبولك لشخصك أما علاقات الصداقة غير السليمة فترغمك على التصرف بالطريقة التي يريدها الشخص الآخر كي يتم قبولك.

تُطلق علاقات الصداقة السليمة العنانَ لمشاعرك أما علاقات الصداقة غير السليمة فتحدّد لك بعض المشاعر وحسب.

تقوم علاقات الصداقة السليمة على احترام الاختلافات أما علاقات الصداقة غير السليمة فتنصّ على ضرورة الامتثال.¹⁸ !

إشرح لأولياء الأمور ومقدّمي الرعاية بأننا سنتعرّف اليوم على عملية حلّ المشاكل لتعليم المراهقين كيفية اتخاذ القرارات الصائبة المتعلقة بعلاقات الصداقة فضلا عن مسائل الحياة الأخرى.

تُعرّف عملية حلّ المشاكل بـ STEP. دوّن الخطوات الأربعة على اللوح القلاب.

S - تحديد المشكلة؛ ما هي المشكلة؟

T - التفكير بالحلول الممكنة

E - تقييم الحلول الممكنة

P - اختيار الحلّ الأمثل

فلنجد حلاً للمشكلة المحدّدة في السيناريو التالي عبر الاستعانة بعملية STEP. أطلب من أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية تحديد الخطوات الأربعة للعملية بعد الانتهاء من قراءة القصة.

القصة:

يبلغ أحمد ١٥ عاماً وهو يشعر بالكآبة منذ انتقاله للعيش في المخيم قبل ٦ أشهر. لا يبدو بأن الأمور تسير على ما يُرام في حياته؛ فوالده يتشاجران طوال الوقت. أما هو فأداؤه ضعيف في المدرسة. يُمضي أحمد وقته وحيداً ولا يملك عدداً كبيراً من الأصدقاء. مؤخراً، تعرّف أحمد في المخيم على بعض الفتيان الذين يكبرونه سنّاً وهم يتحدثون عن تبتهم العودة إلى سوريا للمشاركة في القتال. يفكر أحمد جدّاً بالهرب معهم فهو يعتقد بأنّ القتال والموت بكرامة أفضل من العيش بمذلة.

أطلب من أولياء الأمر أطلب من أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية مناقشة وتحديد الخطوات الأربعة لمساعدة أحمد على حلّ مشكلته.

S- تحديد المشكلة، على سبيل المثال: يشعر أحمد بالإذلال واليأس وهو يفكر جدّاً بالعودة إلى سوريا برفقة مجموعة من الفتيان للمشاركة في القتال. T- التفكير بالحلول الممكنة، على سبيل المثال، طلب المساعدة لإنهاء حالة الكآبة التي يعيشها أحمد وقضاء وقتٍ إيجابي معه بصفتكم أولياء أمور ومقدّمي الرعاية! يمكن لأحمد بالعودة إلى سوريا!

ساعد أحمد كي يجتهد في المدرسة وتواصل مع أستاذه لإبلاغه بشأن المساعدة

¹⁸ مقتطف مقتبس من High School's Not Forever لـ جاين بلوشتاين، الحائزة على درجة دكتوراه وإريك كاتز، ماجستير في علوم المحاسبة Deerfield (Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007)

التي يحتاجها!

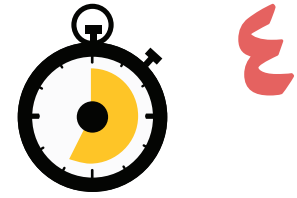
حدّد الفرص داخل الأسرة والمجتمع لإشراك أحمد في نشاطاتٍ إيجابية وسلمية ومفيدة!

E - تقييم الحلول الممكنة، على سبيل المثال، التوقف عند حسنات وسيئات كلٍّ من الحلول الآتية الذكر. على سبيل المثال، إحدى حسنات تقديم المساعدة إلى أحمد للتغلب على الكآبة التي يشعر بها أنه قد يصبح بوضع أفضل أما إحدى السيئات فهي أنه قد يرفض الحصول على المساعدة.

P- اختيار الحلّ الأمثل / الحلول المثلى ، على سبيل المثال، قد يختار وليّ الأمر، من بين الخيارات المقدّمة أعلاه، قضاء وقتٍ إيجابيٍّ أكثر لمساعدة أحمد.

٤. سلامة المجتمع (توسيع عملية STEP)

أطلب من أولياء الأمور ومقدمي الرعاية التفكير بالمخاطر التي يواجهها أطفالهم في المجتمع. إنهم مدة ٥ دقائق للتحدّث مع المشاركين الجالسين بقربهم. تشمل بعض المخاطر المحتملة ما يلي:



المدة: ٣٥ دقيقة

الاعتداء الجنسي من قبل الكبار أو أولاد أكبر سنًا
التعرّض للعنف في أثناء عودته من المدرسة أو ذهابه إليها
التعرّض للعنف في الأماكن العامة كالمراحيض
التحرّش الجنسي بالفتيات المراهقات
التنمّر؛ العصابات التي تتحكّم بتجهيزات المخيم
العنف الجسدي أو المشاجرة

إشرح ما يلي:

يكون الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و١٧ عامًا معرّضين للعنف على قدم المساواة داخل المجتمع والأسرة باعتبارهم أطفالًا صغارًا. في الوقت عينه، أتمنحون مجالاً أكبر من الحرية لأولادكم الأكبر سنًا فتأكدوا من أنهم يُدركون أهمية قواعد السلامة. ما هي بعض قواعد السلامة المهمة بالنسبة إلى المراهقين؟

قد تتضمن الأمثلة:

الذهاب عند حلول الليل إلى المراحيض أزواجًا أو برفقة أحد الكبار الموثوقين
الذهاب أزواجًا أو ضمن مجموعة من الأطفال من وإلى المدرسة. وإذا كان أحد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية موجودًا يمكنه مرافقة الأطفال
الصراخ طلبًا للمساعدة في حال كنت معرّضًا لعنف جسدي أو جنسي
إذا شاهدت أحدًا يتعرض للتنمّر أو الأذى، يُرجى إبلاغ شخصٍ راشد طلبًا للمساعدة

عندما تتحدّثون إلى أبنائكم المراهقين، إفعّلوا ذلك بطريقة هادئة ومطمئنة. لا

داعي لإخافة المراهقين حتى تتمكّنوا من إيصال الفكرة. تكلموا إليهم بصراحة حول مسائل السلامة لأنّ المراهقين لن يلجؤوا إليكم في حال تمّت معالجة المشكلة بسريّة تامة وخوفًا من العار. إذا أحسّوا بأنكم مرتاحون لمناقشة الموضوع معهم، فسيقبلون إليكم في وقت قريب.

طبّقوا ما تتكلمون عنه. قد تظنون بأن أبناءكم المراهقين يفهمون الرسالة التي تريدون إيصالها إلا أنهم لن يدركوها بشكل واضح ما لم يطبقوها في حياتهم اليومية. ابحثوا عن الفرص المناسبة لتطبيق سيناريوهات "ماذا لو".

علّموا أطفالكم بأن الخروج من وضع مهدّد للحياة أهم من التعامل مع المسألة بشكل مهذب. من الضروري إبلاغهم بأهمية إطلاعكم على ما حدث معهم.

أكمل الحوار التالي عبر الاستعانة باثنين من أولياء الأمور أو مقدّمي الرعاية حيث يتولى أحدهم دور وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية بينما يتولى الآخر دور الشاب أحمد وعمره ١٥ عامًا. وهذه المرّة، أحمد على علاقة صداقة بفتيان أكبر منه سنًا يضايقون بعض الفتيات والفتيان الأصغر سنًا منهم وهم في طريقهم إلى المدرسة. يمضي أحمد بعض الوقت مع هؤلاء الفتيان ومؤخرًا بدؤوا يضغطون عليه لممارسة التمرّ ومضايقة هؤلاء الفتيات والفتيان. يدرك أحمد تمامًا بأنه غير مرتاح للمشاركة بهذا الأمر لكنه غير متأكد ممّا عليه القيام به.

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: "كيف كان يومك في المدرسة يا أحمد؟"

أحمد: (يبدو حزينًا) "جيدًا، على ما أظنّ"

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: "هل هناك ما تودّ إخباري به؟"

أحمد: "يقوم بعض أصدقائي بأمور معيّنة تزعجني شخصيًا"

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: "عن أيّ نوعٍ من الأمور تتحدّث؟" فقد سمعتُ مؤخرًا ببعض المخاوف المتعلقة بتعرّض بعض الأطفال الصغار للتمرّ والمضايقة وهم في طريقهم إلى المدرسة. فهل كنت تقصد ذلك بقولك؟"

أحمد: "حسنًا، لا أريد إقحام أصدقائي بالمشاكل."

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: "من المهم أن يشعر الأطفال بالأمان في مجتمعنا وإذا كنت تعلم بوجود وضع غير آمن، عليك أن تقوم بالصواب حتى يشعر الأطفال بالأمان عند ذهابهم إلى المدرسة."

أحمد: "بعض الشباب يقومون بتهديد الأولاد الأصغر سنًا ويهزؤون منهم وهم في طريقهم إلى المدرسة. رأيت بعضًا من هؤلاء الأولاد الصغار وهم يكون ويشعرون بالسوء. لكنني لم أقم يومًا بأفعالٍ مماثلة" **(إنها الخطوة 5 من**

عملية STEP)

وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: "إني سعيد لأنك صارحتني بذلك يا أحمد، لكن

السكوت عن هذا الأمر سيُضَرُّ بهؤلاء الأولاد.
أحمد: "أعلم ذلك، لكني لا أعرف ماذا أفعل".
وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: "فلنفكر ببعض الحلول الممكنة". (إنها الخطوة T من عملية STEP)

أوقف الحوار عند هذه النقطة واطلب من المجموعة بكاملها إكمال الخطوات T و E و P أو عملية STEP. يمكن أن تشمل بعض الأمثلة:
 T: إقطع صداقتك مع هؤلاء الفتيان وأخبرهم بالتوقف عن مضايقة الأولاد الأصغر سنًا ثم رافق الأولاد وقم بحمايتهم، الخ.
 E: تحدّث عن حسنات وسيّئات كل حلّ.
 P: أطلب من المجموعة اختيار الحلّ الأمثل.

أشكر كافة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية على جهودهم الدؤوبة التي بذلوها في هذه الجلسة!

٥. فرض منزلي

- أصغروا إلى المشاكل التي يواجهها أبناءكم المراهقون مع أصدقائهم أو مع أشخاص آخرين في المجتمع
- ساعدوهم على حلّ المشاكل عبر استخدام عملية STEP
- لا تنسوا الاستعانة بمهارات التعاطف خاصتكم



٥

المدة: ٥ دقائق

٦. التقييم

- إ طرح الأسئلة الأربعة التالية:
- ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
- ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
- كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
- هل لديكم أية ملاحظات أو اقتراحات أخرى؟



٦

المدة: ١٠ دقائق

٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.

٧

الجلسة ١١

تفهم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال

الأهداف

- يُدرك المشاركون الاحتياجات النفسية والاجتماعية لأبنائهم المراهقين في حالات الطوارئ.
- يتعلم المشاركون كيفية تحديد ومعالجة الاحتياجات النفسية والاجتماعية لأبنائهم المراهقين.

المواد

- سجلات الحضور
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر
- لوح قلاب وشريط لاصق وأقلام عريضة
- مواد الميسر التدريبية:
- وسيلة بصرية ملونة ومغلقة حول موضوع تجاهل عوارض الإجهاد
- رسم يُظهر تأثير اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) على الدماغ
- النماذج
- ١١،١ التأثيرات والعوارض
- ١١،٢ تجاهل عوارض الإجهاد: حلقة مُفرغة

قبل بدء الجلسة: استعد!

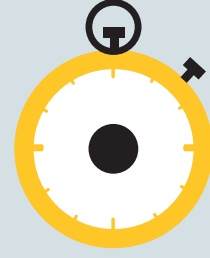
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخ عنها ووزعها على كل ولي أمر أو مقدم رعاية.
- إحضر على حصول كل ولي أمر أو مقدم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعاً لأي مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعين على كل مشارك التوقيع على سجل الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأم سوياً لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أي شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ١١



المدة	النشاط
٢٠ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٣٥ دقيقة	٢. فهم الأثر النفسي والاجتماعي للحرب على الدماغ
٣٥ دقيقة	٣. فهم الأثر النفسي والاجتماعي للحرب على المراهقين
١٥ دقيقة	٤. تمرين الاسترخاء
١٥ دقيقة	٥. تعليم والتعلّم دعم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال
٥ دقائق	٥. فروض منزلية
٥ دقائق	٦. التقييم
	٧. تقرير ما بعد الجلسة

١. التقديم والترحيب

رحّب بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية واشكرهم على حضورهم! أولاً، إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التطوُّع لمشاركة تجربتهم بشأن الفرض المنزلي المحدّد في الجلسة السابقة. هل قام أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بفرضهم الذي ينصّ على: التحدّث مع أولياء أمور أو مقدمي الرعاية آخرين من مجموعة الدعم حول موضوع الزواج المبكر وتأثيراته الضارة، كيف سارت الأمور؟ وهل يرغب أحدٌ بمشاركة تجاربه التي مرّ بها في خلال الأسبوع أو بأيّة شهادات أو أفكار أو آراء في هذا الخصوص؟



المدة: ٢٠ دقيقة

٢. فهم الأثر النفسي والاجتماعي للحرب على الدماغ

إشرح:

تؤثّر الحرب على المراهقين تمامًا كما تؤثر على الكبار وإنما بأشكال مختلفة. أولاً، تشكل مرحلة المراهقة جزءاً صعباً من الحياة. أما التغيّرات التي تلحق بالجسم من عدم القدرة على التحكم الذاتي ونمو الدماغ فهي عادة تولّد الإجهاد في الظروف العادية. إنّ تأثير الأحداث المؤلمة يتضاعف في سنوات المراهقة. ويكون دماغهم النامي أكثر عرضة لعوامل الإجهاد بالمقارنة مع دماغ الشخص الراشد¹⁹. ثانياً، لا يزال المراهقون يعتمدون على رعاية وتعاطف وعناية الكبار الذين يحبونهم. وغالباً ما ينقطع الاتصال فيما بينهم في فترات الحرب جرّاء فقدان أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والانشغال الشديد لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بحماية الأسرة وتدبير لقمة العيش فضلاً عن عدم توفر عاطفة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية المكتئبين أو المشتّتين.



المدة: ٣٥ دقيقة

كما سبق أن رأينا في الجلسة ٢، فإنّ المراهقين يشعرون تمامًا بمشاعر أولياء أمورهم ومقدمي الرعاية وإجهادهم وعواطفهم، الخ.

من الناحية العلمية

غالباً ما يتعرّض المراهقون في خلال الحروب إلى أحداثٍ مؤلمة للغاية. فإنّ فقدان الأحبة والاضطرابات الطارئة في حياتهم والروتين يمكن أن تصيب المراهقين بالاكئاب والقلق²⁰. قد تخلف هذه التجارب تأثيرات طويلة الأمد تُعرّف بـ اضطراب ما بعد الصدمة.

