



اليوم، أصبحت أقوى:

الأنشطة المركزة الخاصة
بعواطف الأطفال (FACE)

دليل
التيسير

اليوم، أصبحت أقوى:

الأنشطة المركزة الخاصة
بعوطف الأطفال (FACE)



جدول المحتويات

الجزء ١ - المقدمة

المقدمة	٦
١. السياق	٦
٢. التحديات والإشكاليات المصادفة	٦
٣. من الاحتياجات إلى التدخلات	٨
٤. الأطفال المستهدفون وأهداف المنهج	١٠

الجزء ٢ - دور الميسر

السلوك الصحيح والمسافة الملائمة	١٣
١. فهم مع من تتكلم	١٣
٢. إيجاد المسافة الملائمة	١٣
٣. يفعل الأطفال كما يرون: كن قدوة لهم	١٤
٤. النمو المهني	١٤
مهارات المراقبة والكشف	١٥
١. لم نراقب: أهمية المراقبة من أجل التكيف والاستجابة	١٥
٢. كيف نراقب: التعداد الفعال، مراقبة المشارك، الحدس	١٦
٣. ماذا نراقب: الكشف عن الضيق النفسي الاجتماعي والنفسي	١٧
٤. ماذا نفعل بملاحظاتنا: إقامة الروابط والتشارك والاستجابة	١٨
خلق إطار عمل	٢٣
١. الاعتبارات الأخلاقية ومدونة السلوك	٢٣
٢. إجراءات العمل والإطار المؤسسي	٢٤
٣. نوع البيئة التي يمكننا أو يجب علينا توفيرها	٢٥
دور الميسرين في التعامل مع العواطف	٢٦
١. من هو الطفل صعب المراس وكيف يميل البعض بطبيعة الحال إلى الاستجابة؟	٢٦
٢. وظائف المزاجات والسلوكيات والعواطف المبينة من قبل الأطفال	٢٧
٣. دور البالغين ومقدمي الرعاية في التعامل مع العواطف	٢٧
٤. اليقظة التعليمية	٢٩
٥. تعليم الصدى الإيجابي والتوكيدات الإيجابية	٣٢
٦. إشراك الأهل	٣٥
٧. توفير التربية النفسية	٣٦

الجزء ٣ - الخط التوجيهي للحالات الصعبة

تأثيرات الشدائد القصوى والصمود	٤٢
١. الصدمات ونتائجها	٤٢
٢. كيف يستجيب الجسم للإجهاد والإجهاد التراكمي والصدمات؟	٤٣
٣. آليات الصمود	٤٤

التعامل مع الإجهاد والقلق	٤٩
١. فهم آليات الإجهاد والقلق	٤٩
٢. كيفية الكشف عن القلق وتحديد	٤٩
٣. سلوكيات تشير إلى القلق	٥٢
٤. التعامل مع الإجهاد والقلق: تقنيات إدارة الإجهاد والاسترخاء	٥٦
التعامل مع الغضب والعدائية	٦٢
١. فهم جذور الغضب والعدائية ووظائفهما	٦٢
٢. الكشف عن العدائية وتقييم المخاطر	٦٤
٣. التعامل مع الغضب والعدائية	٦٥
الكشف عن أشكال الضيق الأخرى والتعامل معها	٧٣
١. الكآبة والكآبة المستترة وتأثيرات الكآبة	٧٣
٢. التعامل مع تأثيرات الكآبة	٧٤
٣. صعوبات التعلم وتحسين التركيز	٧٥

الجزء ٤ - الخط التوجيهي للتنفيذ

قبل الانخراط في العمل الميداني	٧٨
١. مراجعة المنهج وفهمه	٧٨
٢. تنظيم الجلسات	٧٩
٣. اختيار المتطوعين وتدريبهم والعمل معهم	٧٩
٤. حجم المجموعة وديناميتها	٨٠
٥. المواد وإعداد الجلسات	٨١
توظيف الأطفال الذين يصعب الوصول إليهم وتوفير مساحة آمنة لهم	٨٢
١. الكشف عن الأطفال الذين يصعب الوصول إليهم وتوظيفهم	٨٢
٢. خلق مساحة آمنة لإجراء الجلسات أينما كنت	٨٣
جلسات التيسير	٨٤
١. إدارة الجلسات	٨٤
٢. نصائح للتيسير	٨٦
مجموعة أدوات الرصد والتقييم	٨٧
١. ما هو الرصد والتقييم؟	٨٧
٢. صعوبة قياس العافية النفسية الاجتماعية	٨٧
٣. جمع البيانات النوعية	٨٩
٤. مسار الإحالة	٩٣
اعتنِ بنفسك: عالِج المعالج	٩٥

الإقرارات



تقر لجنة الإنقاذ الدولية بمشاركتها في مراجعة دليل التيسير هذا وإنجازه. وتتوجه بشكر خاص للوريان فيفر، وهي أخصائية في علم النفس السريري/مستشارة في شبكة دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي (www.psyonthemove.com)، على إعدادها دليل التيسير هذا والجلسات الجماعية المكتملة. وتتوجه لجنة الإنقاذ الدولية بشكر إضافي لسارة مابغير وأشلي نيميرو، من لجنة الإنقاذ الدولية، على إنجازهما مراجعات الخبراء التقنيين في ما يتعلق بدليل التيسير هذا، بالإضافة إلى دليل الجلسات المكمل. نود أيضاً أن نشكر الفرق الميدانية للجنة الإنقاذ الدولية في لبنان على معرفتها السياقية ومساهماتها في هذه المواد.

تم إعداد هذا المنهج بنتيجة التحديات التي يواجهها العاملون في قسم حماية الأطفال الذين يعملون مع أطفال مرتبطين بالشارع احتاجوا إلى دعم إضافي ولم تلبى احتياجاتهم عبر تدخلات نفسية اجتماعية أخرى لقسم حماية الأطفال. بدأ فريق حماية الأطفال عملية طويلة تقوم على جمع التغذية الراجعة حول أنشطة استجاب لها الأطفال العاملون بشكل إيجابي وأعربوا عن اهتمامهم بها، بالإضافة إلى الدروس المستخلصة من العمل بشكل مكثف مع هذه المجموعة الفاتكة الضعف. ولم يكن ممكناً إعداد هذا المنهج من دون المساهمات والاستشارات المكثفة مع فرق حماية الأطفال المصممة على توفير الدعم المتخصص للأطفال الخاضعين لأسوأ أشكال عمالة الأطفال في البلاد.

تم إعداد هذا المنهج مع الإقرار بأنه بعد حضور أنشطة لجنة الإنقاذ الدولية، يعود الكثير من هؤلاء الأطفال إلى الشارع ومحال الميكانيك ومواقع البناء لمتابعة العمل والبقاء عرضة للخطر. بالتالي، من الضروري أن يخضع العاملون الذين يطبقون هذا المنهج للتدريب الملازم على يد عاملين متخصصين في الصحة العقلية أو في حماية الأطفال ويكونوا تحت إشراف سريري مستمر خلال الجلسات وبعدها.

تأليف:

لوريان فيفر

مراجعة تقنية، مساهمات وإعادة هيكلة تقنية:

أشلي نيميرو

مساهمات من قبل:

العاملين في قسم حماية الأطفال في لجنة الإنقاذ الدولية، لبنان

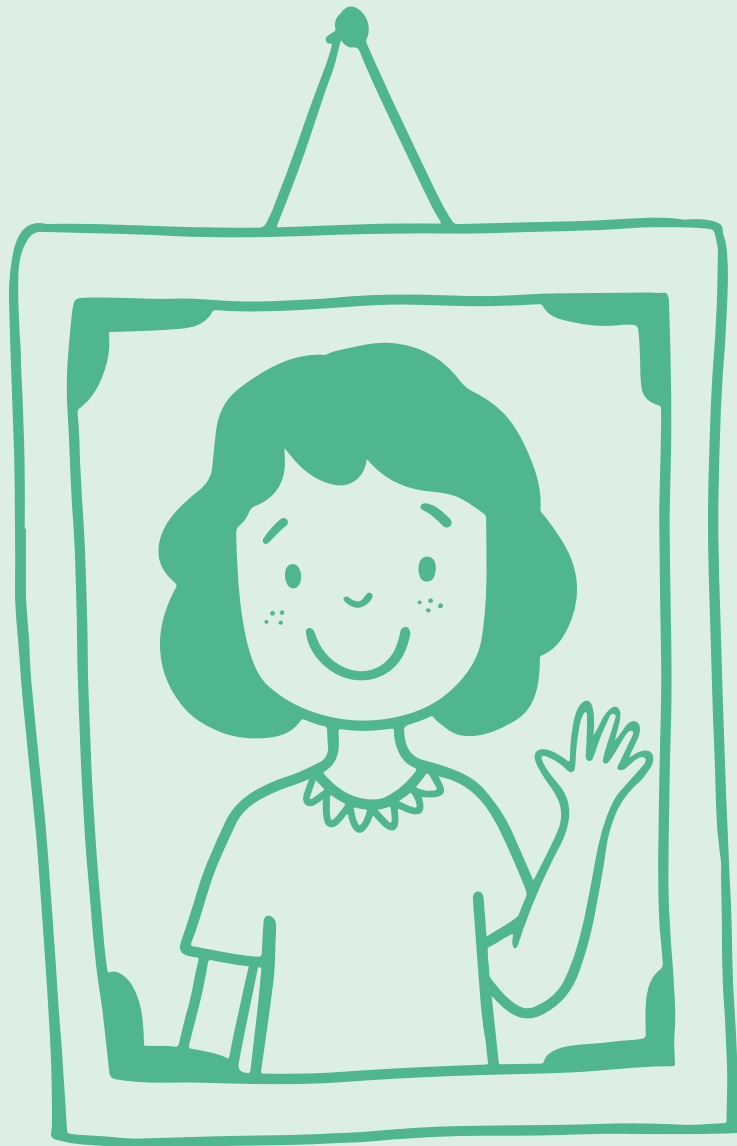
إشراف ومراجعة:

منسقة حماية الأطفال ساره مابغير، مديرة حماية الأطفال ساره سنوع، نائبة مدير أطفال الشوارع والأطفال العاملين روى مكتبي.