تحدث اضطرابات ما بعد الصدمة عندما يظن المراهقون بأنهم قد يموتون جرّاء حدثٍ معيّن. وبعد التعرّض لحدثٍ مماثل، تساهم بعض الأصوات أو الروائح أو الأطعمة أو بعض الأمور التي يلمسونها أو يرونها في التسبّب برّدّة فعلٍ معينة تُعرّف بـ ردود الفعل الغريزية للدماغ (the 4 F) :

الجمود: التوقف عن الحركة تمامًا كالتمثال

القتال: ردّة فعل عنيفة؛ الصراخ؛ الضرب

الهروب: الفرار

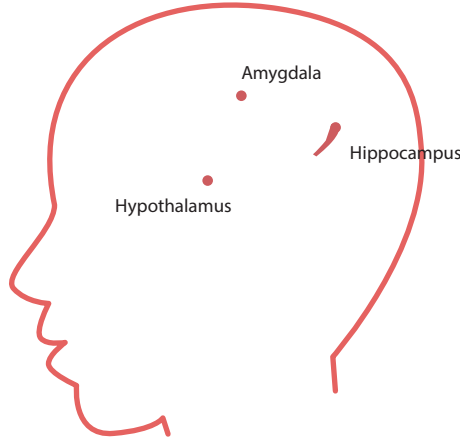
¹⁹ الإجهاد ودماغ المراهق. شبكة تربية الأطفال

²⁰ http://raisingchildren.net.au/articles/brain_development_teenagers.html#stress

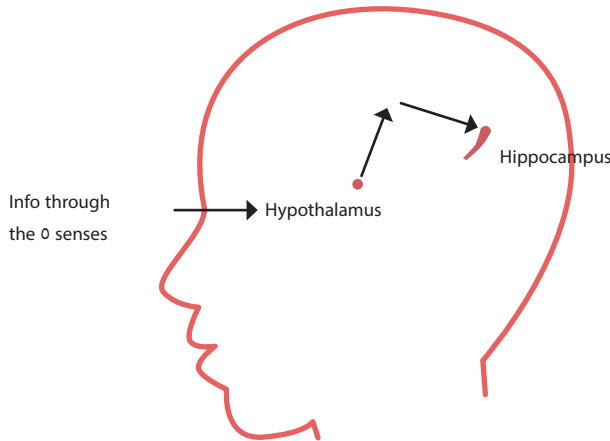
الفشل: فقدان الوعي، البكاء، التبول في السروال، الخ

أثبتت الأبحاث بأنه كلما بَكّرنا في مساعدة المراهقين على التكيف مع إجهادات الحرب كلما تجنّبنا تطوّر مشكلة نفسية واجتماعية²¹.
ذكّر المشاركين بالجلسة المتعلقة بنموّ الدماغ وكيف يؤثر الإجهاد السام على الدماغ ووصلات العصبية (الجلسة ٤)
قُل: سنشرح الآن ماذا يحدث لدماغ الطفل الذي يعاني اضطراب ما بعد الصدمة.

أرسم صورة للدماغ مع تحديد الوطاء ما تحت المهاد والخُصين واللوزة الدماغية.
أنظر إلى النموذج أ



إشرح لهم بأن كافة المعلومات تنقل إلى الوطاء ما تحت المهاد عبر حواسنا الخمسة (النظر والسمع واللمس والشم والتذوق) ثم ترسل المعلومات في الوقت عينه إلى اللوزة الدماغية بسرعة فائقة وإلى الخُصين وإنما بسرعة أبطأ. في حال وقوع حدث مؤلم، تُصدر اللوزة الدماغية ردة فعل سريعة على المعلومات المتلقاة بواسطة إحدى ردادات الفعل الأربعة التالية (الهروب والقتال والجمود والفشل) لحماية الشخص من الخطر المباشر؛ على أن ترسل المعلومات لاحقاً إلى الخُصين من أجل تحليلها بالكامل. أرسم تدفق المعلومات. أنظر إلى النموذج ب.



²¹ الأطفال والحروب. تقنيات التعافي من الصدمة النفسية. مؤسسة الأطفال والحرب

في بعض الأحيان، تحتجّز المعلومات داخل اللوزة الدماغية بسبب ارتفاع مستوى هرمون الإجهاد (الكورتيزول) وبالتالي يتعذّر وصولها إلى الحصين ليتمّ تحليلها. أرسم هرمون الإجهاد الذي يُعيق تدفق المعلومات إلى الحصين. أنظر إلى النموذج ج.

هكذا، تُحتجّز المعلومات داخل اللوزة الدماغية التي تعجز عن معالجتها بصورة منطقية لتعتمد بالتالي على ردّات الفعل الأربعة the 4 F.

٣. فهم الأثر النفسي والاجتماعي للحرب على المراهقين²²

سنقوم في هذه الجلسة بعصفٍ ذهنيٍّ للتأثيرات النفسية والاجتماعية للحرب على المراهقين.

ورّع النموذج ١١٠١ على كافة المشاركين.

قسّم المشاركين إلى ٤ مجموعاتٍ واطلب منهم التفكير بأحد السؤالين المتعلقين بالمجموعة العمرية:

ما هو تأثير الحرب على المراهقين؟

ما هي العوارض النفسية والاجتماعية التي يمكن ملاحظتها؟



المدة: ٢٥ دقيقة

٣

إمّتح كلّ مجموعة ١٥ دقيقة للعصف الذهني ومدة ١٥ دقيقة لتقديم عملها.

استخدم الصفحة الثانية من النماذج لتدوين الأمثلة عن الأجوبة.

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية كيف تأثّر أبنائهم المراهقون بذلك.

يكتشف أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنهم ليسوا الوحيدين الذين تأثّر أبنائهم المراهقون لذلك يتفهّمون ردود فعل أبنائهم ويتمكّنون من إيجاد الروابط بين ردود فعل الكبار والمراهقين ويباشرون بتطوير سبل مساعدة المراهقين.

إنها ردود فعلٍ مشتركة! فهي ردود فعل طبيعية حيث أن معظم المراهقين سيختبر بعضًا منها في مرحلة ما من حياته على الرغم من أن معظمهم يستعيد عافيته. فكّل مراهقٍ يستجيب بطريقة مختلفة (وفقا لعمره وجندره وخلفيته ومزاجه، الخ) ولا وجود لأية ردود فعلٍ غير صحيحة أو غير مناسبة. قد يكون أحيانًا من المفيد أن يناقش أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية التغيّرات الممكنة التي تطرأ على سلوك أبنائهم المراهقين.

إنها ردود فعلٍ مفهومة! يبرعُ الكبار في ملاحظة التغيّرات التي تطال السلوك لكنهم أقلُّ براعة في اكتشاف شعور الانزعاج الداخلي الذي يخالجه المراهقين. في هذه الحالة، من المفيد لهم الربط بين انزعاج الكبار والمراهقين.

إسأل:

هل لديكم أية ذكرياتٍ مزعجة وهل تفكّرون بأن أبنائكم المراهقين تراودهم أيضًا هذه الذكريات؟

هل أخبركم يومًا أبنائكم المراهقون عن أية ذكرياتٍ مزعجة؟

²² الجلسة مستوحاة من دليل "الأطفال والحروب. تقنيات التعافي من الصدمة النفسية. من مؤسسة الأطفال والحرب

هل لاحظتم أي سلوكٍ يشير إلى وجود ذكرياتٍ مزعجة؟

عرّف المشاركون عن ردود فعل اضطراب ما بعد الصدمة. بصورة عامة، تراود المراهقين ذكرياتٌ سيئة بعد تعرّضهم لحدثٍ مرتبطٍ بالحرب. قد تتجلى هذه الذكريات على شكل كوابيس أو صور أو أفكار غير مرغوب بها. استخدم أمثلة من عندك أو أطلب من المجموعة اقتراح الأمثلة. أما بالنسبة للكبار، فإن ردّة الفعل الطبيعية لدى المراهقين هي محاولة إبعاد هذه الأفكار وعدم التفكير بها أو تجنّب الأمور التي تذكّرهم بالحدث الذي أطلق العنان للذكريات السيئة.

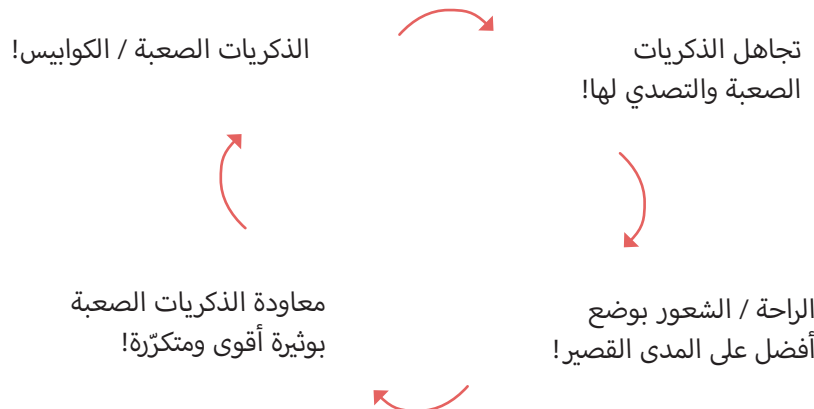
أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تقديم أمثلة عن طريقة إبعاد أو تجنّب الذكريات السيئة فيما يتعلق بهم أو بأبنائهم المراهقين. هل تعتمدون طرقاً محدّدة لتجنّب الأفكار المتكررة حول حدثٍ محدّد؟

ممّا لا شك فيه بأنّ إبعاد أو تجنّب التفكير بالذكريات الصعبة قد يوفّر راحة مؤقتة إلا أنه يمنع التعافي من الصدمة على المدى الطويل. أعرض الوسيلة البصرية المتعلقة بتجاهل عوارض الإجهاد أو أرسم دائرة على اللوح القلاب ووزّع النموذج ١١٠٢.

إشرح النقاط التالية:

الذكريات الصعبة / الكوابيس: بعض الأفكار والذكريات الصعبة والكوابيس الناشئة عن حدثٍ مؤلمٍ التي تراود ذهنكم. **التجاهل والإبعاد:** تتمثّل ردّة الفعل المباشرة بإبعاد هذه الذكريات الصعبة أو تجاهلها.

الراحة على المدى القصير: تشعر بحالٍ أفضل لمدةٍ قصيرة من الوقت **تراودكم الذكريات الصعبة / الكوابيس بشكلٍ أقوى ومتكرّر:** تعود الذكريات السيئة بشكلٍ متكرر وبوتيرة أقوى. إنها حلقة مفرّغة. لكسر الحلقة المفرّغة تحدّث عن الحدث المؤلم وركّز على أن توفير الراحة هو الحلّ المناسب! سناقش بالتفصيل في الجلسة المقبلة طرق معالجة عوارض الإجهاد لدى المراهقين. **تجاهل عوارض الإجهاد: حلقة مفرّغة**





المدة: ١٥ دقيقة

٤. تمرين الاسترخاء

أطلب من المشاركين خلع أحذيتهم وإرخاء ثيابهم ووضع وسادة تحت رأسهم والاستلقاء بشكلٍ مريحٍ.

خذ بضعة دقائق للاسترخاء، تنفّس شهيقاً وزفيراً برويةٍ وخذ نفساً عميقاً. عندما تشعر بالاسترخاء وبأنك جاهز ، حوّل كامل انتباهك إلى قدمك اليمنى. خذ بضع دقائق للتركيز على إحساسك بها. شدّ عضلات قدمك اليمنى ببطءٍ واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠. أرخ قدمك اليمنى. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيداً وعلى قدمك التي أصبحت ليّنة ورخوة.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ. عندما تصبح جاهزاً، حوّل انتباهك الآن إلى القدم اليسرى وانتظر قليلاً قبل التركيز على إحساسك بها. ببطءٍ شديدٍ، شدّ عضلات القدم اليسرى واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠. أرخ قدمك اليسرى. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيداً وعلى قدمك التي أصبحت ليّنة ورخوة.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ. عندما تصبح جاهزاً، حوّل انتباهك الآن إلى الساق اليمنى وانتظر قليلاً قبل التركيز على إحساسك بها. ببطءٍ شديدٍ، شدّ عضلات الساق اليمنى واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠. أرخ ساقك اليمنى. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيداً وعلى ساقك التي أصبحت ليّنة ورخوة.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ. عندما تصبح جاهزاً، حوّل انتباهك الآن إلى الساق اليسرى وانتظر قليلاً قبل التركيز على إحساسك بها. ببطءٍ شديدٍ، شدّ عضلات الساق اليسرى واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠. أرخ ساقك اليسرى. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيداً وعلى ساقك التي أصبحت ليّنة ورخوة.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ. عندما تصبح جاهزاً، حوّل انتباهك الآن إلى بطنك وانتظر قليلاً قبل التركيز على إحساسك به.

ببطءٍ شديدٍ، شدّ عضلات البطن واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠. أرخ بطنك. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيداً وعلى البطن الذي أصبح ليّناً ورخوياً.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى صدرك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.

ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات الصدر واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠.
أرخ صدرك. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيدًا وعلى الصدر الذي أصبح ليّنًا ورخوًا.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى كتفك الأيمن وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.

ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات كتفك الأيمن واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠.
أرخ كتفك الأيمن. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيدًا وعلى الكتف الأيمن الذي أصبح ليّنًا ورخوًا.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى كتفك الأيسر وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.

ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات كتفك الأيسر واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠.
أرخ كتفك الأيسر. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيدًا وعلى الكتف الأيسر الذي أصبح ليّنًا ورخوًا.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى ظهرك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك به.

ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات ظهرك واضغط عليه بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠.
أرخ ظهرك. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيدًا وعلى ظهرك الذي أصبح ليّنًا ورخوًا.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ ثم تنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
عندما تصبح جاهزًا، حوّل انتباهك الآن إلى رقبتك وانتظر قليلًا قبل التركيز على إحساسك بها.

ببطءٍ شديدٍ، شُد عضلات الرقبة واضغط عليها بإحكام قدر الإمكان. حافظ على هذه الوضعية وقم بالعدّ حتى الـ ١٠.
أرخ رقبتك. ركّز على التوتر الذي ينساب بعيدًا وعلى رقبتك التي أصبحت ليّنة ورخوة.

حافظ على هذه الوضعية المريحة لبرهةٍ وتنفّس بعمقٍ وببطءٍ.
عندما تصبح جاهزًا يمكنك الجلوس.

٥. فرض منزليّ

راقبوا أبناءكم المراهقين وحدّدوا علامات الإجهاد
عبّروا له/ لها عن حبّكم
مارسوا تمارين الاسترخاء



٥

المدة: ١٥ دقيقة

٦. التقييم

يكون تقييم هذه الجلسة سهلاً كسابقاته. إ طرح الأسئلة الأربعة التالية:
ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟
ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟
كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟
هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟



٦

المدة: ١٥ دقيقة

٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة
المنجّزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر
أية أنشطة غير منجّزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسران التغذية
المرتبّجة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا
التقرير بسجّل حضور الجلسة.



٧

المدة: ١٥ دقيقة

دعم المراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية

الأهداف

- يطلع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على سبل توفير الدعم للمراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية.
- يكتسب أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية القدرة على تحديد والتعريف عن أبنائهم المراهقين بأنهم من ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية الحادة.

المواد

- سجلات الحضور
- ألواح قلابة
- أقلام عريضة بألوان مختلفة
- نماذج توزع في نهاية الجلسة
- ١٢،١ الماندلا (أشكال هندسية دائرية)
- ١٢،٢ نصائح إلى أولياء أمور المراهقين أو مقدمي الرعاية
- ١٢،٣ مسار الإحالة (يُعتمد محليًا)

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

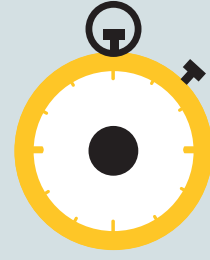
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخ عنها ووزعها على كل ولي أمر.
- إحرص على حصول كل ولي أمر على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعًا لأي مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كل مشارك التوقيع على سجل الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه. يُستحسن أن يحضر الأب والأم سويًا لمتابعة الحصص الثلاثة عشرة كلّها بما أن تربية الأبناء هي مسؤولية مشتركة. وفي حال حضور أي شخص آخر برفقة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية (سواء كان أحد الأولاد أو أفراد العائلة) فيرجى تحديد ذلك.



ملخص عن الجلسة ١٢



النشاط	المدة
١. التقديم والترحيب	٢٠ دقيقة
٢. التحدّث والاستماع	٤٥ دقيقة
٣. أنشطة الشباب	١٥ دقيقة
٤. التعليم والتعلّم لدعم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال	٢٥ دقيقة
٥. الإحالة	٢٠ دقيقة
٦. فروض منزلية	١٠ دقائق
٧. التقييم	٥ دقائق
٨. تقرير ما بعد الجلسة	

١. التقديم والترحيب

رحّب بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وأنّ على حضورهم!



المدة: ٢٠ دقيقة

أطلب من المشاركين التطوُّع لمشاركة تجاربهم مع الفرض المنزلي المحدّد في الجلسة السابقة. هل قام أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية بفرضهم؟ هل لاحظتم أية عوارض جديدة للإجهاد؟ هل مارستم أية تقنيات للاسترخاء؟ كيف كان الأمر؟ هل يرغب أحدكم بمشاركتنا أيّة أفكار أو ملاحظات في هذا الخصوص؟

إشرح:

سنتعلّم في هذه الجلسة كيف نتعامل، كأولياء أمور أو مقدمي الرعاية، مع الاحتياجات النفسية والاجتماعية لأبنائنا المراهقين. وبحسب ما تمّت مناقشته في الجلسة السابقة، فإنّ المراهقين لا يتمتعون بالقدرة على التحمّل. ولا تستدعي الحاجة استشارة طبيب نفسيّ. وأنتم كأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، باستطاعتكم القيام بأمرٍ كثيرة!



ملاحظة للميسّرين

ذكر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأنّ التحدّث عن إجهاد اضطراب ما بعد الصدمة لا يعني بأن الشخص الذي يعاني منه هو مريض أو مجنون أو غريب الأطوار!

أطلب من أحد المشاركين إيجاز الجلسة الأخيرة مع تقديم أمثلة عن عوارض الإجهاد النفسي الاجتماعي. هل لاحظتم منذ الجلسة الأخيرة أيّة تغيّرات في سلوك أو عوارض الإجهاد النفسي الاجتماعي لم تلاحظونها قبلاً؟

إسأل:

إبدأ العصف الذهني مع كلّ الحاضرين للأسئلة التالية.
أكتب أجوبة المشاركين على لوح قلاب.

كيف ساعدتم المراهقين على تخطي الصعوبات التي يواجهونها؟
أيّ وسيلة كانت الأجدى؟
ما هي أكثر المشاكل التي يصعب التعامل معها؟
ما هي العراقيل التي تعيق مساعدة الأطفال؟

٢. التحدّث والاستماع²³

إشرح:

يكون المراهقون في أثناء الحرب وبعد انتهائها أكثر هشاشة وخوفًا وأقلّ أمانًا. فعادة ما تتفرّق الأسر وتصبح الحياة اليومية شبه مستحيلة. لذلك، قد يختلط الأمر على المراهقين ويصيبهم الذعر ممّا يدور من حولهم. وغالبًا ما يخافون من ردود فعلهم الخاصة خوفًا من التحوّل إلى الجنون أو فقدان السيطرة. قد يشعرون بالقلق من المستقبل ومن موضوع سلامتهم الشخصية وسلامة أقرب المقربين إليهم.



المدة: ٤٥ دقيقة

²³ الجلسة مستوحاة من دليل "الأطفال والحروب. تقنيات التعافي من الصدمة النفسية. من مؤسسة الأطفال والحرب

على الرغم من صغر سنهم، يحتاج المراهقون تمامًا كالكبار إلى الوقت للتوقف عن التفكير بالحرب لكنهم لن يتمكنوا من نسيان ما أصابهم. لذلك، فإن التحدّث مع شخص موثوق بشأن ما حدث معهم في الماضي وعن شعورهم بالقلق من المستقبل من شأنه مساعدة المراهقين على فهم ما يحدث من حولهم وهكذا تصبح ذكرياتهم أقلّ إزعاجًا.



ملاحظة للميسرين

من المهم تذكير أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بعدم تشجيع أبنائهم على ممارسة العنف ضدّ من «العدو» أو الانتقام منه. فإن ثقافة الانتقام تمنع استعادة العافية وتعزّز الإجهاد

يحتاج المراهقون إلى فهم ما يحدث من حولهم بطريقة ملائمة لنموهم وعمرهم إذا أرادوا الشعور بالسلامة والأمان. هم بحاجة إلى التحدّث مع أحدٍ بشأن ما حدث معهم والتعبير عن مشاعرهم المرتبطة بالذكريات السيئة؛ ما يتطلّب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية الاستعداد للاستماع إلى المراهقين.

إن الاستماع الدقيق يعني إيجاد الوقت المناسب للتحدّث وإفساح المجال أمام المراهقين للتحدّث والتعبير عن الصعوبات التي تواجههم بالكامل.

وهذا يعني الإصغاء لما يقوله المراهق وإبداء الاهتمام لما يقوله من خلال إبداء الملاحظات والأسئلة المشجّعة ومن خلال تفاعلهم بلغة الجسد ونبرة الصوت.

وهذا يعني قبولكم لكافة مشاعر المراهق باعتباره وضعًا طبيعيًا وعاديًا في حالة الحرب حتى لو كان صعبًا على وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية سماع ما يقوله ابنه المراهق.

قد لا يكون أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية مستعدين أحيانًا للاستماع إلى ابنائهم المراهقين ويكتفون بالقول لهم: «لا تبكوا» أو «لسنا مضطرين إلى التحدّث عن الأمر».

في حال أبدى المراهقون رغبة في التحدّث، من المهم تزويدهم بالفرصة الملائمة لذلك. إذا كنتم مشغولين بأمر آخر، اتفقوا على وقتٍ محدّد تكرّسون فيه الوقت الكامل للاستماع إليهم والإجابة على أسئلتهم.

إسأل

هل حاول أحد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التحدّث مع أبنائهم المراهقين بشأن الحرب وما يحدث لهم؟
ما كانت ردّة فعل المراهقين؟
هل اختبر أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية تجربة معاكسة، أي أن المراهقين هم الذين رفضوا التحدّث؟!

يشعر المراهقون أحياناً بعدم القدرة على التحدّث أو أنهم يرفضون ذلك. لا يمكنكم إرغامهم على التحدّث! إلا أنه يمكن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أن يؤكدوا ويظهروا لهم استعدادهم للاستماع إليهم ومساعدتهم متى شاؤوا. يجوز أن يستجيب المراهقون إلى الراحة البدنية والمعانقات. كما تساهم كتابة اليوميات في مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم. باشر مع المجموعة العصف الذهني للأسئلة التالية ودوّن أجوبتهم على لوحٍ قلابٍ وأكمل الأجوبة المقترحة.

لماذا يُعتَبَر التحدّث مع المراهقين مهمّاً؟

قد تتضمن الأجوبة
المصارحة بكلّ الأمور
يتفهّم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أبناءهم المراهقين أفضل من غيرهم
التخفيف من حدّة التوتر بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والمراهقين
يحسّن من وضع المراهقين
يساهم التحدّث في تسهيل النسيان
يتمكّن المراهقون من إبعاد أنفسهم عن الذكريات المؤلمة
وضع الخوف في منظوره الصحيح
لا يتكتّمون عن كلّ الأمور
يمكننا مساعدتهم إذا استمعنا إلى مشاكلهم
يملك المراهقون وجهة نظرٍ مختلفةٍ حيال الأمور
يكتشفون بأن مشاعرهم أمرٌ عادي وطبيعي وبأنهم لن يُصابوا بالجنون

لماذا يصعبُ التحدّث مع المراهقين؟

قد تتضمن الأجوبة:
إن الأمر مؤلّمٌ للغاية وهم لا يعرفون ماذا يقولون
يشعرون بالذنب والإرباك
يخشون ألا يستمع أحدٌ إليهم
يخافون فقدان السيطرة على الأمور
لا يشعرون بالحاجة إلى التحدّث
يتحدّثون إلى أشخاص آخرين (مثلاً، الأصدقاء)

لِمَ يمتنع أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية عن الاستماع أحياناً؟

قد تتضمن الأجوبة:
من المؤلم جدّاً الاستماع إلى الإجهاد الذي يعانيه أبناءهم المراهقون
يخشون أن يزداد المراهق غضباً
يخشون أن يُغضبهم الأمر شخصياً
لا فكرة لديهم عمّا يقولوه لهم

يذكّرهم ذلك بتجاربهم المؤلمة
إنه لأمرٌ مرهقٌ جدًّا ولا أملك الوقت لذلك
يعتقدون بأن التحدّث عن الأمر قد يُسيء إليهم

ماذا نفعل عندما يلتزم المراهق الصمت؟

قد تتضمّن الأجوبة:
نحترم سكوته
التحلّي بالصبر وتحبّين الفرص المناسبة للتحدّث
تكريس وقتٍ محدّد للتحدث يوميًّا: سيلجأ المراهق إلى ذلك عندما يصبح جاهزًا
للأمر
لا ترغمه على قول أكثر ممّا يريد قوله
إيجاد طرق أخرى للتواصل غير التحدّث، كالكتابة والقيام بأمور أخرى

قسّم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى مجموعات مؤلّفة من ٣ أشخاص واطلب منهم تمثيل حوارٍ مع ابنهم المراهق حول تجربة صعبة يمرّ بها. يتولى أحد الأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية دور المراهق بينما يتولى الشخص الآخر دور وليّ الأمر فيما يتولى الشخص الثالث مراقبة الحوار لملاحظة الأمور التي ساهمت في التواصل وتحديد العراقيل ذات الصلة. ذكّر أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بخطوات التعاطف الأربعة (الجلسة ٥).

نموذج عن السيناريو
وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: لاحظتُ مؤخرًا بأنك تغضب بسرعةٍ وبأنك تتشاجر كثيرًا مع أخيك. فهل من أمرٍ يُزعجك ترغب أن تخبرني به؟
المراهق: يلتزم الصمت ويبدأ بالبكاء
وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: (يعانق المراهق ويعمل على تهدئته). يمكنك التحدّث إلّي دائمًا سواء كان اليوم أو أي يوم تريده.
المراهق: لقد ضقتُ ذرعًا من هذا الوضع؛ لا أحبّ هذا المكان! أودّ أن أعود إلى حياتي السابقة.
وليّ الأمر أو مقدّم الرعاية: إني أتفهّم إحباطك فيني محبّط مثلك تمامًا. لكننا جئنا إلى هذا المكان لأنه أكثر أمانًا. علينا البقاء هنا قدر الإمكان. يمكنك التحدّث معي كلما شعرت بالحزن.

٣. أنشطة الشباب²⁴

إشرح:

قد تبدو الحياة العادية فوضوية بعض الشيء عقب انتهاء حالات الحرب المرهقة أو في أثنائها. وتحقيقًا لتطوير حسّ الأمن والأمان والاستقرار لدى المراهقين، من المهم إعادة إرساء روتين يوميّ طبيعي قدر الإمكان. ويشمل



المدة: ١٥ دقيقة

٣

²⁴ الجلسة مستوحاة من دليل "الأطفال والحروب. تقنيات التعافي من الصدمة النفسية. من مؤسسة الأطفال والحرب



ملاحظة للميسرين

يظنُّ أحياناً أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية بأن إبقاء أبنائهم المراهقين داخل الخيم يساهم في حمايتهم. ولكن المراهقين بحاجة إلى التفاعل مع شباب آخرين من العمر ذاته. لذا، اسمحوا لهم بحضور النشاطات المنظمة لمساعدتهم على التعافي من الصدمة. تحدّثوا معهم عن نوادي الشباب والأنشطة الأخرى المتوفرة المتعلقة بوسائل العيش ومهارات الحياة. احرصوا كخطوة أولى على مرافقة المراهقين أولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية للذهاب إلى المدينة أو إلى السوق.

ذلك السماح للمراهقين بالتوجه إلى الأندية أو المشاركة في أنشطة الشباب والتأكد من أنهم يأخذون قسطاً كافياً من النوم. أما في المنزل، فيمكن تخصيص موعدٍ محدّد لتناول وجبات طعام مع الأسرة بشكل منتظم وتحديد وقت النوم. كما يحتاج المراهقون إلى قضاء الوقت مع الأصدقاء وممارسة أنشطة ممتعة حتى في زمن الحرب. فهذا جزءٌ من مرحلة النمو الطبيعي. ويساعدهم ذلك على التسلية والاسترخاء حتى في أوقات الحرب. أما إبقاءهم داخل الخيم / المنزل فهذا لن يحلّ المشاكل بل يزيدّها تعقيداً وبالتالي سيقلّلون من احترام أولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية.

يمكنكم إبلاغ أبنائكم المراهقين بالمخاطر وبطرق توفير الحماية الذاتية وثقوا بقدرتهم على اتخاذ الخيارات المناسبة. إنّ تمكين الشباب وإثبات ثقتكم بهم هي الخطوات الأولى نحو تحقيق الاستقلالية.

المناقشة

إسأل: أي نوعٍ من الأمور قد يرغب أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية برؤية أبنائهم المراهقين يقومون بها؟
أكتب الأجوبة على لوحٍ قلاب.
قد تشمل الأجوبة:
القراءة
الرسم
الاستماع إلى الموسيقى
ممارسة الرياضة
الاشتراك في النوادي

كيف يمكن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تشجيعهم أو مقدمي الرعاية على ذلك؟ هل يمكن لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التعاون سوياً لتنظيم مجموعة أنشطة خاصة بالمراهقين أو العمل على اكتشاف فرص متوفرة وآمنة؟
يمكنك اقتراح أنشطة إضافية:
كتابة كافة الأفكار، سواء كانت إيجابية وسلبية، في دفتر يوميّاتٍ

العلاج بالفن: تلوين الماندلا (الأشكال الهندسية الدائرية) لمساعدتهم على التركيز (راجع نماذج الماندلا، النموذج ١٢٠١)
قدّم النصائح إلى أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي إلى المراهق النموذج ١٢٠٢



المدة: ٢٥ دقيقة

٤. التعليم والتعلم لدعم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال

أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تذكّر ما قلناه سابقاً عن التعليم ونموّ الدماغ في الجلسة ٤. فهل يتذكّرون ما تحدّثنا عنه قبلاً؟ دوّن أفكارهم أولاً ثم أضف ما يلي، إذا دعت الحاجة لذلك:

تعتبر فترة المراهقة ثاني أهم فترة إنتاجية من مرحلة نموّ الدماغ! من المهم أن يواصل المراهقون الاستفادة من فرص التعلم لمساعدة أدمغتهم على النمو بشكلٍ صحيٍّ تحقيقاً لاتخاذ القرارات الصائبة وتحمل المخاطر الملائمة والتخطيط لمستقبلهم!