انطلاقاً من خبرة العاملين المتخصصين في حماية الأطفال في لجنة الإنقاذ الدولية ومساهماتهم:

سيرين غزال، نور حداد، عامر ألواني، أيمن نعمه، روي حاج بطرس، ميراى أبو خزام، سينتيا سليمان، فرح عمري، ماهر اسماعيل، ابراهيم سلوم، لى حجيري وجنغيف يوسف.

الجزء ا المقدمة



المقدمة

١. السياق

ولدت ست سنوات من النزاع في سوريا إحدى أكبر الكوارث الإنسانية في العالم منذ الحرب العالمية الثانية، مع وفاة مئات الآلاف من المدنيين، وتهجير الملايين داخل الدولة أو خارجها، والتدمير الهائل للبنى التحتية وتداعي النظام السياسي. بالإضافة إلى الأطفال العالقين داخل سوريا مع عائلاتهم^٢، لجأ ٤.٩ مليون شخص آخر (بمن فيهم ٢.٣ مليون طفل) إلى دول مجاورة على غرار تركيا ولبنان والأردن والعراق.

تعمل لجنة الإنقاذ الدولية في لبنان منذ العام ٢٠١٢ للاستجابة للأزمة السورية. فلبان يستضيف أكثر من مليون نازح سوري، ما يمثل حوالي ٢٥% من عدد سكان البلاد الإجمالي. وفي غياب مخيمات النازحين الرسمية في لبنان، يعيش السوريون في شقق مكتظة أو مبانٍ غير مكتملة أو خيم. وحاليًا، تُعتبر المنظمات الإنسانية غير قادرة على تلبية الاحتياجات في ظل استنزاف النازحين لمواردها. هذا ويعيش سبعة من أصل عشرة نازحين سوريين في لبنان في الفقر المدقع. وفي غضون ذلك، شهدت المجتمعات المضيفة، التي يعاني قسم كبير منها من الفقر أصلًا، تدهورًا للظروف المعيشية في أحيائها.

٢. الانعكاسات على الأطفال: التحديات والإشكاليات المصادفة

نجد اليوم أن معظم الأطفال السوريين قد اختبروا شذائذ قصوى، إما خلال تواجدهم في سوريا أو في المنفى أو في البلدان المضيفة الجديدة. فالتقرير الصادر عن منظمة إنقاذ الطفل (Save the Children) في آذار/مارس ٢٠١٧ يسلط الضوء على عوامل الإجهاد المتعددة التي تعرض إليها الأطفال خلال السنوات الماضية وانعكاساتها على عافيتهم ونموهم. تُعتبر هذه الإحصاءات مرعبة وتولد مخاوف جدية حول مستقبل هؤلاء الأشخاص ومصيرهم كبالغين.

الانعكاسات النفسية للشذائذ القصوى

غني عن القول إن الأطفال الذين تعرضوا مباشرة لعمليات القصف وفظائع الحرب وخسارة الأقارب و التهجير، يعانون من ضيق نفسي فظيع. فتظهر على ٤٥% من هؤلاء الأطفال أعراض الإجهاد اللاحق للصدمات، وهي نسبة تفوق بعشر مرات نسبة انتشار هذه الأعراض العالمية، مثل اضطرابات النوم الحادة (الكوابيس والتبول اللاإرادي والخوف من عدم الاستيقاظ)، اليقظة المفرطة والإثارة المفرطة والقلق المعتدل إلى الشديد. ويظهر ٤٤% من الأطفال أعراض الكآبة.

ولكن الحياة في المنفى، حتى ولو لم تطرح تهديدات مباشرة على هؤلاء الأطفال، تخلق أيضًا تحديات جمة وتؤثر على العواطف والسلوكيات على حد سواء. ففي الدول المضيفة حيث لا يشعر الأطفال بالضرورة بأنه مرحب بهم ويواجهون أوضاعًا هشة، يضطرون إلى التأقلم وتطوير آليات تكيف سلبية، بما فيها السلوكيات العدائية أو العنف المبسط، التي تُعتبر جد شائعة، في وجه عالم تسوده الغوضى في ظل زوال مفهومي الخير والشر.

١. يقدر عدد الوفيات بـ ٤٧,٠٠٠ وفقًا للمركز السوري لبحوث السياسات (٢٠١٦)، مواجهة التجزئة (Confronting fragmentation)، مع أن الأمم المتحدة توقفت عن تعداد الوفيات في بداية العام ٢٠١٤، عندما بلغت حصيلة الوفيات رسميًا ٢٥,٠٠٠.
٢. ١٣.٥ مليون سوري لا يزالون داخل البلاد، بمن فيهم ٥.٨ مليون طفل (٤.٩ مليون ما زالوا في مناطق محاصرة)، وفقًا لمكتب تنسيق الشؤون الإنسانية (OCHA)، لمحة عامة عن الأزمة السورية (١٦ شباط/فبراير ٢٠١٧).
٣. الجروح غير المرئية The Invisible wounds، منظمة "أنقذوا الأطفال" Save the Children (آذار/مارس ٢٠١٧).
٤. يشير تقريبًا جميع الأطفال و ٨٤% من البالغين إليها على أنها السبب الرئيسي لمستوى الإجهاد المرتفع، وفقًا لمنظمة "أنقذوا الأطفال" Save the Children.
٥. عانى طفلان من أصل ثلاثة من خسارة مباشرة لأقاربهم في عائلاتهم.

الأضرار اللاحقة بالنسب الاجتماعي والعائلي

في وجه الشدائد، بات معروفاً اليوم أن البنية العائلية والمجتمعية هي عامل الصمود الأول بالنسبة إلى الأطفال. ففي سياق الأزمة السورية، يدور الحديث حول ملايين الأشخاص المهجرين والمجتمعات الممزقة. ويطرح الانتقال إلى دولة مختلفة عدة تحديات ثقافية وتحديات متعلقة بالهوية لم يعد ممكناً استيعابها من قبل النسب الاجتماعي. وبالتالي، يؤدي ذلك إلى نتائج جد شائعة مثل صعوبة الاندماج الاجتماعي (التعرض اليومي للذل والرفض، التوترات بين المجتمعات) والعنف الأسري وتزايد الزواج المبكر (كمحاولة غير واقعية لتوفير بيئة آمنة ومستقرة للفتيات) وتراجع مهارات تربية الأولاد^٦.

نتائج الفقر على الطفولة

تبدو الانشغالات المالية أحد أبرز هموم الأطفال النازحين: عدم اليقين المرافق لحياتهم اليومية، عدم قدرة الأهل على العمل بشكل قانوني، الوضع القانوني المحدود الذي يمنعهم من تلبية الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والرعاية الصحية والتعليم. كما يشكل إيجاد المسكن ودفع الإيجار تحدياً مستمراً، ما يؤثر على الأطفال بشكل عميق.

في إطار برنامج الحماية، بدأت لجنة الإنقاذ الدولية بالتصدي لقضية عمالة الأطفال المعقدة، التي تشكل هاجساً متزايداً في لبنان. ففي ظل الظروف الهشة القصوى، يضطر الكثير من الأطفال للعمل للمساهمة مالياً في إعالة العائلة. وبحسب المناطق في لبنان، ينخرط الأطفال في أنواع مختلفة من عمالة الأطفال: بما فيها ما يُعدّ من أسوأ أشكال عمالة الأطفال: العمل في الشارع، الزراعة، البناء (بما فيه العمل في المقالع) وميكانيك السيارات. بالتالي، يتعرض الأطفال لعدد من المخاطر والأخطار التي تؤثر على سلامتهم وتعيق فرصتهم في النمو الجسدي والنفسي المتجانس: أشكال قاسية من الاستغلال (تقاضي أجور متدنية، عبودية الدين، العمل الليلي والعمل لساعات إضافية)، مهام شاقة أو خطيرة (الأحمال الثقيلة، التعرض للمواد الكيميائية وعدم استخدام معدات الحماية)، البقاء لأيام وليالٍ بعيداً عن العائلة أو المنزل (ما يجعلهم عرضةً سهلةً للتجنيد في القوات المسلحة والاعتداء اللفظي والجسدي، بما فيه الجنسي)... فهؤلاء الأطفال ينشأون في بيئة صعبة وعنيفة حيث يتعلمون كيفية البقاء على قيد الحياة، من خلال ابتكار رموزهم الخاصة وحس الأمان الخاص بهم. ويمكن أن تصبح علاقاتهم بأهلهم صعبة، بما أن هؤلاء الأطفال الذين يضطرون إلى عيش حياة شبيهة بحياة البالغين يرفضون مفهومي الاحترام والسلطة.