يحتاج المراهقون إلى التعليم للحصول على فرص وظيفية وجامعية في المستقبل! لعبنا أيضاً لعبة «التركيز».

إسأل أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إذا كان أطفالهم أو أولادهم يذهبون إلى المدرسة.

ثم اسألهم إذا كانوا يدعمون عملية تعليم أبنائهم أبنائهم المراهقين في المنزل عبر تزويدهم بالألعاب وأنشطة الاسترخاء. أثنِ على المساعدة التي يقدمها أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية لتجهيز أبنائهم المراهقين للتمتع بمرحلة بلوغٍ ناجحة.

إشرح لهم بأنك ستحدّث عن بعض مبادئ التعلم لدى المراهقين. تتوفر خمسة مبادئ يتعيّن على أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التقيّد بها للمحافظة على نموّ أدمغة أبنائهم المراهقين بطرقٍ سليمة للنجاح في المدرسة وفي الحياة.

خصّص الوقت للتحدّث مع ابنك عن المدرسة والتعلم. على سبيل المثال، أخبريني يا عهد ماذا تعلّمت اليوم في المدرسة أو عندما تذهبان أنت وعهد إلى السوق، قولي لها: سأطلب منك يا عهد عل الانتباه إلى كلفة الأغراض التي سنشتريها اليوم.

خصّص الوقت للملائم للتحدّث عن أهداف ابنك المراهق وأحلامه. على سبيل المثال، كيف تُبلي يا محمّد في المدرسة؟ وهل لا زلت ترغب أن تصبح أستاذاً؟ خذ مسألة الحضور المدرسي على محمل الجدّ. لا بد أن يحضر المراهقون إلى المدرسة للتعلم والاستفادة من الفرص المستقبلية.

شاركهم اهتماماتهم. زقم بزيارة مدرسة ابنك المراهق واسأله ماذا يتعلّم وتحدّث مع أساتذته، الخ. أعرض عليه المساعدة في الدرس وشاركه الألعاب.

عرّف أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على اللعبة التالية حتى يتمكنوا من لعبها

مع أبنائهم المراهقين. إلعبوا هذه اللعبة مرة واحدة بين فريقين اثنين

اللعبة: سباق الأحرف

لعبة مفردات هامة:

قم بتأليف فريقين من أسرتك. يمكن ممارسة هذه اللعبة مع أطفال تتراوح أعمارهم بين ٧ و ٨ أو أكثر.

اختر موضوعاً محدداً كالطعام والشراب والرياضة والبلدان، الخ (تكون عبارة عن مجموعة كبيرة من المفردات (فئة واسعة من المفردات)).! يحصل كل فريق على ورقة وقلم أو قلم رصاص أو يمكنه الخروج وكتابة الكلمات على الرمل. يبدأ الشخص الأول بكتابة الكلمات المرتبطة بالفئة والتي تبدأ بالحرف - أ. على سبيل المثال، إذا كانت الفئة المحددة عبارة عن طعام يمكنه كتابة كلمة تفاحة. ثم يسلم الشخص الأول قلم الرصاص أو القلم إلى الشخص التالي الذي يضيف كلمة أخرى تبدأ بحرف الـ ب - وهكذا دواليه انتهاءً بالحرف - ي - .!

إذا تعذر عليهم التفكير بكلمة تبدأ بحرفٍ محددٍ يمكنهم ترك المكان فارغاً ويكون الفريق صاحب أكبر عددٍ من الكلمات هو الفائز في نهاية اللعبة. إلعب هذا التمرين عدّة مرّاتٍ في اليوم لتنشيط ذهنك في الوقت الحاضر واستعادة راحة البال وشفاء الذهن

٥. الإحالة

إشرح:

عندما يُدرك أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية بأنّ أبنائهم المراهقين لا زالوا يُظهرون عوارض الإجهاد النفسي والاجتماعي على الرغم من كافة الجهود التي يبذلونها تجاههم، يتعيّن عليهم الاتصال بـ..... باعتباره المنسق المسؤول عن الحالات النفسية والاجتماعية (يتلاءم والسياق الخاص بكم) في حال أظهر المراهقون أيّاً من العلامات التالية، عندئذٍ تتم إحالة الحالة إلى المنسق المناسب على الفور.

محاولة الانتحار

إيذاء الذات

ممارسة العنف تجاه الآخرين

فقدان القدرة على الكلام

فقدان الشهية / الأنوركسيا

البوليميا (الشراهة العصبي)

فقدان الوعي

سجّل الجدول التالي على لوحٍ قلاب واطرح مسار الإحالة.

وزّع النموذج ١٢،٣ (مسار الإحالة لتحديد السياق)



المدة: ٢٠ دقيقة

٦. فرض منزلي

إشرح

بانتظار الجلسة المقبلة، حاولوا تطبيق بعض التقنيات التي تعلّمناها في خلال هذه الجلسة كالحدّث مع أبنائكم المراهقين وتحديد أنشطة الشباب ذات الصلة.

يمكنكم أيضًا محاولة تطبيق بعض النصائح الواردة في النموذج، خصّصوا بعض الوقت للحدّث مع ابنكم المراهق!

قسّم المشاركين إلى ٨ مجموعاتٍ وحدّد لكلّ منها جلسة واحدة (من الجلسة ٢ إلى الجلسة ١٢)

وزّع ورقة واحدة من اللوح القلاب وأقلّماً عريضة على كلّ مجموعة وأطلب منها تحضير عرضٍ عن الجلسة مدّته ٥ دقائق في موعد الاجتماع المقبل.

الجلسة ٢ تفهّم إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية

الجلسة ٣ استراتيجيات التكيف والشفاء

الجلسة ٤ نموّ دماغ المراهق: عمل قيد الإنجاز

الجلسة ٥ بناء علاقات إيجابية وفتح مساحات للحوار!

الجلسة ٦ احترام آراء أبنائكم المراهقين وأفكارهم ومشاعرهم

الجلسة ٧ توجيه الخيارات السليمة

الجلسة ٨ احترام المراهقين وتغيرات جسمهم

الجلسة ٩ حماية صحة ورفاه وكرامة المراهقين: الصحة الإنجابية والزواج المبكر

الجلسة ١٠ العلاقات السليمة وسلامة المجتمع

الجلسة ١١ تفهّم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال

الجلسة ١٢ دعم المراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية

٧. التقييم

إطرح الأسئلة الأربعة التالية:

ما أكثر ما أعجبكم في الجلسة؟

ما الأسئلة التي كنتم تودّون طرحها ولم تسنح لكم الفرصة لذلك؟

كيف كانت هذه الجلسة مفيدة؟

هل لديكم أية ملاحظاتٍ أو اقتراحاتٍ أخرى؟

٨. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجّزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجّزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسّران التغذية المرتجعة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفّق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.



المدة: ١٠ دقائق

٦



المدة: ٥ دقائق

٧

٨

الجلسة ١٣

المراجعة والاحتفال: الالتزام ببرنامج التربية الإيجابية

الأهداف

- يوجز أولياء الأمور / مقدّمو الرعاية كل الجلسات ويقدمونها إلى الجماعة
- الاختبار النهائي
- توزيع الشهادة والاحتفال

المواد

- سجلات حضور منفصلة للوصول والمغادرة
- لوح قلاب وأقلام عريضة، في حال توافر ذلك (وإلا تتم الاستعانة بقلم وورقة عاديّين)
- المنهاج التعليمي لتربية المراهقين
- قائمة مرجعية للتحقق من أمانة الميسر

قبل بدء الجلسة: استعدّ!

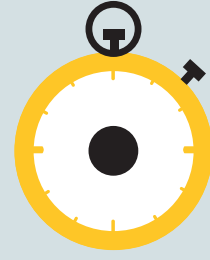
- راجع كافة المواد المستخدمة في هذه الجلسة. وفي حال وجود أية نماذج خاصة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، قم بتصوير نسخ عنها ووزعها على كلّ وليّ أمرٍ.
- إحرص على حصول كلّ وليّ أمرٍ أو مقدم رعاية على نموذج عند انتهاء الجلسة.
- جهّز الغرفة للتأكد من أنها مناسبة للتعليم منعًا لأيّ مقاطعة.
- أجلس المشاركين على شكل دائرة لتسهيل التفاعل بين أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.

الحضور (مع تحديد الزمان والمكان)

- يتعيّن على كلّ مشارك التوقيع على سجلّ الحضور مع تحديد اسمه وعمره وجنسه إضافة إلى أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والمجتمع وأفراد الأسرة.



ملخص عن الجلسة ١٣



المدة	النشاط
١٥ دقيقة	١. التقديم والترحيب
٥ دقائق	٢. لعبة محفزة أو غناء أغنية أو القيام بتمرين الاسترخاء
٣٠ دقيقة	٣. عرض المنهاج التعليمي
٢٠ دقيقة	٤. مشاركة الوقت
٢٠ دقيقة	٥. الإشادة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والتغذية المرتجعة من الحاضرين
٢٠ دقيقة	٦. توزيع الشهادات وإبداء الالتزام العام بالترية الإيجابية
٥ دقائق	٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

١. التقديم والترحيب

رحّب بالجميع واشكرهم على حضورهم هذا الاحتفال.
حافظ على ابتسامتك وإيجابيتك: لقد أنهى أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين!
يعرّف كلا الميسرين عن نفسيهما نظرًا لحضور أشخاص جدد في هذه الجلسة.
أطلب من المشاركين التعريف عن أنفسهم وعن أبنائهم.
ثم أطلب من الحاضرين التعريف عن أنفسهم.



المدة: ١٥ دقيقة

٢. لعبة محفزة أو غناء أغنية أو القيام بتمرين الاسترخاء

دع المشاركين يختارون اليوم اللعبة المحفزة؛ قد تكون عبارة عن لعبة أو أغنية؟



المدة: ٥ دقائق

٣. عرض المنهاج التعليمي

يعرّف الميسران عن البرنامج إلى الحاضرين وفقا للدليل التالي:
تم تطوير برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين خصيصًا للأسر وأبنائها المراهقين. ويتمثل الهدف من البرنامج القائم على الأدلة في زيادة معرفة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية حول تطوّر المراهقين ومساعدة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على دعم عملية حلّ المشاكل وتطوير مهارات التواصل الجيدة والتحكم بالإجهاد بالنسبة إليهم ولأبنائهم المراهقين.



المدة: ٣٠ دقيقة

يقوم برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين على التجارب السابقة للجنة الإنقاذ الدولية في كل من ليبيريا وبورندي وأوغندا وتزانيا وتايلاند.

يتألف المنهاج التعليمي من ١٢ جلسة لمجموعة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. تكون مدة كل جلسة ساعتين تقريبًا.

كجزء من البرنامج، يؤلّف أولياء الأمور أو مقدمو الرعاية مجموعات دعم لتوفير الدعم المتبادل للمساعدة على تطبيق مهارات التربية الجديدة.
بعدها، ينتقل الميسران لتقديم كل الجلسات ودعوة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية إلى تفسير ما تمت مناقشته وتعلّمه في خلال تلك الجلسات.



ملاحظة للميسرين

اقرأ العنوان والوصف المحدد لكل جلسة
ثم أطلب من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية تفسير بعض من المهارات والمعلومات التي اكتسبوها. أطلب من أحد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية التحدّث بإيجاز عن كل جلسة. لن يكون هذا العرض مخصّصًا للمجتمع وأفراد الأسرة وحسب بل يشكل مراجعة جيّدة للمشاركين في البرنامج.

الجلسة ١: أهلاً بكم في برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين

الجلسة ٢: تفهم إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية

الجلسة ٣: استراتيجيات التكيف والشفاء (لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية)

الجلسة ٤: تفهم نمو دماغ المراهق

الجلسة ٥: العلاقة الإيجابية

الجلسة ٦: التواصل والتعاطف

الجلسة ٧: توجيه الخيارات السليمة

الجلسة ٨: احترام المراهقين وتغييرات جسمهم

الجلسة ٩: حماية صحة ورفاه وكرامة المراهقين

الجلسة ١٠: العلاقات السليمة وسلامة المجتمع

الجلسة ١١: تفهّم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال

الجلسة ١٢: دعم المراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية

٤. مشاركة الوقت

أطلب من كافة أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية أو مقدمي الرعاية مشاركتكم استراتيجية الاسترخاء أو التواصل أو أي استراتيجية تربية إيجابية أخرى مفضلة لديهم (يكون أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية قد استعدوا في الجلسة ٩ للتحدث بإيجاز).



٤

المدة: ٢٠ دقيقة

٥. الإشادة بأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والتغذية المرتجة من الحاضرين

أشكر الحاضرين على حضورهم الجلسة الأخيرة واطلب منهم مشاركة كلمات التشجيع والدعم. أسألهم إذا لاحظوا أية تغيرات إيجابية لدى أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية. كما يمكنك الطلب من الحاضرين التحدث عن سبل مواصلة دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية.



٥

المدة: ٢٠ دقيقة

شدّد على أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية والحاضرين ضرورة دعم بعضهم البعض في جهود التربية الإيجابية التي يبذلونها لتربية أولادٍ سعداء وسليمين. شجّع أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على مواصلة الاجتماع سوياً ضمن إطار مجموعات دعم أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية لمساعدة وتشجيع بعضهم البعض.

٦. توزيع الشهادات وإبداء الالتزام العام بالتربية الإيجابية

أدعُ أولياء الأمور و مقدمي الرعاية لإظهار التزامهم بمبادئ التربية الإيجابية أمام الحاضرين حيث يعبرون عن ذلك بأغنية أو قصة أو عبر إجراء تعهد جماعي.



٦

المدة: ٥ دقائق

٧. تقرير ما بعد الجلسة (رصد الأمانة)

في نهاية الجلسة ، يتعيّن على كلا الميسّرين التحقق من إنجاز كافة الأنشطة المنجزة المحددة في القائمة المرجعية للتحقق من الأمانة؛ وفي حال توفر أية أنشطة غير منجزة، إشرح السبب وراء ذلك. كما يدوّن الميسّران التغذية المرتجة لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية على نماذج الأمانة؛ على أن يُرفق هذا التقرير بسجلّ حضور الجلسة.