الرسم ١ - نتائج عمالة الأطفال



٦. ٨٥% من البالغين يقولون إن التربية الخاطئة هي مشكلة بارزة ومتزايدة بالنسبة للأطفال والمجتمعات، وفقاً لدراسة أجرتها منظمة "أنقذوا الأطفال" (Save the Children) (الجروح غير المرئية Invisible wounds).

التعليم المقوض

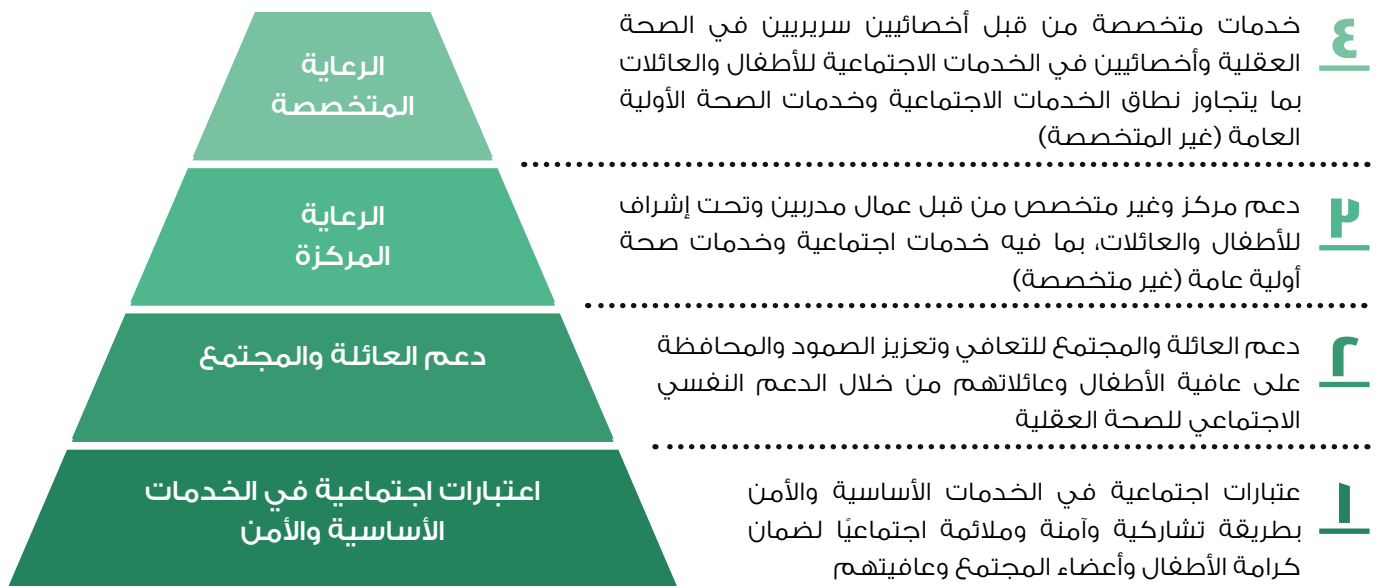
إن حوالي ٢٠٠٠٠ طفل نازح في لبنان لا يرتادون المدرسة. وغالبًا ما يحتاج الأطفال الذين لا يعودون إلى صفوف الدراسة دعمًا إضافيًا نظرًا لسنوات التعليم التي تمت إضاعته. يُنتج ذلك جيلاً من الأطفال غير المتعلمين والأطفال المعزولين الذين حُرِّموا من فرصة التعلم والاندماج في المجتمع، ما لديه تأثير سلبي مباشر وملحوظ على عافيتهم. فداخل سوريا أو خارجها، إن عدم توفر الأخصائيين المؤهلين القادرين على التعامل مع القضايا الصعبة يُعدّ أيضًا تحديًا كبيرًا في عملية تعافي هؤلاء الأطفال. ولا يؤثر ذلك على عافيتهم العامة بشكل يومي فحسب، بل يُولد أيضًا مخاوف بشأن مصيرهم كبالغين. فمن المعلوم أن المدرسة والتعليم لا يوفران فحسب المعرفة والمهارات الضرورية للطلاب، إنما يشكلان أيضًا مصدرًا أساسيًا للأمان والاستقرار والروتين، ما يساهم في تعزيز الصمود وتمكين الأطفال من تطوير مهاراتهم الاجتماعية ومهارات التواصل وقدرات معالجة المشاكل، كما يعزز تقديرهم لأنفسهم.

٣. من الاحتياجات إلى التدخلات

الاستجابة للاحتياجات: مستويات مختلفة من التدخلات

بما أن الكثير من الأطفال النازحين اختبروا شذائذ قصوى (تولد مخاوف متعلقة بشبكة دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي كما نعلم)، لا بد من توفير الدعم العاطفي لهم لبناء عوامل الحماية الضرورية.

منذ بداية الحرب، أظهرت التجارب أن توفير الدعم العاطفي الأساسي على الأقل ولكن المنتظم، على غرار الدعم النفسي الاجتماعي، يمكن أن يخفف من العبء الملحق على عاتق هؤلاء الأطفال ويساعدهم على استعادة حياة طبيعية نوعًا ما. فهذه البرامج تساهم في زيادة الشعور بالأمان وتسمح بالتنظيم العاطفي. ولكن من المرجح أيضًا أن يحتاج بعض الأطفال كذلك إلى المزيد من الدعم المركز للتخفيف من تأثيرات الشذائذ القصوى والاعتداءات. ولهذه الغاية، يجب تدريب الأخصائيين للتعامل مع الأطفال صعب المراس والحالات المعقدة وكذلك الإشراف عليهم بانتظام من قبل أخصائيين رفيعي المستوى ومخضرمين.



الرسم ٢ – هرم تدخل اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات

ما بعد الأنشطة الترفيهية: الركائز الثلاث لتدخلات شبكة دعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي

ولكن هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالدعم النفسي الاجتماعي والتي تؤدي إلى استجابة تفتقر للعمق الكافي وإلى عدم فهم أهداف الدعم. ولسوء الحظ، يُعتبر الكثير من أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي المطبقة بالأحرى أنشطة ترفيهية أو مهنية كما يمكن تسميتها...

إن الدعم النفسي الاجتماعي هو عملية تيسير الصمود لدى الأفراد والعائلات والمجتمعات؛ ما يمكن العائلات من التعافي من أثر الأزمات ويساعدها على التعامل مع هذه الأحداث في المستقبل. فمن خلال احترام استقلالية الأفراد والمجتمعات وكرامتهم وآليات تفهمهم، يساعد الدعم النفسي الاجتماعي على ترميم التماسك الاجتماعي والبنى التحتية.

عملياً

كيف يطبق ذلك عملياً؟ كيف نحقق هذه النتائج؟ إن الأنشطة التي نطبقها مهمة حتمًا، ولكن الفرق الفعلي يكمن في مكان آخر! فإذا ما بذلت جهود وطاقمة واعية وناشطة في الجوانب الثلاثة التالية (سلوك الميسر ومهارات المراقبة والإطار المؤسسي)، يصبح عندها التدخل النفسي الاجتماعي أقوى وأكثر تماسكًا وفعالية.

الدعم النفسي الاجتماعي يجب أن يكون:

- ✓ أنشطة تمنع الضيق النفسي والاجتماعي أو تخفف منه
- ✓ أنشطة تعزز تقدير الذات والثقة بالذات
- ✓ أنشطة توفر المعرفة والأدوات لمساعدة الأطفال على حماية أنفسهم
- ✓ أنشطة تدعم الأنشطة البدنية
- ✓ أنشطة تساعد على إعادة تفعيل عملية التعلم والتحفيز الفكري
- ✓ أنشطة تساعد الأطفال على فهم مواقف الحياة وتضفي معنى عليها

الدعم النفسي الاجتماعي ليس:

- أنشطة لإبقاء الأطفال منشغلين/لتمرير الوقت
- أنشطة لمنع الأطفال من التفكير بمشاكلهم
- أنشطة لعزل الأطفال عن عائلاتهم المختلفة الوضع
- أنشطة خارجة عن إطار المدرسة
- أنشطة مسلية للأطفال حصراً
- عناية الطب النفسي للأطفال الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة أو اضطرابات عقلية
- أنشطة تستهدف حصرياً الأطفال صعبى المراس أو الأطفال المهمشين

الرسم ٣ - ما الذي يجب أن يكون عليه ولا يكون عليه الدعم النفسي الاجتماعي

بالتالي، يعتمد التدخل النفسي الاجتماعي على مهارات الميسر الفردية (سلوكنا ومعرفتنا ومهاراتنا)، ولكن أيضاً على إطار مؤسسي يسمح للفرق بالعمل معاً ويوفر إطاراً للتفكير والعمل. فمن دون الدعم المؤسسي، تفتقر التدخلات النفسية الاجتماعية للعمق والأثر.