٧

موارد الميسر التدريبية

موارد الميسر التدريبيّة

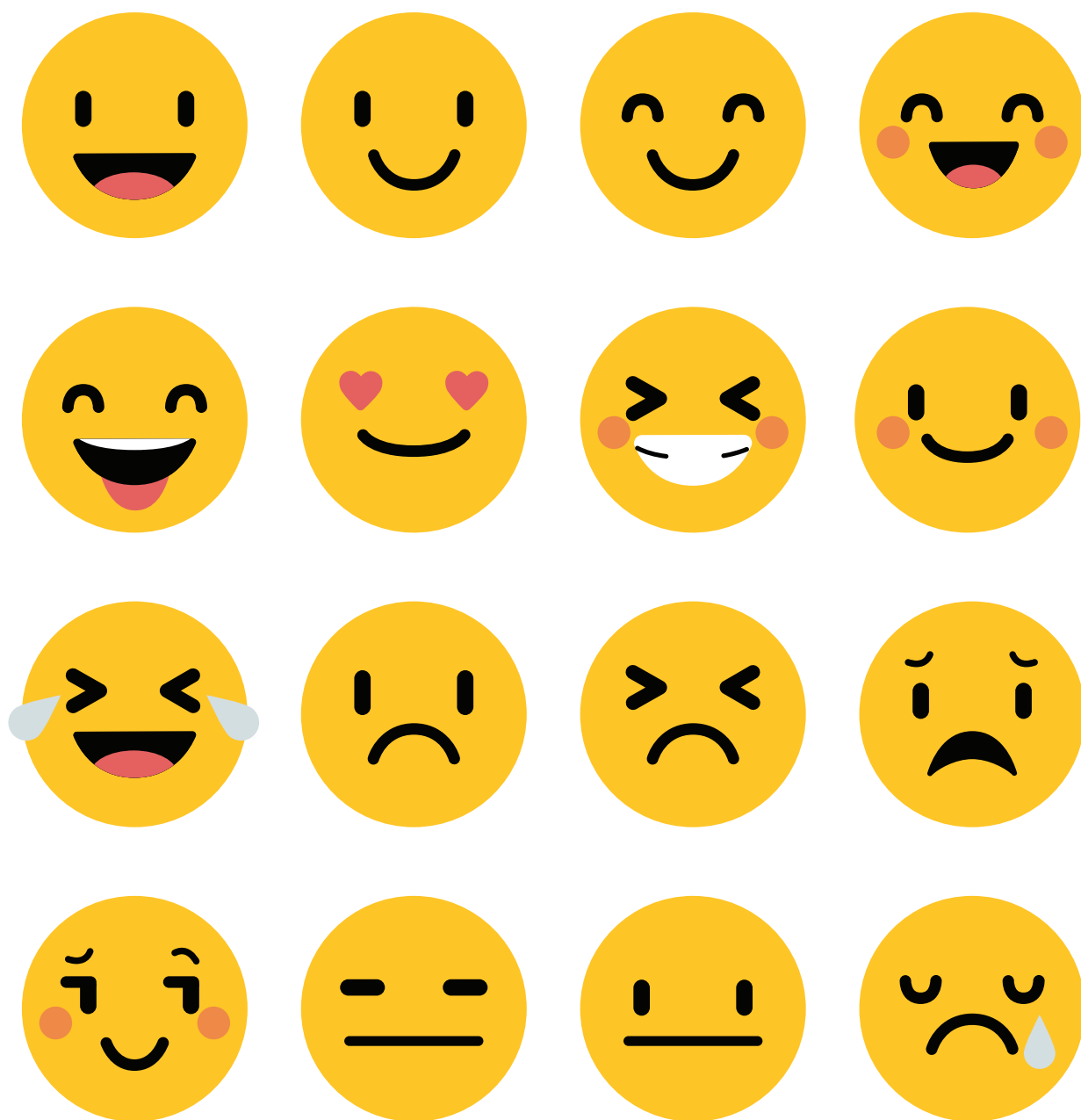
الجلسة	النماذج	موارد الميسر التدريبيّة
الجلسة ١: أهلاً بكم في برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين	١١ مواضيع الجلسات ومواعيد الاجتماع	
الجلسة ٢: تفهم إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية	٢١ تحديد الاحتياجات النفسية - الاجتماعية والعاطفية لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية ٢١١ رسومات معبرة عن المشاعر والتصرفات ٢٢ تمرين الاسترخاء ٢٣ تقنيات الاسترخاء	
الجلسة ٣: استراتيجيات التكيف والشفاء	٣١ بطاقات التكيف والشفاء	
الجلسة ٤: تفهم نمو دماغ المراهق: عمل قيد الإنجاز	٤١ فحص الدماغ	وسيلة بصرية للإجهاد السام نمو الدماغ و تأثير الإجهاد السام
الجلسة ٦: التعاطف: احترام آراء أبنائكم المراهقين وأفكارهم ومشاعرهم	٦١ خطوات التعاطف	
الجلسة ٧: توجيه الخيارات السليمة	٧١ خطوات الاجتماعات العائلية	
الجلسة ٩: حماية صحة ورفاه وكرامة المراهقين		المثل رقم ٥: الرسومات
الجلسة ١١: تفهم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال	١١١ التأثيرات والعوارض ١١٢ تجاهل عوارض الإجهاد: حلقة مُفرّغة	اضطراب ما بعد الصدمة، ماذا حدث للدماغ؟
الجلسة ١٢: دعم المراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية	١٢١ الماندلا ١٢٢ نصائح لأولياء أمور المراهقين ومقدمي الرعاية ١٢٣ مسار الإحالة (يُعتَمَد محلياً)	

النموذج ١١ مواضيع الجلسات ومواعيد الاجتماع

مواضيع الجلسة	مواعيد الاجتماع
أهلاً بكم في برنامج الأسرة تصنع الفرق لتربية المراهقين	
تفهم إجهاد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية	
استراتيجيات التكيف والشفاء لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية	
نمو دماغ المراهق: عمل قيد الإنجاز	
بناء علاقات إيجابية وفتح مساحات للحوار	
التعاطف: احترام آراء ابنائكم المراهقين وأفكارهم ومشاعرهم	
توجيه الخيارات السليمة	
احترام المراهقين وتغييرات جسمهم	
حماية صحة ورفاه وكرامة المراهقين: الصحة الإنجابية والزواج المبكر	
تفهم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للأطفال	
العلاقات السليمة وسلامة المجتمع	
دعم المراهقين ذوي الاحتياجات النفسية والاجتماعية	
المراجعة والاحتفال	

النموذج ٢١
تحديد الاحتياجات النفسية الاجتماعية والعاطفية لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية

أشعرُ (العواطف)	أقوم بـ (ما هي التغيرات في سلوكك والأمور التي تقوم بها أو لا تقوم بها، إذا أمكن ذلك). قد تكون إيجابية أو سلبية	التبعات المحتملة المتعلقة بصحتي / أسرتي / أولادي



نموذج عن الأجوبة لإرشاد المشاركين (يحتفظ بها الميسر دون سواه)

أشعرُ (العواطف)	أقوم بـ (ما هي التغيرات في سلوكك والأمور التي تقوم بها أو لا تقوم بها، إذا أمكن ذلك). يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية	التبعات المحتملة المتعلقة بصحتي / أسرتي / أولادي
الحزن	البكاء	يحزن أولادي عندما يروني أبكي. لا أملك الطاقة الكافية للقيام بالأعمال المنزلية
المرض	لا أكل كثيرًا	أفقد الوزن وأشعر بالضعف. لا أملك الطاقة الكافية للعناية بأولادي
الغضب	لا أنام جيدًا وتراودني الكوابيس	إني متعبّة وأفقد أعصابي على أولادي بسرعة. أقوم بضربهم
الإجهاد	أصبحت أكثر اجتماعية وأقوم بدعوة جيراني إلى شرب الشاي بانتظام	يساعدني ذلك على تخطي الإجهاد ويشعر أولادي بالسعادة لرؤيتي أبتسم
إني مهيمنة على الوضع	أنظم وقتي بعناية تامة. قمت بتنظيم كل نشاط وفقًا لجدول يومي	يُدرك أولادي تمامًا ماذا يجب أن يفعلوا وفي الوقت المناسب

النموذج ٢٠٢ تمرين الاسترخاء

إجلس في مكان هادئ واتخذ وضعية مريحة. تخيل نفسك في أكثر الأماكن راحة وأمانًا وسلامًا التي قمت بزيارتها. خذ نفسًا عميقًا وتنفس من بطنك. كرر ما يلي بصوت هادئ وببطء شديد ولكن تخيل بأن صوتًا خارجيًا ملؤه الحب هو من يقول لك ذلك. إذا قمت بهذا التمرين مع شريكك الزوجي، دع الأول يقرأ النص والثاني يغمض عينيه ويصغي إلى التالي: إنَّ نَفْسَكَ دافئٌ وهادئٌ وبيّثٌ فيك الدفء بينما يتغلغل في كامل أنحاء جسمك. يُدخل السكينة والهدوء إلى كل خلية من خلايا جسمك.

دع كل خلية من جسمك تُدرك وتشعر بأنك محبوب. الله يحبك كما يحبك عددٌ كبير من الناس. فأنت مُحاطٌ بالحب والرعاية. يُحيط بك الحب تمامًا كالضوء الدافئ الذي يُريحك ويسحب منك الألم.

يبدو الهواء الذي تتنفسه دافئًا وهادئًا. ها هو الدفء ينتشر في كافة أنحاء جسمك ويحث على استرخاء عضلات جسمك بينما ينتشر في كل حناياه.

ها قد بدأ الدفء ينتشر في رأسك. أرخ أعلى رأسك. وأرخ ذهنك. لست مضطرًا الآن إلى التفكير بأي أمرٍ، لا داعي للقلق حيال شيء. تحرر من الأثقال التي تُرهق ذهنك.

سرعان ما ينتشر الدفء في وجهك عندما تأخذ نفسًا عميقًا. أرخ وجهك وعينيك. فأيا تكن الأمور المُحزنة أو المؤلمة التي رأتها عيناك، تخلص منها. أفلتها وأنت تتنفس.

أرخ خديك وفمك. أيا تكن الأمور التي قلتها وندمت على التفوه بها، تخلص منها. تحرر منها وأنت تتنفس. فهي من الماضي وذهبت مع نفسك دون عودة.

أرخ أذنك. لا صوت تسمعه الآن سوى هدوء نفسك. أيا يكن ما سمعت وتسبب في إيزائك في أي وقتٍ من حياتك، تخلص منه الآن. لن تحتاج إليه بعد الآن. أفلته مع نفسك.

أرخ فمك. فإن أيّ توتر تُمسك به بين فكيك، أفلته وتخلص منه. أشعر بالدفء ينتشر داخل ذهنك ووجهك ورقبتك. أرخ الرقبة.

كن متأكدًا بأنك بأمانٍ وتتعم بالحماية. لقد أصبحت في ملاذٍ آمن. أنت بين يدي الله. إنك تعيش في مكانٍ آمنٍ وجيّد. ليس لديك ما تخافه أو تدمر عليه. فالماضي ذهب والمستقبل لم يأت بعد. وكل ما تملك اليوم هو هذا الوقت الهادئ وهذا المكان الآمن حيث تتعم بالحماية والدفء.

تابع التنفس بعمق وبهدوء. يُشعرك نفسك بالدفء. ينتشر هذا الدفء شيئًا فشيئًا في كتفك لذا قم بإرخائهما. أيا تكن الأعباء التي أرهقت كتفك تخلص منها. قدّمها إلى الله وهو سيتكفل بها حتى يحين الوقت لاسترجاعها. أما الآن فأفلتها مع نفسك. أرخ كتفك.

تخلّص من خوفك وقلقك. فأنت تتبّع تعاليم الله وهذا أمر يبعثُ السلام. تعيشُ في تناغمٍ مع الكون بأسره وهذا أمر مطمئن.

تنفّس بعمق وبهدوءٍ. ينتشر النّفس نحو ظهرك ليعمّه الدفء. أرخ عظام كتفيك ووسط ظهرك. أرخ الجزء السفلي من ظهرك. واحرص وأنت تنفّس على التخلّص من كافة الأعباء التي كانت تُثقل ظهرك. تحرّر من كافة المشاكل والأحمال الملقاة على ظهرك وتخلّص منها مع نفّسك ودعها تختفي فأنت لست بحاجةٍ إليها بعد الآن.

الله إلى جانبك وسيكون كذلك دائمًا. فسلّحك هو قوة الإيمان. علّم بأنه أيّا تكن التحديات التي تواجهها في الحياة فأنت قويّ وقادر على تخطيها.

يواصل الدفء تغلّغه في كافة أنحاء جسمك وأنت تنفّس وها هو الآن ينتقل إلى منطقة الصدر والبطن. أرخ صدرك. أيّا يكن الخوف الذي يراودك من المستقبل، تخلّص منه. أفلته مع نفّسك. ثِق بالله فهو معك الآن في هذه اللحظة وهو سيحميك. أرخ بطنك. أيّا يكن الألم الذي تشعر به في بطنك، أيّا يكن التوتر الذي تحمله فتخلّص منه وأخرجه مع نفّسك.

إعرف بأن الله خلقك طاهرًا كنقاء الفطرة. تمكّث هذه النقاوة داخلك لتتير دربك كالضوء. استمتع بهذا الشعور دائمًا وابقَ على اتصالٍ تام معه. أطلق العنان لهذه النقاوة ليحلّ معها السلام.

إنّ نفّسك دافئٌ وهادئٌ وهو ينتشر في كافة أنحاء جسمك ليُشعرك بالدفء. يبعثُ السلام والسكينة إلى ذهنك وروحك وقبلبك. أشعر بالدفء وهو ينتشر في ذراعيك. أرخ منطقة الذراعين العلويين والساعدين. أرخ يديك وأصابعك. أرخ إبهاميك. فيداك تعملان جاهدتين كلّ يومٍ ولكن اليوم أرحهما. أيّا تكن الأثقال التي تحملها بين يديك تخلّص منها. أيّا يكن الألم الخاص أو الخزي الذي كانت يداك شاهدتان عليه فتخلّص منه. لن تكون بحاجةٍ إليه بعد الآن. تحرّر منه وتنفّس. أفلته.

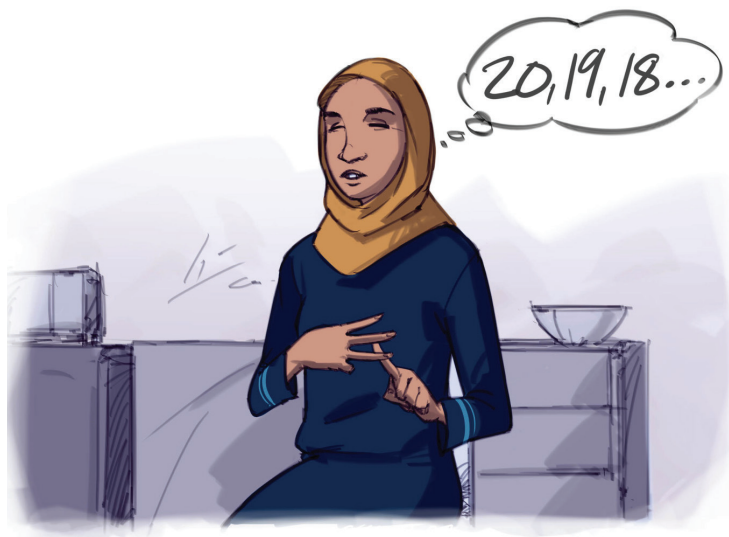
كُن أكيدًا بأنّ الله خلقك جميلًا بأبهى أشكاله كما جاء في القرآن الكريم. يكمن ذلك الجمال داخلك، تتعم به وآمن به .