في الجزء الثاني من هذا الكتيب، سنغوص في تفاصيل هذه الركائز الثلاث للتدخل النفسي الاجتماعي. وسواء تم تطبيقها عبر منهج مركز ومنظم أو عبر تدخلات غير مركزة، ستساعدك هذه المبادئ على تحسين نوعية الأنشطة وأثرها.

الرسم ٤ - الركائز الثلاث للتدخل النفسي الاجتماعي

٤. من نستهدف في هذا المنهج؟

الأطفال المستهدفون في هذا المنهج

لقد مرّ الأطفال المستهدفون في هذا البرنامج بالكثير من الصعوبات والمشاكل التي قد تولّد صدمات، وهم ينشأون يوميًا في بيئة تشوبها عوامل الإجهاد والعدائية. وبنتيجة ذلك، قد يُظهرون مجموعة سلوكيات وعواطف تؤثر على حياتهم وطريقة تواصلهم مع الآخرين وتفاعلاتهم معهم. على سبيل المثال، في معظم الحالات، لا يتم تبسيط العدائية والعنف فحسب، بل يُستخدمان أيضًا كألية دفاعية (طريقة للاستمرار على المستوى العاطفي).

بالتالي، من المهم توجيه هؤلاء الأطفال لتحويل مسار التفكير العاطفي والفكري هذا إلى نمط تطويري وبناء أكثر. فصحيح أن ذلك يجعل في الواقع أي نوع من التدخلات المستهدفة للأطفال أكثر صعوبة، ولكنه يجعلها أيضًا ضرورية وملائمة إلى حد كبير.

الأطفال المستهدفون عبر هذا المنهج

- ✱ الأطفال الذين يُظهرون مؤشرات على الضيق العاطفي، تؤثر على قدرتهم في التمتع بحياة طبيعية،
- ✱ الأطفال الذين تعرضوا لأقصى درجات الإهمال والاستغلال؛
- ✱ الأطفال والمراهقون غير المعتادين على حضور جلسات لعب مقررّة و/أو ارتياد المدرسة وبالتالي قد يجدون صعوبة في التركيز خلال جلسة دعم نفسي اجتماعي؛
- ✱ الأطفال الذين قد يجدون صعوبة في تقبل رموز السلطة؛
- ✱ الأطفال الذين قد رفضوا ربما إحالتهم إلى أخصائي في الصحة العقلية أو يقبلون بأن تتم مرافقتهم إلى خدمات الصحة العقلية الملائمة و/أو لا يحصلون ربما على الدعم من مقدمي الرعاية؛
- ✱ الأطفال الذين قد يُظهرون سلوكًا عدائيًا؛
- ✱ الأطفال الذين قد يصعب الوصول إليهم ضمن مجتمعاتهم ويحضرون الجلسات بشكل متقطع؛
- ✱ الأطفال الذين لا يحصلون ربما على الدعم المستمر من مقدمي الرعاية للوصول إلى الخدمات والدعم الملائم.

أهداف هذا المنهج

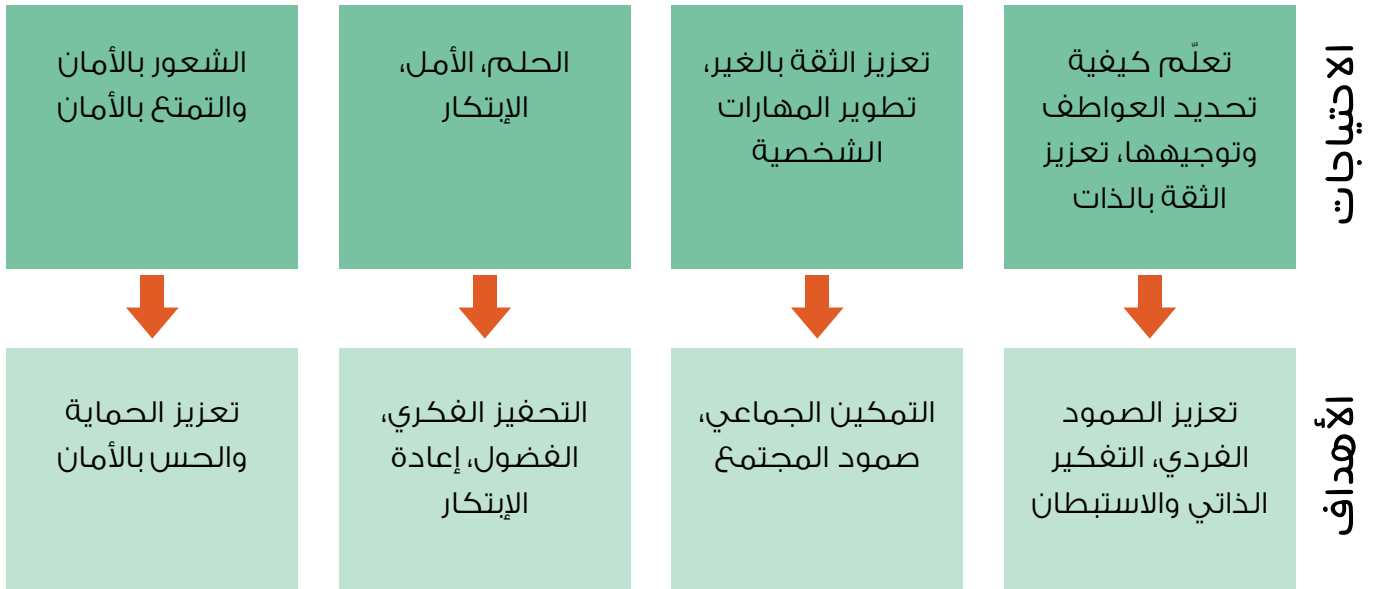
◀ الصمود الفردي والجماعي

باختصار، نحاول عن طريق هذا المنهج تعزيز الصمود على المستوى الفردي. يفترض ذلك تجهيز الأفراد ليصبحوا أقوى وليس "أقوى". فالهدف هو توجيههم ليصبحوا:

- أكثر قدرة على التفكير الذاتي لتحديد عواطفهم وطرق التواصل الخاصة بهم وفهمها
- أكثر يقظة لمعرفة كيفية توجيه العواطف والمشاعر واستخدامها بطريقة بناءة
- أكثر ثقة بالذات، من خلال التعويل على نقاط قوتهم عوضًا عن التركيز على جروحتهم
- أشخاصًا أكثر تعاطفًا وتسامحًا قادرين على العيش والانتماء إلى نظام جماعي

يشكل تعزيز الصمود الفردي عملية موازية ومتزامنة مع الصمود الجماعي وصمود المجموعة؛ عندما يتم النظر إلى المجموعة (المجتمع، العائلة، النظراء) واستخدامها كوسيلة صمود، يمكن أن تصبح مصدر تمكين، ليس فقط عامل إجهاد يجب أن نحمي أنفسنا منه.

وتجدر الإشارة إلى أن العمل مع أطفال يعانون من ضيق شديد لا يقتصر فقط على إصلاح ما هو متضرر، ولكن أيضًا العمل مع ما ينجح وما هو متوفر. ففي الثقافة السورية، يُعدّ الحس الجماعي جزءًا مهمًا من التعليم والهوية، إلا أن الحرب والمنفى والصدمات أدت بطريقة ما إلى تمزيق المجتمعات وإضعاف القوة الشفائية للمجموعة. وبالتالي، من الضروري اعتبار ديناميكية المجتمع والديناميكية الجماعية أداة أساسية للصمود.



الرسم ٥ - احتياجات الأطفال وأهداف المنهج

◀ إعادة القدرة على التفكير بشكل رمزي وقدرات التعلم

يتمثل جانب شائع من الصدمات (وخصوصًا الصدمات المعقدة لدى الأطفال المعرضين بشكل متكرر لعوامل الإجهاد والعنف) بخسارة القدرة على التفكير بشكل رمزي. يظهر ذلك بشكل جلي في (عدم) قدرتهم على اللعب (عيش طفولتهم والتخيل والحلم)، نظرًا لنمط حياتهم الشبيه بنمط حياة البالغين، إذ يُطلب منهم التصرف كالبالغين والاضطلاع بالمسؤوليات ذاتها (إعالة العائلة أو الاعتناء عاطفيًا بإخوتهم الأصغر سنًا، والعمل عوضًا عن "إضاعة الوقت" في اللعب). في الوقت عينه، لا يتم الاعتراف بهم أو احترامهم مثل البالغين. قد يشعرون بأن لا أحد يصغي إليهم أو يفهمهم، ويتم إرسالهم إلى أماكن يشغلون فيها وظائف مذلة ومهينة. وبنتيجة ذلك، يتوقف الأطفال عن التفكير بشكل رمزي والحلم وتصور أنفسهم في المستقبل. وتُعدّ هذه خسارة كبرى، بما أن القدرة على التفكير بشكل رمزي هي بالتحديد ما يجعلنا أشخاصًا حساسين ومتفهمين. بالتالي، يقوم أحد أهداف هذا البرنامج على إعادة القدرة على اللعب والحلم (أي التفكير بشكل رمزي) لعيش حياة سليمة. وقد يسمح هذا الحافز الجديد أيضًا بإعادة إحياء الفضول والإرادة والطاقة الضرورية للتعلم مجددًا (علمًا أن هؤلاء الأطفال حُرموا من التحفيز الفكري لسنوات وهم لا يرتادون المدرسة).