خُذ نفّسًا عميقًا ودعه ينتشر في ساقيك. أرخ كلّ من فخذيك وركبتيك وباطن الساقين. أرخ قدميك وأصابع القدمين. تعمل قدماك جاهدتين يوميًا وهما تستحقان الراحة. أرخ قدميك ودّع التوتر يُفليت منهما؛ تخلّص من التوتر وأنت تنفّس.

ها قد أصبح كلّ جسمك مرتاحًا ودافئًا. كلّ خليةٍ من خلايا جسمك وكلّ جزءٍ داخلك وخارجك أصبح هادئًا ومطمئنًا. أصبح كلّ جسمك نقيًا ومضيئًا ودافئًا.

الله معك الآن فهو السلام لا بل هو معطي السلام. لقد خلقك الله في لحظة سلام. فالسلام يعمرّ داخلك وهو في قلبك. إنه حقك الطبيعي. إن نفّسك بات مرادفًا للسلام، فصميمك هو السلام. لقد بات كلّ من روحك وعقلك وقلبك في سلام. دمك في سلام ونفّسك في سلام. عيناك في سلام وأذناك ولسانك في سلام. يداك وقدماك في سلام. كلّ جزءٍ من جسمك يعمّه السلام مع الله. كلّ جزءٍ من أجزاء جسمك في سلام مع نفسك. كلّ قطعةٍ منك في سلام. فكلّ جزءٍ منك بات مسالمًا.

النموذج ٢،٣ تقنيات الاسترخاء



النموذج ٣١

أماكن المفضلة - صورة أو وصف لمكان ما (في الماضي أو الحاضر أو من نسج خيالك) حيث تشعر أو شعرت بإحساس رائع بالسلام والسلامة:



شبكة الدعم الخاصة بي (قائمة بالأشخاص الذين يمكنك زيارتهم ويرفعون دائماً من معنوياتك):



الأطعمة المريحة (مثل الوجبات الخفيفة أو المعجنات التي يمكن وضعها في حقيبتك أو أي طعام يمكنك الحصول عليه بسهولة أو لن تشعر بأي سوء إذا تناولته!):



كتبي المفضلة (الاسم الذي ترفع من معنوياتي):



تذكير بالخطوات الأخرى لإزالة التوتر (مثل الاستحمام بمياه ساخنة أو الطهي أو القيام بأعمال يديوية):



قائمة الامتنان (الأمور التي تشعرني بالامتنان):



تمرين الاسترخاء (أخذ نفس عميق والصلاة واسترخاء العضل والتركيز، الخ):



المشروبات غير التي أستمتع بشربها (الشاي والكافو، الخ):



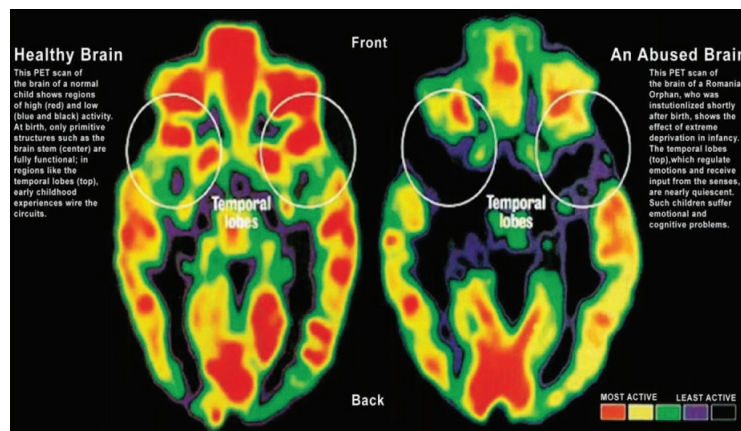
اختيار أفضل اللحظات من الماضي (أكتب ملخصًا عن الذكريات الرائعة):



الألعاب المفضلة في فترة الطفولة (أمر كنت تحب اللعب بها - في حال لم تعد تملك أي لعبة، أذكر أية صورة أو وصفٍ عنها):

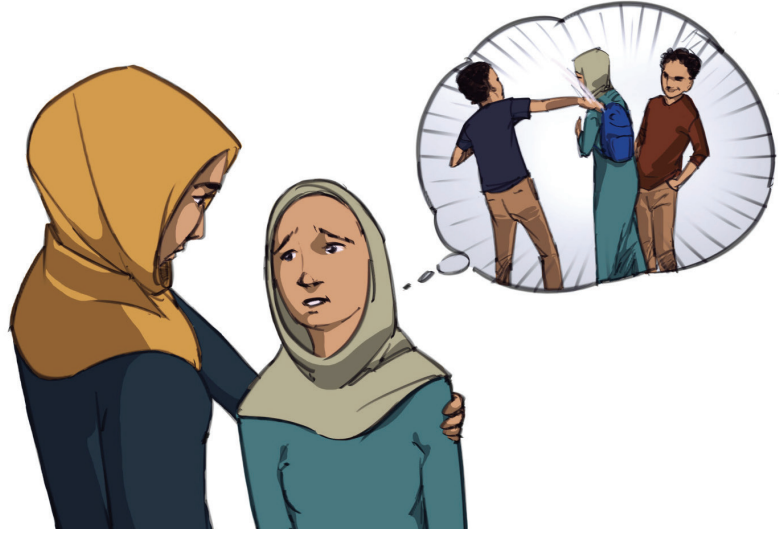


النموذج ٤١ فحص للدماغ



¹⁰ http://raisingchildren.net.au/articles/brain_development_teenagers.html#building

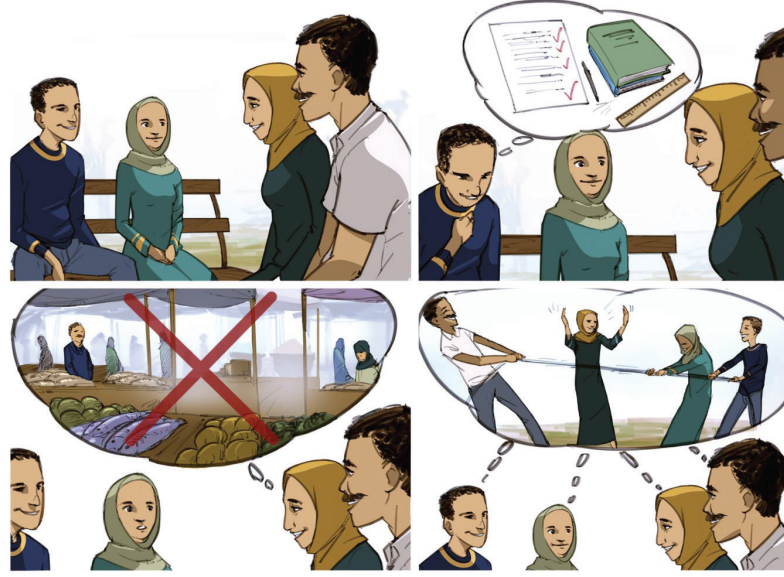
النموذج ٦١



خطوات التعاطف الأربعة:

- الخطوة ١- تحديد المشاعر
- الخطوة ٢ - تحديد السبب
- الخطوة ٣ - فهم المشاعر (إقرار المشاعر)
- الخطوة ٤ - مساعدة ابنك المراهق بشأن مشاعره وتوفير الحلّ الملائم.

النموذج ٧١ خطوات الاجتماعات العائلية



الخطوة ١: تبدأ الاجتماعات العالية دائماً بمجموعة من التغذية المرتجعة الإيجابية حول حياة الأسرة. ففي أفضل الأحوال، يحصل كل فرد من أفراد الأسرة على فرصة التعليق إيجاباً على كل فرد. من شأن ذلك أن يشجّع المراهقين على تقدير الوقت المناسب والتعبير عن الامتنان وتحديد ماذا يقدّرون في سلوك أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، سارة، أشكرك لأنك أعددتِ العشاء بالأمس أما أنت أحمد فأنا أقدر فيك اهتمامك بإخوتك الأصغر منك سنًا عندما كنت في السوق.

الخطوة ٢: تتابع الأسرة الحلول المعتمدة في الاجتماع الأخير. على سبيل المثال، اتفقنا في اجتماعنا الأخير على ضرورة عودة جميع أفراد الأسرة إلى المنزل عند السادسة مساءً. كيف كان الأمر هذا الأسبوع؟ هل تقيّد الجميع بالوقت؟

الخطوة ٣: تحديد كافة بنود جدول الأعمال. يحصل الجميع على فرصة الإفصاح عما يريد قوله. لم يتم حلّ كافة النزاعات والمشاكل لكن على الأقلّ يتم تخصيص الوقت حتى يتمكن الجميع من مشاركة وجهة نظره والاستماع إلى الآخرين. فالإستماع لا يعني الموافقة ولكنه يفسح المجال لفهم وجهة نظر أي شخص. على سبيل المثال، عبّرتي يا جميلة عن استيائك لعدم تمكّنتك من مرافقتي إلى السوق. كما تعلمين، لا نسمح لك بالخروج لدواعٍ أمنية. هل من أمر آخر أكثر أمناً تودين القيام به؟ هل ترغبين بحضور النشاط الذي ينظمه مركز الشباب/النساء؟

الخطوة ٤: الاستمتاع بالوقت المخصّص للأسرة. تسلّوا وخطّطوا لتنظيم مناسباتٍ عائلية. على سبيل المثال، من لديه فكرة يقترحها؟ ما رأيكم بالذهاب إلى الحديقة العامة للتنزه يوم السبت المقبل؟

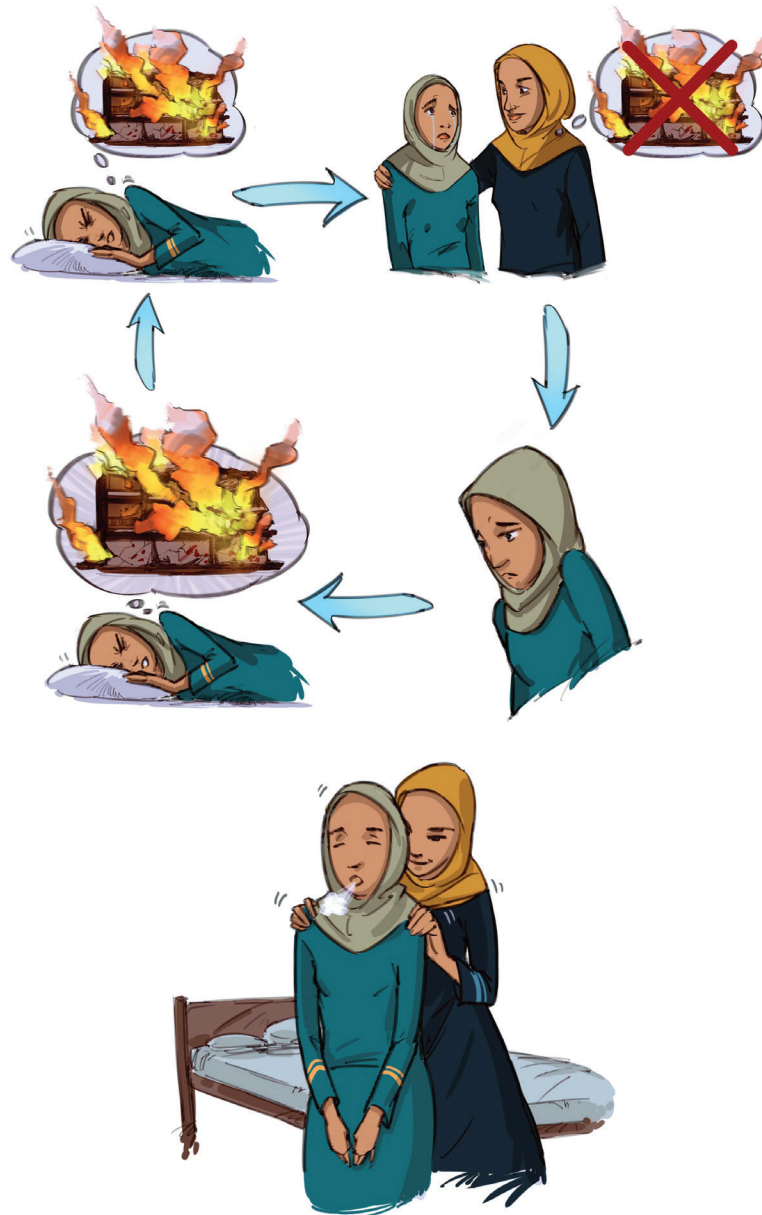
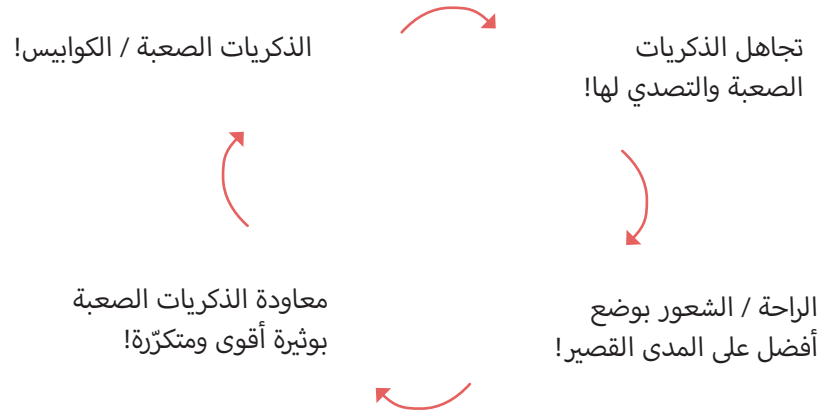
النموذج ١١٠١ التأثيرات والعوارض

العمر	ما هي تأثيرات الحرب على المراهقين	ما هي العوارض النفسية الاجتماعية التي يمكن ملاحظتها؟
١٢ عامًا		
١٥ عامًا		

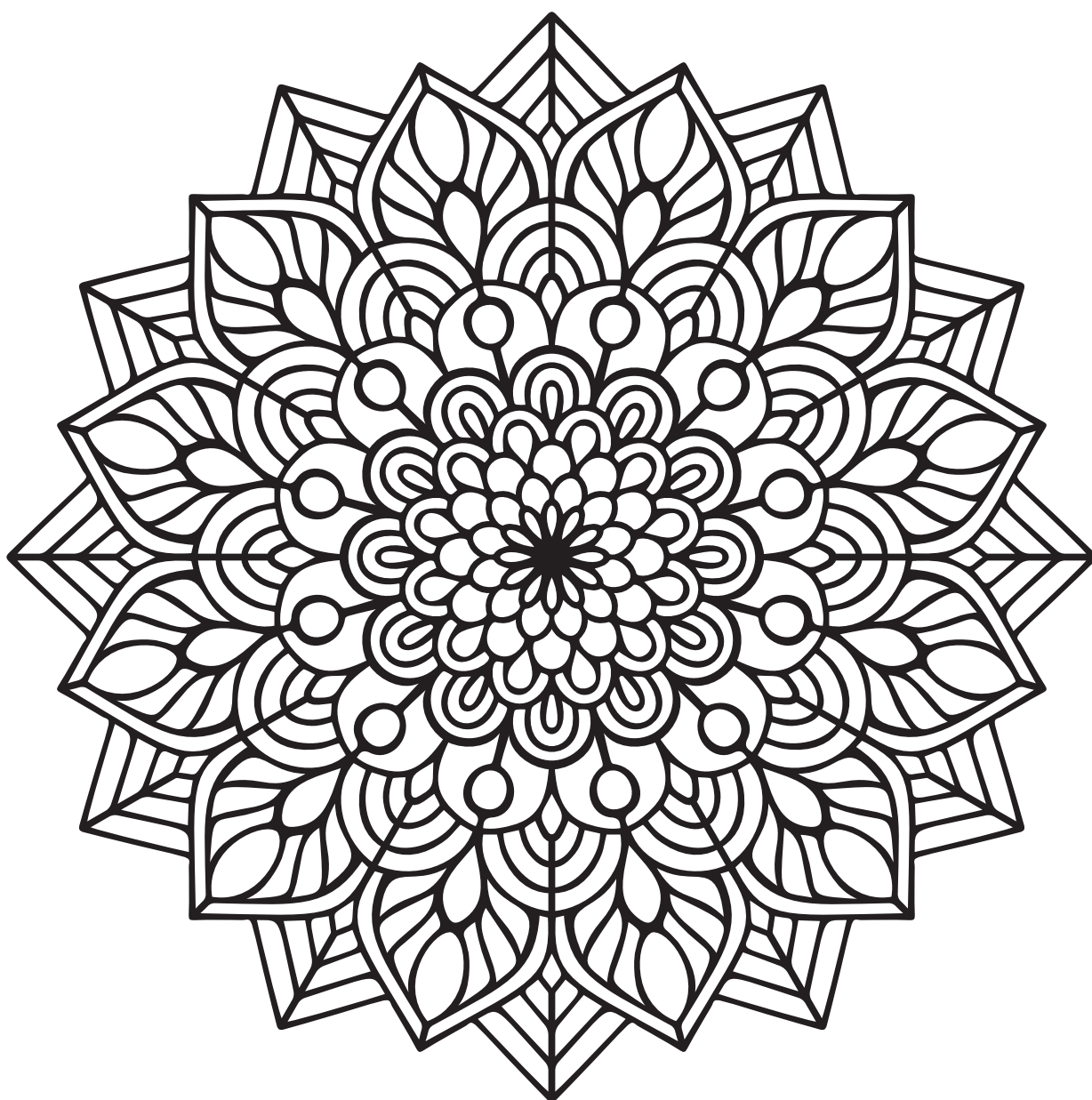
نموذج عن الأجوية (يحتفظ بها الميسر دون سواه)

العمر	ما هي تأثيرات الحرب على المراهقين	ما هي العوارض النفسية الاجتماعية التي يمكن ملاحظتها؟
١٢ عامًا	خسارة الأصدقاء وفرص التعليم والألعاب والثياب وفقدان علامات الهوية وتغيير الطعام والبيئة وتغيير الروتين اليومي للحياة. يحظى بانتباه أقل من أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية وتفاعل أقل وتحفيز أقل. التخلي عن ممارسة الهوايات والتسلية (مشاهدة التلفاز؛ المطالعة؛ ممارسة الألعاب؛ الخ) ذكريات عن الحرب؛ التعرض لبيئة عنيفة	البكاء؛ الشعور بالكآبة؛ التوتر وبخاصة عند سماع أصوات الضجة العالية. صعوبة النوم؛ رؤية الكوابيس؛ رفض تناول الطعام؛ تناول الكثير من الطعام. العزلة؛ رفض الخروج من الخيمة، الشعور بالخوف من كل الأمور. الإكزيما؛ آلام في المعدة؛ الشعور بالمرض. البدء بالتدخين؛ المشاجرة؛ ممارسة ألعاب الحرب. افتقار التعاطف؛ المزاجية أو تقلب المزاج؛ مشاكل في التركيز.
١٥ عامًا	خسارة الأصدقاء وفرص التعليم وتغيير البيئة وانعدام الخصوصية؛ وتراجع القدرة على التحكم من قبل الأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية؛ التخلي عن ممارسة الهوايات والتسلية؛ ذكريات عن الحرب؛ التعرض لبيئة عنيفة	الاكتئاب صعوبة النوم؛ رؤية الكوابيس؛ الافتقار إلى الطاقة؛ كثرة التفكير؛ الإكزيما؛ آلام في المعدة؛ الشعور بالمرض. البدء بالتدخين؛ المشاجرة؛ ممارسة ألعاب الحرب. افتقار التعاطف. التعلق بالأسلحة؛ قلة الصبر؛ الغضب؛ ممارسة العنف تجاه الإخوة؛ المزاجية أو تقلب المزاج.

النموذج ١١٢ تجاهل عوارض الإجهاد: حلقة مُفرّغة



النموذج ١٢،١
الماندلا



النموذج ١٢٠٢ نصائح لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية لمساعدة المراهقين بعد الكوارث

ردود الفعل	الاستجابات	أمثلة عن الامور التي يتعين القيام بها وقولها
تحولات مفاجئة في العلاقات الشخصية: قد يلجأ المراهقون إلى الابتعاد عن أولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية وأسرهم وحتى الأقران. قد يستجيب المراهقون بشدة على ردود فعل أولياء أمورهم أو مقدمي الرعاية في خلال الأزمات.	• فسّر لهم بأن التوتر في العلاقات أمر متوقع وشدد لهم بأن كل شخص يحتاج إلى دعم الأسرة والأصدقاء في خلال فترة الإفاقة من الصدمة. • شجّعهم على تحمّل مختلف دورات الإفاقة من الصدمة المخصصة لأفراد الأسرة. • تحمّل مسؤولية مشاعرك الخاصة	• تخصيص وقت أطول للتحدّث كأُسرة عن أمور أفراد الأسرة. قل مثلاً «نظراً للظروف التي نمرّ بها من الطبيعي أن نكون بمزاج سيئ. أظن بأننا نتعامل مع الأمور بشكل ممتاز. أما الأمر الجيد في كل ما يحدث فهو وجودنا إلى جانب بعضنا البعض.» • قد تقول «أقدّر لك محافظتك على هدوئك عندما كان أخوك يصرخ ليلة أمس. أنا أعلم بأنه أيقظك بصراخه.» • «أريد أن أعتذر منك لأنّي تصرّفت بطريقة عصبية معك بالأمس. سأحاول جاهداً المحافظة على الهدوء.»
تغيّرات جذرية في السلوك	• اشرح لهم بأنه لأمر شائع ملاحظة التغيّرات في سلوكيات الأشخاص بعد حدوث كارثة ما. إلا أن التعافي من الصدمة يستغرق غالباً وقتاً أطول.	• «نمرّ كلّنا بفترة عصبية. عندما تنقلب حياة الأشخاص رأساً على عقب كما حصل معنا، من الطبيعي أن يشعر الجميع بالخوف والغضب وحتى الرغبة بالانتقام. قد لا يبدو الأمر كذلك لكننا سنشعر بالتحسّن عندما نعود إلى الروتين اليومي المنظم.»
مرحلة البلوغ المبكر (الرغبة بترك المدرسة والزواج)	• تشجيعهم على تأجيل اتخاذ القرارات المهمة في الحياة وإيجاد طرق أخرى تمكّن المراهقين من التحكم بأمورهم.	• «أعلم أنك تفكّر بترك المدرسة والحصول على عمل لمساعدتي في المصاريف؛ ولكن من المهم ألا تتخذ قرارات مهمة في هذه المرحلة. فمن غير المناسب إجراء تغييرات مهمة على حياتنا في مرحلة الأزمة.»
القلق بشأن ناجين آخرين وعائلات أخرى	• تشجيع المراهقين على القيام بالأنشطة البناءة بالنيابة عن الآخرين ولكن من دون التعرّض للإرهاق عبر تحمّل مسؤولية لا مبرر لها.	• مساعدة المراهقين على تحديد المشاريع التي تكون مناسبة لأعمارهم ومفيدة في آنٍ (إزالة الركام من أرض المدرسة؛ جمع المال أو المون للأشخاص المحتاجين)

ردود الفعل	الاستجابات	أمثلة عن الامور التي يتعيّن القيام بها وقولها
الانعزال والشعور بالخزي والذنب	• تخصيص وقت آمن للتحدّث مع ابنك المراهق عن الأحداث ومشاعره. • شدّد على فكرة أن هذه المشاعر هي أمر شائع وصحّ شعور إلقاء اللوم المفرط على الذات عبر تقديم تفسيرات واقعية لما يمكن القيام به فعليًا.	• «يشعر عدد كبير من المراهقين والكبار بما تشعر به تمامًا، أي أنهم يشعرون بالغضب ويلومون أنفسهم لأنه كان يمكنكم بذل جهد إضافي. هذا ليس خطأك. تذكّر بأن رجال الإطفاء قالوا أيضًا بأنهم بذلوا كلّ ما في وسعهم».
الوعي الذاتي: بشأن مخاوفهم والشعور بالضعف والخوف من وصفهم بأنهم غير طبيعيين	• مساعدة المراهقين على التفهم بأن هذه المشاعر هي أمر شائع. • تعزيز العلاقات مع الأسرة والأقران لتوفير الدعم اللازم في خلال فترة التعافي من الصدمة.	• «راودني شعور الخوف والعجز ذاته، فهذا شعور مشترك لدى جميع الأشخاص عند حدوث كارثة ما وحتى لو بدوا هادئين من الخارج.» • «أصلحت هاتفي الخليوي، لم لا تحاول الاتصال ببيت وتطمئنّ عليه». • «شكرًا لأنك لعبت مع أختك الصغيرة. إنها تشعر بتحسّن الآن».
التصرّف بتهوّر: شرب الكحول أو تعاطي المخدّرات أو التنفيس عن الرغبة الجنسية أو سلوك عرضة للحوادث	• مساعدة المراهقين على إدراك خطورة التصرّف بتهوّر للتعبير عن مشاعرهم القوية (كالغضب) بشأن ما حدث معهم. • منعهم من الحصول على الكحول والمخدّرات. • التحدّث عن خطر النشاط الجنسي المجازف • راقب عن كثب ولمدة محدودة أين يذهبون وماذا يخططون.	• «يشعر عدد كبير من المراهقين والكبار بفقدان السيطرة على زمام الأمور والغضب عند حدوث كارثة مماثلة. فهم يعتقدون بأن الإدمان على الكحول أو المخدّرات سيساعدهم على تخطي الأزمة. من الطبيعي أن يشعروا كذلك إلا أن ممارستها ليست فكرة سيّدة». • «من المهم أن تخبرني في هذه الفترة أي تذهب ومع من تتواصل». أكدّ لهم بأن هذا التدقيق المفرط هو أمر مؤقت فقط لحين استقرار الأمور.
الخوف من تكرار الكارثة و ردود الفعل كرسائل تذكير	• ساعدهم على تحديد مذكرات عدّة (أشخاص؛ أماكن؛ أصوات؛ روائح؛ مشاعر؛ فترة محدّدة من اليوم) وإظهار الفرق بين الحدث وبين المذكرات التي تلي الحدث. • إشرح للمراهقين بأن التغطية الإعلامية للكارثة يمكن أن تتسبّب في الخوف من تكرار الكارثة.	• «عندما تتذكّر الكارثة، ردّد في نفسك: إني غاضبٌ لأنني تذكّرت الكارثة. لكن الوضع مختلف الآن فلا وجود لأيّ إعصار وأنا الآن بأمان.» • إنصحهم بأن «مشاهدة تقارير النشرات الإخبارية قد تزيد الأمر سوءًا لأنها تعرض الصور مرارًا وتكرارًا. ما رأيكم بإطفاء جهاز التلفزيون؟»

النموذج ١٢,٣ مسار الإحالة (يُحدّد حسب السياق)