◀ تعزيز حس الأمان وتعلم كيفية حماية الذات

يتمثل الهدف المهم الأخير لهذا المنهج بمساعدة هؤلاء الأطفال على تعلم كيفية حماية أنفسهم من التهديدات الحقيقية والمخاطر المتعددة التي يتعرضون لها، ولكن أيضًا إيجاد حس بالأمان الداخلي. فلكي يكتسب الأطفال معرفة وبعض ردود الفعل التلقائية للحفاظ على الذات (تحديد المواقف الخطيرة، معرفة بمن يجب الاتصال وإلى من يجب التحدث وأين يجب الذهاب والتمييز بين السلوكيات الملائمة وغير الملائمة)، يمكن أن توفر بعض التقنيات، مثل إدارة الإجهاد وإدارة الغضب، حسًا بالأمان الداخلي أيضًا. ونظرًا لارتباط هذه التقنيات بالثقة بالذات، يمكن أن يتعلم الأطفال كيفية الوثوق بها وبأجسامهم لإيجاد التوازن الملائم.

الجزء ٢

دور الميسر والميسر المشارك



المسافة والسلوك الملائمان للميسر والميسر المشارك

المسافة والسلوك الملائمان

النمو المهني:
التعليم والتثقيف
الذاتي لتصبح
أخصائيًا أفضل

كن متعاطفًا
وصبورًا، واحرص
على الوعي الذاتي
والتفكير الذاتي
لكي تكون قدوة

إيجاد المسافة
المهنية الملائمة: كن
وديًا ولطيفًا بما يكفي
لبناء الثقة ولكن لا تكن
بدليًا عن الأهل

فهم مع من
تتكلم: كن طفوليًا
ولكن ليس كثيرًا

١. فهم مع من تتكلم

إن الأطفال الذين تتعامل معهم هم في النهاية أطفال. وهم يحتاجون إلى مساحة يمكن فيها أن يتصرفوا كأطفال، أي أن يحلموا ويتصرفوا بحماقة ويمرحوا وينفّسوا عن ذاتهم ويفرّغوا طاقتهم. يمكن أن توفر مقارنة الدعم النفسي الاجتماعي هذه المساحة بما أنها آمنة وبما أنك تخلق من خلالها هذه الديناميكية وتحتوي انفعالاتهم من دون إصدار الأحكام وبطريقة غير انتقادية. إلا أن تجارب هؤلاء الأطفال في الحياة جعلتهم أكثر نضوجًا ودفعتهم إلى الاعتقاد بأنه لا يمكن اعتبارهم أطفالًا. فمراحل نموهم غير متناغمة. وبالتالي، إذا أردت أن يستمعوا إليك، من الجوهري أن تعتمد النبرة الملائمة معهم، وهي توازن دقيق بين النضوج والمرح. ولا تفترض أنه لا يمكنهم فهم المفاهيم المجردة كونهم قد حُرّموا من المحفزات الفكرية. فالأطفال يتمتعون بمعرفة حدسية جد قوية ويجب تحديدهم معرفيًا لكي ينمووا.

* إيجاد توازن بين المرح والعمق العاطفي.

٢. إيجاد المسافة الملائمة

يُعتبر التدخل كأخصائي أمرًا معقدًا، إذ يتحدى انفعالاتك ويتلاعب بها. فهؤلاء الأطفال يمكن أن يحرّكوا مشاعرك ويؤثروا فيك على نحو قد يفطر قلبك، وقد يكون من المغري جدًا لك محاولة التعويض عن التجارب الفاشلة التي اختبروها. حتى لو كانت بيئتهم غير سليمة ويشوبها خلل وتؤدي إلى إساءة معاملتهم، تذكر دائمًا بأنك لست صديقًا والأهم بدليًا عن الأهل. فإدراكك ميلك الطبيعي إلى مساعدة الأشخاص الذين يعانون مهم جدًا لحماية نفسك كأخصائي، ولحماية الأطفال من أنواع التعليق المضرة (في نهاية المطاف سيعودون إلى حياتهم وأنت كذلك). بين عقدة المنقذ والانفصال العاطفي والفتور، لا بد من إيجاد حل وسط، ويتوافق ذلك مع التأمل الذاتي والتفكير الذاتي.

* أدرك مشاعرك وكيفية استفادة الأطفال من حضورك لإيجاد التوازن الصحيح.

٣. يفعل الأطفال كما يرون: كن قدوة لهم

يتعلم الأطفال من الملاحظات والمحاكاة. ويفعل الأطفال كما يرون. فإذا كانوا بمواجهة أسوأ أنواع البشر، يجب أن يكون تدخلك قدوة لهم: أظهر لهم بأن البالغين يمكن أن يكونوا متعاطفين ولطفاء وصبورين ومحترمين ومتنبهين ومتفهمين لهم. واعلم أن كافة عباراتك وسلوكياتك ستكون مراقبة عن كثب من قبلهم. استخدم ذلك كطريقة لإحداث أثر أكبر وإضفاء عمق على تدخلك. فجعل الأطفال يفهمون التواصل غير العنيف أو الاحترام أو التعاطف يبدأ من ذاتك. واعلم بأن الأطفال سيتحدثوك، بما أنهم سيعتبرونك كائنًا غريبًا عنهم لا يفهمونه فعليًا! وسيسعون إلى دفعك خارج حدودك لمعرفة ما إذا كانوا أقوياء بما فيه الكفاية! ضع حدودًا واضحة ولكن اصمد! ففي هذه اللحظات بالذات يمكنك إحداث فرق!

* كن قدوة. كن ثابتًا على مبدئك.

٤. النمو المهني

كأخصائي يقوم بتدخلات في القطاع النفسي الاجتماعي، تدرك إلى أي مدى يمكن أن يكون التأثير على عافية الأشخاص معقدًا. ففضلاً عن التدريب الأساسي الذي تلقينته، من الأساسي أن تظل تتعلم وتثقف نفسك حول آخر الدراسات أو الأعمال أو السكان الذين تعمل معهم. فسنوات الخبرة أو الشهادات لا تجعل منك بالضرورة أخصائيًا ماهرًا، إلا أن الفضول والتفكير الذاتي هما ما يصنعان الفرق. فإذا أبديت اهتمامًا في حقل تدخلك، ستبقى تدقق دائمًا في دورك ومكانتك وأثرك وأفكارك.

* تعلم. فكر. ابن الروابط.

سلوك الميسر والميسر المشارك

مهارات الإصغاء النشط	يمكنك أن تسمع ليس فقط ما يقال، ولكن أيضًا أن تقرأ ما يتم إظهاره وما تشعر به
مراقب مشارك	أنت مشارك ومنخرط، ولديك في الوقت عينه انتباه مهني ونقدي
مهارات شخصية	صبور، هادئ ويقظ في كافة الظروف: أنت قدوة وعليك أن تظهر أنه يمكن توجيه العواطف والتحكم بها
متوفر عاطفيًا	حتى عند ملازمتك الصمت، تكون حاضرًا ومتعاطفًا وقادرًا على الاحتواء
قانون النظام	تضع القواعد والحدود وتطالب بالاحترام والتسامح المتبادلين
النمو المهني	أنت فضولي ومستعد لتعلم المزيد من خلال تثقيف ذاتك

مهارات المراقبة والكشف



مهارات المراقبة والتحديد

**ماذا نفعل
بالملاحظات:**
الربط بالمعرفة،
التشارك، التدخل

ماذا نراقب:
دينامية المجموعة،
التفاعلات، السلوكيات،
الكشف عن الضيق،
فحص أساسي للصحة
العقلية

كيف نراقب:
تعلم الإصغاء
الناشط، مراقبة
المشاركين،
الحس، استخدام
أدوات المراقبة

لم نراقب:
أهمية المراقبة
من أجل التكيف
والاستجابة

١. لم نراقب:

أهمية المراقبة من أجل التكيف والاستجابة

إن ملاحظاتك هي نقطة الانطلاق التي تضفي منظوراً وأثراً وعمقاً على تدخلك. فحتى لو كان المنهج عبارة عن تدخل منظم (مجموعة محددة من الأنشطة، تستجيب لأهداف محددة)، ستضطر أحياناً إلى تعديل الأمور أو تكيفها نظراً لما يحصل خلال الجلسة أو ضمن المجموعة. ولا يمكنك تكيف الأمور والاستجابة على نحو ملائم إلا إذا كنت تعلم ماذا يجب أن تراقب وكيفية مراقبته.

انطلاقاً من ملاحظاتك، ستتمكن من تحسين نوعية التدخل، بما أنك تستطيع:

- **الكشف عن الضيق النفسي الاجتماعي أو النفسي:** بفضل المعرفة والمهارات التي تكتسبها، تستطيع ملاحظة واكتشاف أبسط إشارات عدم الارتياح أو الضيق أو الألم أو القلق.
- **اتخاذ القرارات والتدخل:** يمكنك التفاعل مع مواقف محددة أو مزاجات أو سلوكيات محددة للأطفال. وتعلم كيف تحتوي مشاعر الأطفال وعواطفهم وتساعدهم على توجيهها.
- **تعديل الأهداف إذا دعت الحاجة:** قد لا يستجيب بعض الأطفال لبعض الأنشطة وقد يتبنون موقفاً دفاعياً كونها قد ولدت قلقاً أو خوفاً معيناً لديهم، وقد تكون بعض المفاهيم شديدة التعقيد بالنسبة إليهم. قد ترغب عندها بتسجيل ملاحظاتك ومشاركتها من أجل تعديل أهداف المنهج أو أنشطته.
- **التخطيط مسبقاً:** بما أنك تستطيع إحاطة زملائك (الذين حضروا الجلسات أو لا) أو المشرفين عليك بالمعلومات ومشاركتها معهم، يمكنك مناقشة مواقف متكررة وحالات محددة وتقرير ما هي الطريقة الفضلى للتكيف/التفاعل.
- **الإحالة وبناء الروابط والتوجيه:** إن التدخلات النفسية الاجتماعية معقدة بما أنها تتداخل مع عدة مجالات مختلفة للتدخل. فلا يمكن التحدث عن العافية النفسية الاجتماعية أو العافية بشكل عام من دون ذكر الصحة وسبل العيش والتعليم والاحتياجات الأساسية، إلخ. ستساعدك ملاحظاتك على توسيع نطاق التدخل عندما تقرر التبليغ أو إحالة طفل و/أو عائلته أو توجيهه إلى آليات مساعدة إضافية.

٢. كيف نراقب: الاختلاف بين "الرؤية" والمراقبة، "الإصغاء" والاستماع

إن المراقبة ليست عملية سلبية. فهي تفترض استخدام وتشغيل كل حواسك وشخصيتك ومعرفتك وتبدأ برغبة بالفهم والتواصل. بالتالي، للمراقبة، يجب البدء بالتمييز ما بين الرؤية والمراقبة من جهة والإصغاء والاستماع من جهة أخرى (المراقبة والاستماع هما عمليتان سلبيتان والرؤية والإصغاء هما عمليتان ناشطتان). وهناك عدة أنواع مختلفة من المراقبة (المراقبة المخطط لها، المراقبة الصامتة والمراقبة التشاركية)، إلا أنها تستوجب كلها:

الإصغاء الفعال

يستوجب الإصغاء الفعال حضوراً معرفياً وعاطفياً وتواصلًا (شفهياً و/أو غير شفهياً) مع المحاورين. يمكن أن يكون تفاعلاً صامتاً بالكامل ولكن هادفاً وبناءً. ويُعتبر التعاطف والصبر والهدوء والقدرة على "إفلات القبضة" (عدم التحكم بالتفاعل أو قيادته) ضرورياً. فالأطفال يجيدون إيصال الرسائل التي يريدون. ينبغي فقط تعلم الرموز الصحيحة.

مراقبة المشارك

إن مراقبة المشارك هي المنهجية الأساسية المستخدمة من قبل علماء الأنثروبولوجيا خلال عملهم الميداني. وهي تقوم بالأساس على الاندماج والاختلاط مع الأفراد أو الجماعات التي تتم مراقبتها. كمراقب مشارك، تصبح فعلياً أحد المشاركين، ولكن بما أنك مزود بمعرفتك الخاصة وفهمك للموقف، يمكنك إضفاء معنى على الموقف. فأنت تُعتبر مرآة ضرورية.

الانتباه إلى الحدس و"الذبذبات"

نحن لا نصغي ونرى ما هو أمامنا فحسب. هناك أداة أساسية يجب أن نستخدمها باستمرار وهي شعورنا. فالإصغاء لحدسنا وأحاسيسنا أساسي لابتكار تفسيرات واقعية وفعالية. انتبه إلى "ذبذبة" المجموعة (هل هناك توتر وهل مستوى الحماسة ينم عن فرح أو قلق...؟) أو إلى مشاعرك عندما تراقب طفلاً (هل هذه الابتسامة صادقة أو تهدف إلى إرضاء الغير...؟). هكذا، تكون أكثر دقة.

نصيحة: استخدام أدوات المراقبة

لمساعدتك على تطوير مهاراتك في المراقبة، يمكنك أن تستخدم بعض أدوات المراقبة. قم بتعيين مراقب لجلسة مقرر. سيقوم أو ستقوم بمراقبة الجلسة فقط ويمكن أن تستخدم إحدى الأدوات المتوفرة في الجزء الأخير من هذا الكتيب^٧، إما لمراقبة المجموعة (شبكة مراقبة ديناميكية المجموعة) أو طفل تكون قد لاحظته (شبكة مراقبة الأفراد). قم بمشاركة الملاحظات في نهاية كل جلسة، خلال مجموعة لاحقة. وقد تتفاجأ برؤية كافة التفاصيل التي غابت عن انتباه الميسر.

٧. مراجعة "الرصد والتقييم"

٣. ماذا نراقب: الكشف عن الضيق النفسي الاجتماعي والنفسي

لا شعورياً، نقوم بتسجيل أطنان من المعلومات، إلا أن دماغنا لا يستطيع معالجة سوى عدد معين من البيانات، وإذا لم نبذل جهداً ناشطاً وندرك تماماً ما هي الأمور التي يجب مراقبتها، قد لا ننتبه إلى جوانب أساسية. لذلك، لا بد من تطوير مهارات المراقبة وتحسينها. ففيما تراقب الجلسات وتقوم بتيسيرها، هناك جوانب مختلفة قد ترغب بالتركيز عليها كونها قد تكون مؤشرات قيّمة على حالة الطفل العاطفية.

العواطف تجد دائماً طريقها للخروج

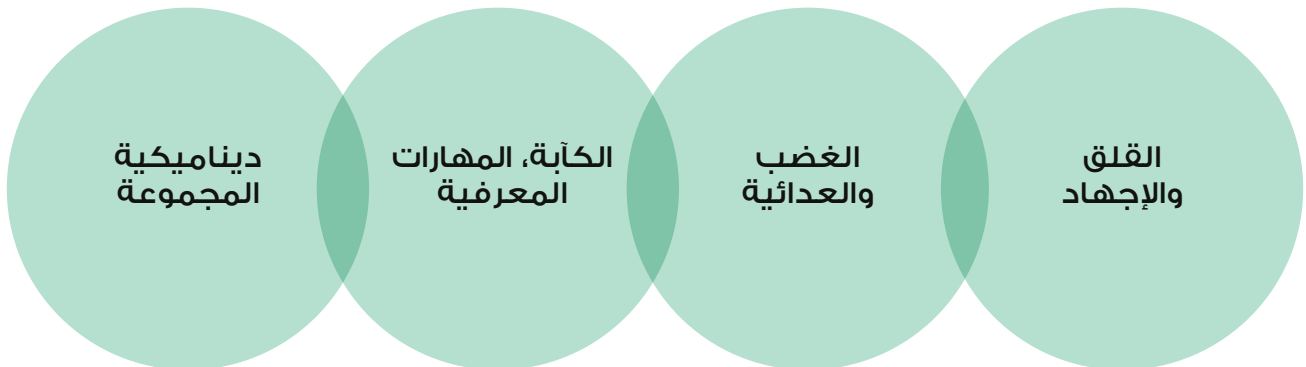
الانتباه إلى بروز العواطف وأنماطها: متى تظهر وكيف؟

- تقلبات مزاجية خارجة عن المألوف
- طيلة الوقت
- تظهر فجأة، تغير جذري في فترة قصيرة
- تظهر عندما يتكلم الطفل عن شيء أو أحد بشكل خاص

قد يجد الأطفال صعوبة في التعبير عن عواطفهم شفهيًا كما يفعل البالغين. فالقدرات النفسية والمعرفية للأطفال ليست ببساطة ناضجة بما فيه الكفاية، وقد يجدون أحياناً صعوبة في تحديد عاطفة بكل بساطة أو تسميتها. فعندما يفكر بالغ بمشاعره أو تجاربه الجيدة أو السيئة أو عواطفه (بما أنه اختبرها عدة مرات وهو يعلم أنماطه، إلخ)، قد يستطيع التعبير عنها بالألفاظ: "كان يومي سيئاً، أنا متعب، وبالتالي أصبحت أقل صبراً وأشعر بالإحباط. لذلك أنزعج من أولادي". أما الأطفال فليسوا مجهزين بالكامل أو يملكون خبرة كافية لمعالجة المعلومات بهذه الطريقة (إلا إذا تم تعليمهم ذلك). لذلك، معظم الوقت، سيظهر الأطفال ضيقهم أو خوفهم أو قلقهم أو غضبهم عبر قنوات أخرى وينفسون عنه. فحتى من دون كلمات، تجد العواطف دائماً طريقها للخروج؛ يمكن إما سماعها أو رؤيتها أو الشعور بها، وسيحرص الأطفال دائماً على تلقيك الرسالة. ويتوجب عليك تعلم كيفية فك شيفرة الرسالة!