مواد الميسر التدريبيّة

الجلسة ٤

وسيلة بصرية للإجهاد السام
نموّ الدماغ و تأثير الإجهاد السام

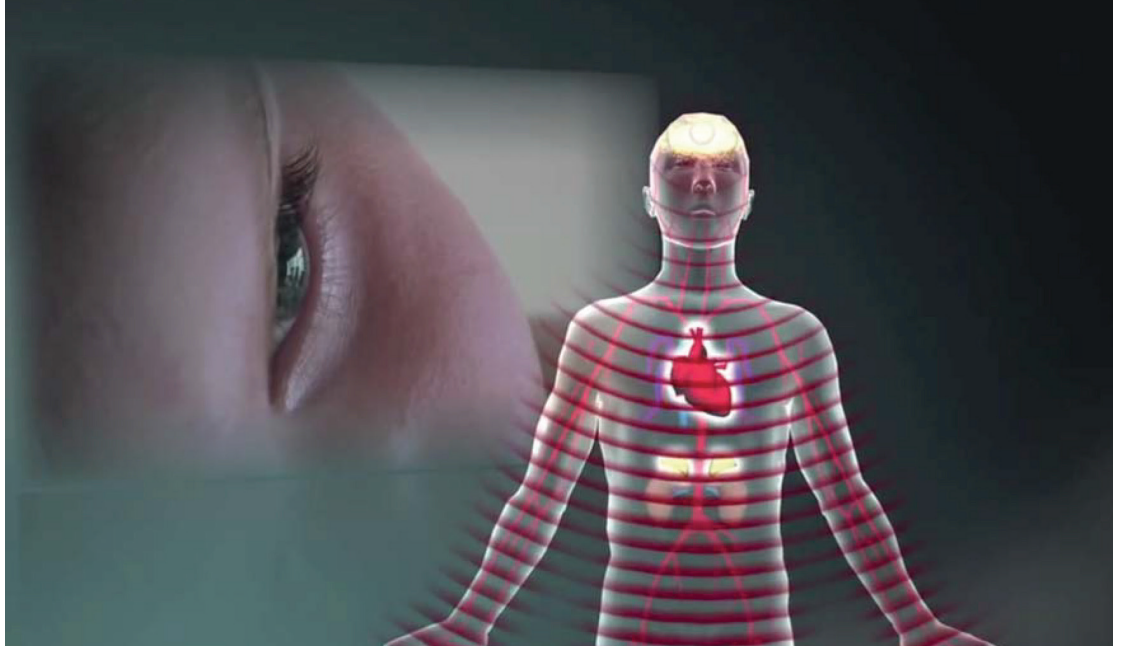
الجلسة ٩

الرسم الخاص بالتمرين رقم ٥

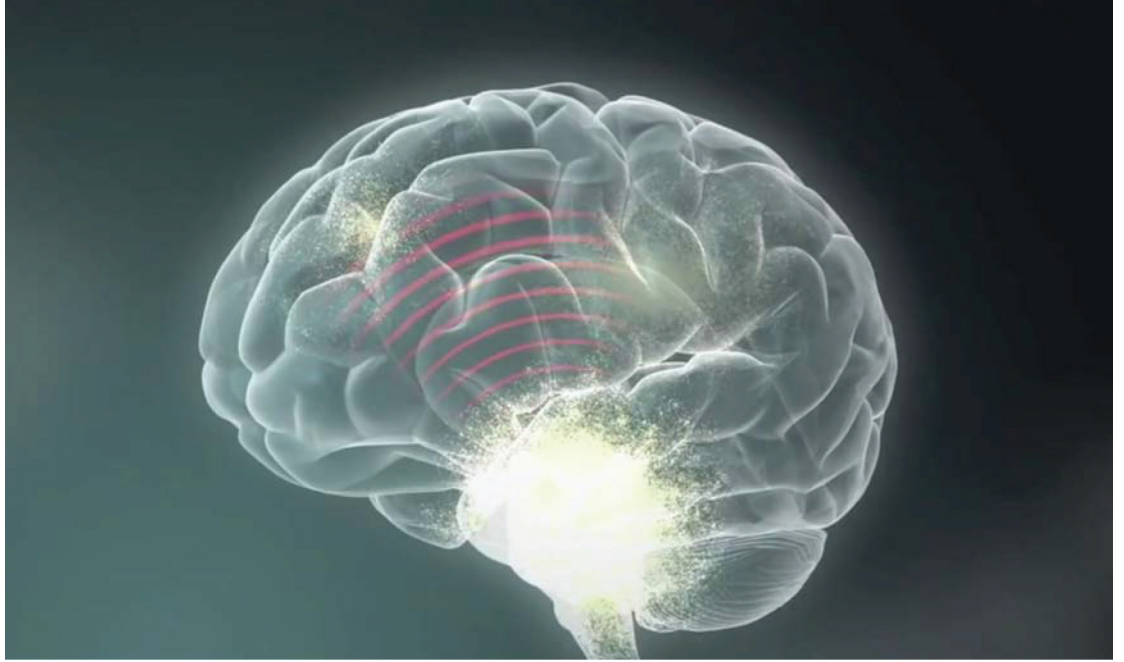
الجلسة ١١

اضطراب ما بعد الصدمة، ماذا حدث للدماغ؟

الجلسة ٤: الإجهاد السام



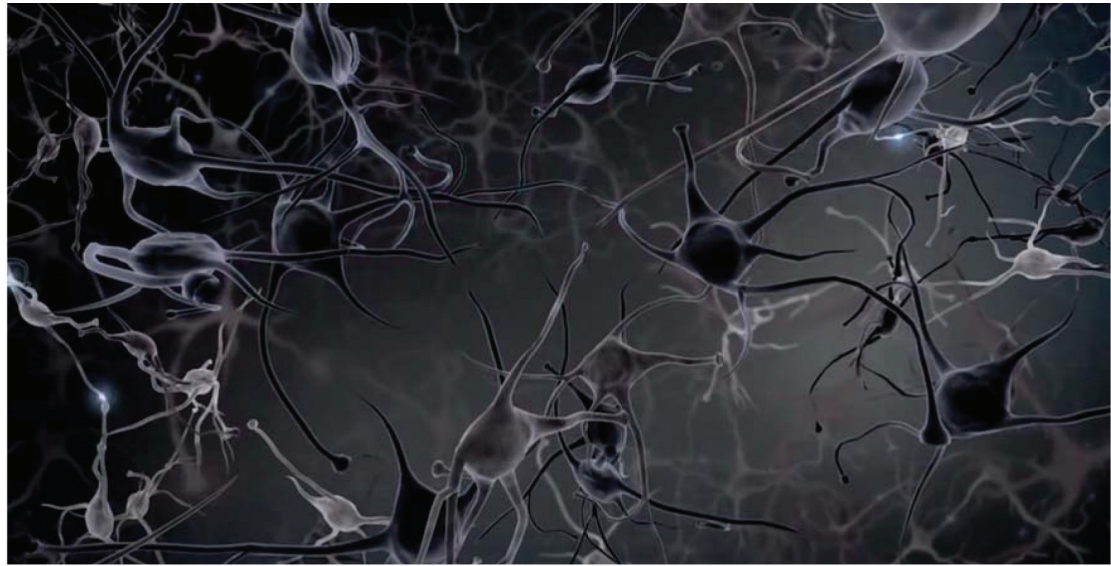
تكون مناطق الدماغ المخصصة للتعلم وتبرير الوصلات العصبية التي تتضمن هندسة الدماغ أضعف وأقل عددًا.



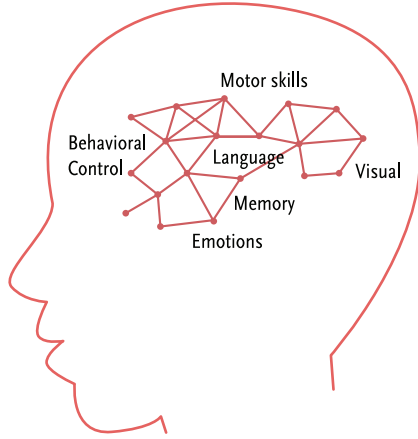
يُظهرُ العلم بأنّ التّفعيل الطويل الأمد لهرمون الإجهاد البشري في مرحلة الطفولة المبكرة يمكن أن يحدّد من عدد الوصلات العصبيّة نقاط الاشتباك العصبي في هذه المناطق المهمّة من الدماغ في الوقت الذي يُتوقع فيه نموّ وصلات جديدة.

يمكن تفادي الإجهاد السام إذا تأكّدنا من أن البيئة حيث ينمو ويتطوّر الاطفال عبارة عن بيئة مستقرة وممتّعة.

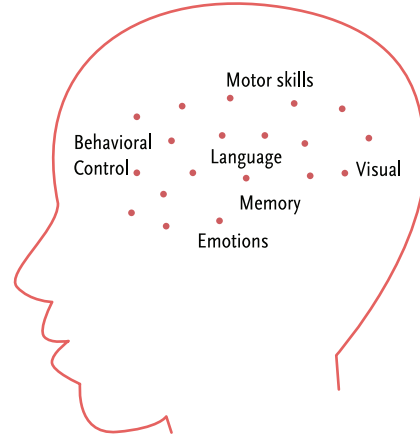
نصائح للميسّر: سلّط الضوء على دور الإجهاد السام في تضاؤل الوصلات العصبيّة نقاط الاشتباك العصبي.



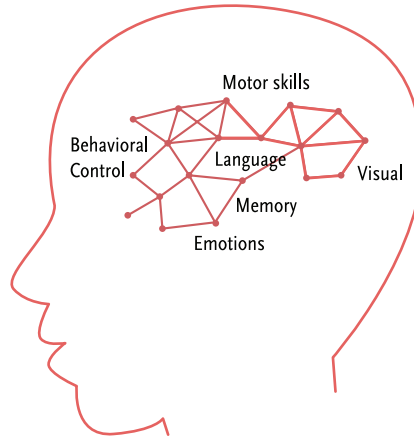
الجلسة ٤: نمو الدماغ وتأثير الإجهاد السام



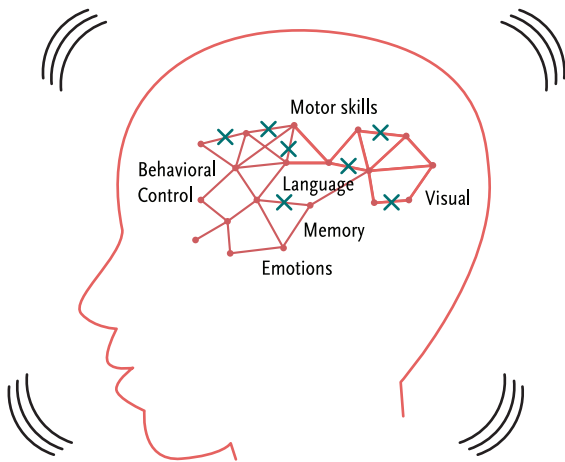
العينة ب



العينة أ



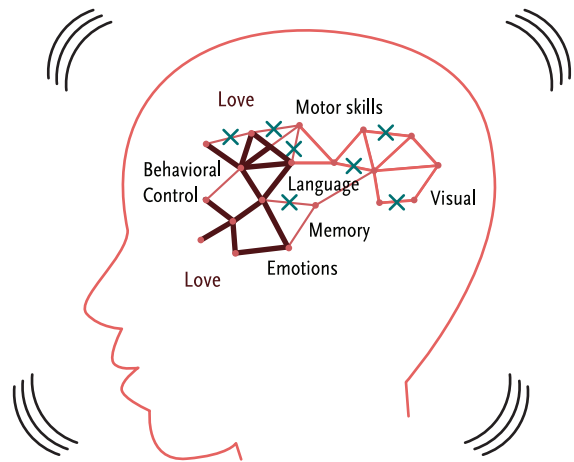
العينة ج



Toxic Stress

العينة هـ

Toxic Stress

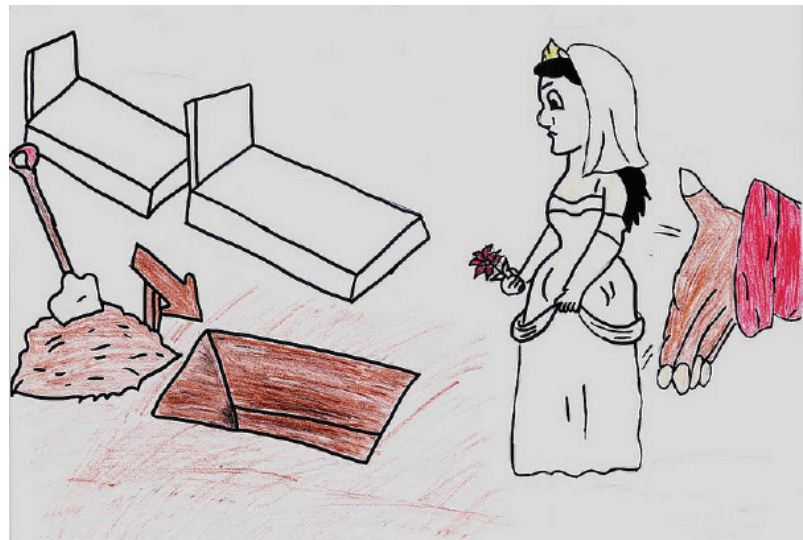
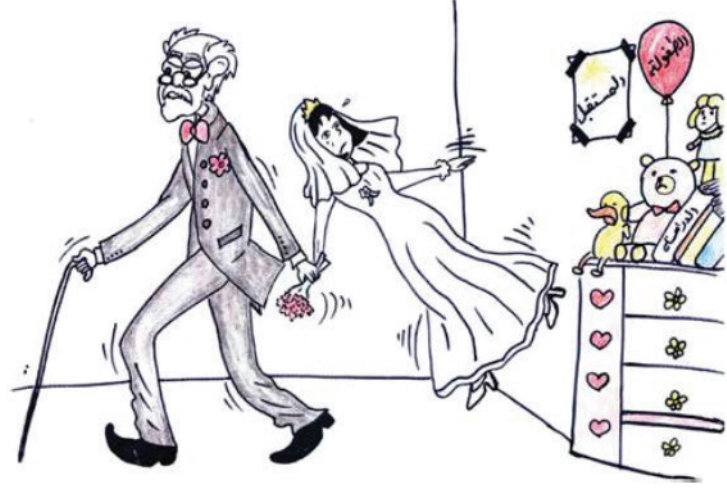


Toxic Stress

العينة د

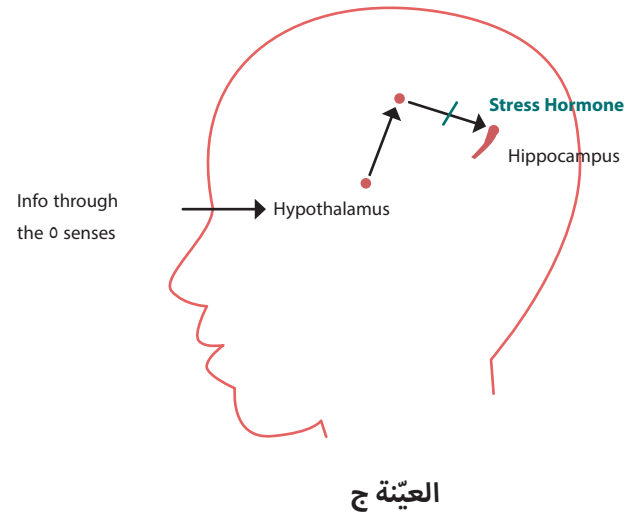
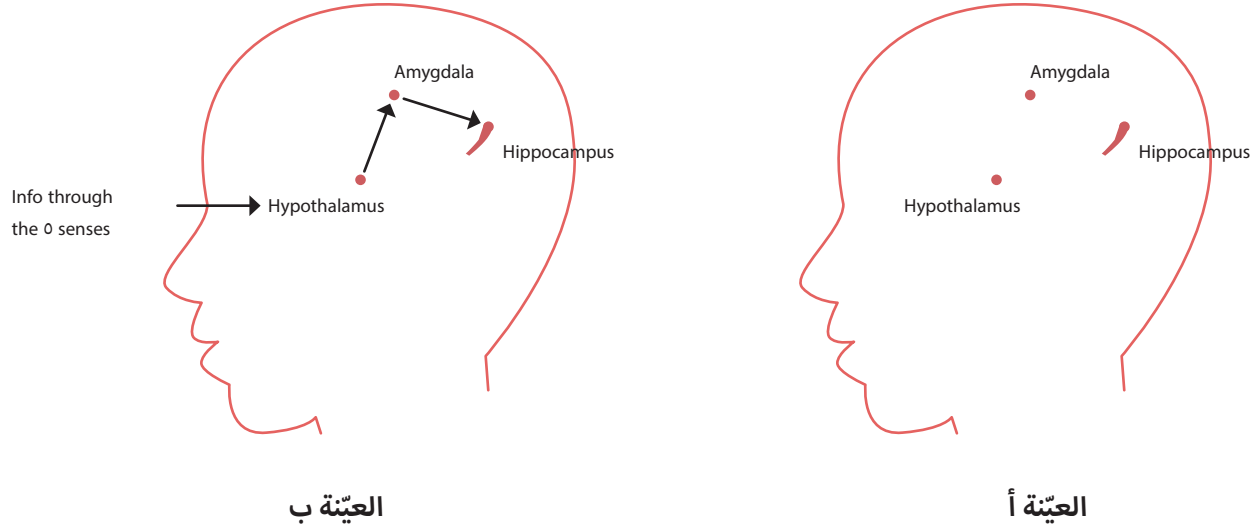
Toxic Stress

الجلسة ٩:
الرسم الخاص بالتمرين رقم ٣٢٥



رسومات من مؤسسة إنقاذ الطفل الأردن

الجلسة ١١: اضطراب ما بعد الصدمة، ماذا حدث للدماغ؟



ملاحظات

[illegible]

ملاحظات

[illegible]

ملاحظات

[illegible]