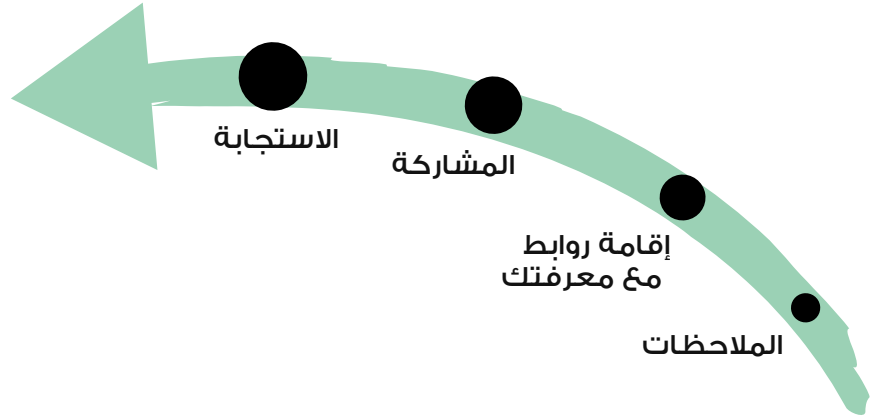
فهم مؤشرات الضيق المختلفة

تلخص المؤشرات الأربعة التالية كيف يمكن أن يظهر الضيق النفسي والاجتماعي لدى طفل وكيف يمكن رؤيته. فالانتباه إلى هذه المؤشرات يمكن أن يساعدك على اكتشاف معاناة وضيق نفسي خلال الأنشطة. كلها محاولات تهدف إلى إيصال رسالة معينة إليك. تعلم كيف تفك شيفرة هذه الرسائل لتكون أكثر دقة في تدخلك. وانتبه إليها كلها، بما أنها مؤشرات قيّمة. وسيتم شرحها في خط توجيهي في الجزء الثالث من هذا الكتيب.



٤. ماذا نفعل بملاحظاتنا؟

بعد أن فهمنا لم وكيف وماذا نراقب، لنر ما الذي يجب فعله بكافة المواد القيّمة التي تم جمعها!



أ. إقامة الروابط مع معرفتك

نوع المعرفة التي قد ترغب بتحسينها:

- تنشئة الأطفال
- أثر الحرب والصدمات
- تقنيات التعلم/التعليم
- التفكير الذاتي، التطوير الذاتي
- نظرية التعلق
- الاحتياجات النفسية للسكان الضعفاء
- الوقائع والأنباء الجيوسياسية

في الجزء الأول من هذا القسم، شدّدنا على أهمية اكتساب معارف جديدة والاستمرار في بناء مجموعة أدواتك المهنية الشخصية. فربط ملاحظاتك بمعرفتك ودرايتك (التقنيات والمهارات) هو تمرين ضروري يجب استخدامه وممارسته. هكذا تبني خبرتك. تُعتبر هذه القدرة على ربط النظرية والممارسة أساسية لتصبح أخصائيًا قويًا. فبناء الخبرة المهنية ليس فقط تراكمًا للملاحظات. لا يمكن أن يحصل تدخل ملائم من دون معرفة قوية وعميقة ومن دون قدرات ربط النظريات والتدقيق فيها.

إن مجموعة الأدوات الخاصة بك تشبه مكتبة كبرى. فلديك رفوف مختلفة وأقسام مختلفة. وهي منظمة ومكمّلة لبعضها البعض. تعلم أين يجب أن تبحث لإيجاد المعلومات الملائمة. مكتبك بمثابة موقع بناء مستمر: لا تنتهي قط ولا تجمد قط، بل هي عملية ديناميكية.

★ نصيحة: اقرأ. تعلّم.

استمر في تثقيف ذاتك. عندها، يمكنك أن تربط ما تراه بالمعرفة الملائمة وتعرف كيفية الاستجابة.

ب. التفكير الذاتي والتشارك (أهمية المجموعة اللاحقة والإشراف)

ما هو التفكير الذاتي؟

- القدرة على التدقيق في قراراتنا
- التواصل (يمكنني أن أتعلم من الآخرين)
- إدراك عواطفنا ومعرفة كيفية التخفيف من حدتها أو استخدامها أو توجيهها
- الفضول الذي يدفعنا إلى تعلم المزيد
- ردة الفعل التلقائية المتمثلة بالتشارك والمعالجة الجماعية

إن قدرتنا على التدقيق في تدخلاتنا وسلوكنا هي إحدى، إن لم نقل أكثر أداة فعالة وقوية لنصبح أخصائيين أفضل. هذا ما يُعرف بالتفكير الذاتي. فلا يمكن أن يحصل أي تحسن ملحوظ من دون إثارة الشكوك وطرح الأسئلة. إن أسوأ أعدائنا كأخصائيين هي التشبث بالأراء والعجرفة والتعنت. فإقرارنا بتواضع أنه لا يمكننا أن نعلم كل شيء وأنها لا نعلم كل شيء (بدءًا بانفعالاتنا وردود فعلنا الخاصة، والتي يُعتبر من الصعب جدًا تحديد بعضها وتبنيها، خصوصًا المشاعر السلبية تجاه بعض المستفيدين) يسمح لنا بتشارك المعلومات مع المجموعة وطلب مساعدتها والاستفادة من معرفتها. ففريقنا (الزملاء، الموظفون ربيعو المستوى) أو المشرفون علينا يوفرون مرآة ضرورية لخوابطنا وأفكارنا ومعرفتنا وعواطفنا.

◀ ما هي طريقة التشارك الأكثر فعالية؟ أهمية المجموعة اللاحقة والإشراف

- إنشاء مجموعات لاحقة منهجية بعد كل جلسة/نشاط مع زملاء العمل أو عمليات إشراف منتظمة. يمكن أن يتم ذلك مع زملاء كانوا متواجدين خلال الأنشطة (الميسرون المشاركون، المتطوعون) أو مع مشرف خارجي أو موظف فني رفيع المستوى. ويمكن أن يضفي الطرفان رؤية ومدخلات مهمة على ملاحظاتك.
- **مجموعة لاحقة مع الميسرين المشاركين:** سرعان ما ستعي أن الميسرين المشاركين، حتى ولو كانوا متواجدين معك في الغرفة ذاتها، يمكن أن يكونوا قد شاهدوا أو لاحظوا أمورًا جد مختلفة عما لاحظته. وبالتالي، يشكّل طرح هذه الملاحظات كلها ومقارنتها مصدر غني كبير.
- **إشراف خارجي:** يضفي المشرفون الخارجيون نوعًا آخرًا من التغذية الراجعة. تكون أكثر حيادية بما أنهم لم يكونوا متواجدين في الجلسة، فتكون مساهمتهم غنية ومثمرة بالقدر ذاته. قد يتمتعون حتى بخبرة أكبر أو بخبرة محددة، ما يضع ملاحظاتك في منظورها الصحيح ويطرح أنواعًا جديدة من الأسئلة.

لم التشارك؟ أهمية المجموعات اللاحقة وعمليات الإشراف

إنها أيضًا
طريقة لرصد
تطور مجموعة
أو طفل معين

إنها طريقة
لتهئية مخاوفك
واتخاذ التدابير
الملائمة

تتوسع خلال
هذا الوقت في
أفكارك وت تعمق
في فهمك
لعملك

إنه وقت محدد
يمكنكم أن
تتشاركوا فيه جميعًا
ملاحظاتكم وتتبادلوا
وجهات نظركم
وآرائكم ومشاعركم

الجدول ٤ - لم التشارك؟ أهمية المجموعات اللاحقة وعمليات الإشراف

- **الحصول على دعم منظمتك:** دافع عن الحاجة المطلقة لأوقات وأماكن التفكير هذه أمام منظمتك. فلا بد من أن يكون ذلك مدعومًا من الناحية المؤسسية لجعله منتظمًا ومتجانسًا. حتى مع الكثير من التحفيز، من الصعب جدًا حشد جهود جماعية لعقد هذه اللقاءات. أما إذا كانت منظمتك تدعم الفكرة وتوفر الموارد الملائمة (الموارد البشرية، المواد، المساحة) وتنظمها كجزء من التدخل، فذلك يدعم العملية بكاملها ويجعلها أقل هشاشة.

عمليًا

١٠-٣٠ دقيقة إحاطة بعد جلسة لمجموعة لاحقة مع الميسر المشارك والزملاء	ساعة أو ساعتين لجلسة إشراف مع مشرف خارجي أو موظف فني رفيع المستوى، بصورة منتظمة	تبادلات غير رسمية بين الزملاء
---	---	-------------------------------

نصيحة: ★

تعلم كيفية تقديم التغذية الراجعة وتلقيها: النقد البناء

إن تبني الشكوك والتدقيق في قراراتنا وتلقي التغذية الراجعة من الآخرين ليس عملية سهلة. فالكبرياء تقف أحيانًا حاجزًا أمام ذلك. بصورة عامة، نقدم أفضل ما لدينا ونبذل قصارى جهدنا لكون محترفين، وبالتالي فالاستماع إلى شخص آخر ينتقدنا يمكن أن يكون صعبًا. تذكر دائمًا لم نقدم التغذية الراجعة وننلقاها (لتحسين الاستجابات) وانبته لديناميكية القوة والسلوكيات السلبية-الهجومية أو التعليقات التي قد يتم الإدلاء بها في فريق.

الأمر الذي لا يجب فعلها

الأمر الذي يجب فعلها

• توجيه أصابع الاتهام، إلقاء اللوم • نبرة تعكس الإدانة • التصريحات التي تحتوي على ضمير المخاطب ("قمت"، "عليك"، "لم تقم") • التعليقات المذلة، الساخرة أو التي تحد من قدر الآخر • التعليقات السلبية-الهجومية	• اشرح ما لاحظته/شاهدته • حاول أن تفهم وجهة نظر الآخر من خلال طرح الأسئلة • ضع وجهتي النظر في منظورهما الصحيح • اشرح الأسئلة والمخاوف والأفكار من دون إصدار الأحكام • قدم التشجيع والتحفيز	تقديم التغذية الراجعة
• لا تتبن موقفًا دفاعيًا أو تشعر بالإهانة. فنحن هنا لتحسين الأمور • لا تأخذ الأمور على نحو شخصي • لا تكن متعجبًا؛ ما زال هناك أمور يجب أن تتعلمها • لا تحاول تبرير قراراتك أو أفعالك، إذ لست في محاكمة!	• أصغ وكن صبورًا ومتواضعًا • تقبل التعليقات وقل إنك سمعت زميلك • ابدأ بالتفكير معهم بالقضايا التي يمكن تغييرها وتحسينها. فعملية التفكير الجماعية أقوى بكثير!	تلقي التغذية الراجعة

ج. تعديل الاستجابة: وضع أهداف فردية/جماعية جديدة

هذا هو هدفك النهائي بعد هذه العملية برمتها: قم بتعديل استجابتك لتكون دقيقًا وفعالًا إلى أقصى درجة. وعندما تقوم بالمراقبة وتحليل ملاحظاتك، يمكنك:

◀ التدخل فورًا خلال الجلسة

(التدخل في موقف محدد خلال جلسة، ما يقود إلى اتخاذ قرار وتدبير ملائم). يمكن أن تعرض تمرينًا مريبًا إذا شعرت بأن أحدًا قلق ضمن المجموعة أو تعرض وساطة بعد جدال أو شجار خلال انعقاد المجموعة أو تأخذ طفلًا جانبيًا لأن المجموعة قد أربكته، إلخ.

خلال جلسة

المراقبة ◀ اتخاذ قرارات على الفور ◀ اتخاذ تدابير

◀ قم بتنفيذ المزيد من التعديلات لاحقًا،

بعد أن تكون قد سجلت صعوبات محددة ودونت ملاحظات انطلاقًا من مراقبتك. إنها إذاً عملية طويلة الأمد تهدف إلى تحسين النوعية العامة للتدخل/المنهج (تلاحظ بأن بعض الأنشطة غير مناسبة لفئة المستفيدين وبالتالي لا تحقق أهدافها، أو بأن هناك صعوبة في تنفيذ بعض الأنشطة، إلخ). يمكن أن يتم ذلك من خلال التفكير الجماعي واتخاذ القرارات الجماعية. وقد يُستهدف طفل محدد، يمكن اتخاذ تدابير محددة من أجله (انتباه خاص، احتياجات خاصة، تمارين خاصة، إلخ)

على المدى الطويل

المراقبة ◀ المشاركة/المعالجة مع الزملاء ◀ تعديل الأهداف ◀ التنفيذ

إنشاء إطار عمل

إنشاء إطار عمل

النظام المؤسسي،
إجراءات العمل النافذة

نوع البيئة التي يمكننا أو
يجب علينا توفيرها

الاعتبارات الأخلاقية
ومدونة السلوك

١. مبادئ الرعاية

تسري بعض المبادئ الأساسية في كل تدخل يتضمن علاقة بين شخصين (مثل أخصائي ومستفيد). تصف منظمة الصحة العالمية مبادئ الرعاية العامة^٨ في دليل التدخل الخاص ببرنامج رأب الفجوة في الصحة النفسية (mhGAP) على النحو الآتي^٩:

"يجب أن يتبع مقدمو الرعاية الصحية ممارسات سريرية سليمة في تفاعلاتهم مع جميع الأشخاص الذين يطلبون رعاية. ويجب أن يحترموا خصوصية الأشخاص الذين يطلبون رعاية في حالات الاضطرابات العقلية والعصبية وتعاطي المخدرات وينشئوا علاقات جيدة معهم ومع معيبيهم، ويستجيبوا للأشخاص الذين يطلبون رعاية من دون إصدار الأحكام بحقهم أو إلحاق وصمة عار بهم، بل من خلال دعمهم".

ما هي القواعد الأخلاقية؟

كأخصائيين نعمل في المجال الإنساني، نحن ملزمون ببعض الاعتبارات الأخلاقية. يعني ذلك أننا نحترم مجموعة من المبادئ الأخلاقية (وأحياناً القانونية) التي تهدف إلى صون كرامة الإنسان والخصوصية والحقوق. توفر مدونات الأخلاقيات معايير سلوكية ويمكن أن تنطبق على علاقاتنا مع المستفيدين ولكن أيضاً ضمن الفريق والمنظمة على حد سواء. وينبغي عدم الاستخفاف قط بالقواعد الأخلاقية، بل يجب وضعها والاتفاق عليها على مستوى المنظمة.

بشأن الخصوصية والسرية

المبادئ المشتركة للقواعد الأخلاقية ومدونات السلوك

- لا تمييز على أساس النوع الاجتماعي، الدين، بلد المنشأ أو الخلفية الاجتماعية
- احترام الآراء والحيادية والمقاربة غير النقدية
- اللاضرر
- السرية والخصوصية

تعتبر الثقة مكوناً أساسياً عند العمل مباشرة مع المستفيدين من الخدمات، خصوصاً عند الضغوطات الاجتماعية والتوقعات الاجتماعية ووصمات العار إلى حد كبير في المجتمع. لبناء علاقة مبنية على الثقة، يجب أن تكون قواعد السرية واضحة بالنسبة إليك ولا بد من أن تذكر المستفيدين بها؛ لن يتم الكشف عما سيطلعونك عليه في المجتمع. ولا يحق لك استخدام صورتهم أو قصتهم أو أسمائهم من دون الحصول على موافقتهم لغايات بحثية.

٨. مراجعة أيضاً رسم "مبادئ الرعاية العامة" في الصفحة التالية

٩. "دليل تدخل برنامج رأب الفجوة في الصحة النفسية للاضطرابات العقلية والعصبية وتعاطي المخدرات في سياق صحي غير متخصص"، النسخة ٢٠٠٠ من إعداد منظمة الصحة العالمية

استخدام مهارات التواصل الفعالة

خلق بيئة تسهل التواصل المنفتح
الخصوصية - ملائم ثقافياً - لغة الجسد

إشراك الشخص

الموافقة - الإدماج - المشاركة

البدء بالإصغاء

الإصغاء النشط - التعاطف - الحساسية -
التوضيحات

اظهر الاحترام ولا تصدر الأحكام

في كافة الأوقات

استخدم مهارات التواصل اللفظي الجيدة

واضح - مقتضب - ملائم للسن - أسئلة
مفتوحة - تلخيص

الاستجابة بدقة عندما يفصح الأشخاص

عن تجارب صعبة

تذكير بالسرية - الطمأنينة - الإصغاء

دعم الاحترام والكرامة

✓ الأمور التي يجب فعلها:

- معاملة الأشخاص بكرامة واحترام
- حماية السرية
- ضمان الخصوصية
- توفير المعلومات، شرح العملية
- جمع الموافقات على المعالجة
- تعزيز الحياة المستقلة والاستقلالية ضمن المجتمع
- توفير خيارات لصنع القرارات

✗ الأمور التي لا يجب فعلها:

- عدم التمييز
- عدم إهمال الأولويات أو الاحتياجات التي يعبر عنها الأشخاص
- عدم اتخاذ قرارات بالنيابة عن الأشخاص أو عوضاً عنهم
- عدم استخدام لغة تقنية خلال شرح المعالجة/ العملية
- عدم إلحاق الضرر

الرسم ٢ - مبادئ الرعاية العامة

لوح التوقعات الخاص بالأطفال

كما سبقت الإشارة، أنت قدوة. فالمبادئ والتوقعات التي تسري على الأطفال يجب أن تسري عليك والعكس صحيح. فنظراً لما قد اختبره الأطفال أو يختبرونه (بيئة غير خاضعة للقانون، فوضى، انتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان)، يُعتبر الأهم بشكل خاص تعليمهم مدونة السلوك والمبادئ الأخلاقية وتذكيرهم بها. وتجدر الإشارة إلى أن التدخل الذي تقترحه و/أو المساحة التي تعمل فيها هي آمنة (أو تم اختبارها على أنه آمنة) لأنها تخضع لتوقعات واضحة. قد يكون حتى أكثر ملاءمة إعداد لوح التوقعات (مدونة السلوك المنطبقة عليك وعلى الأطفال) من خلال إشراك الأطفال. فهذه طريقة جيدة لمناقشة مفاهيم الخير والشر والاحترام والتسامح معهم، إلخ.

بضع الأمثلة عن القواعد التي يجب وضعها وتعليمها للأطفال:

- من الممنوع أن نؤذي بعضنا البعض
- السرقة غير مسموحة
- يجب أن نحترم بعضنا البعض عندما نتكلم وأن نحترم آراء بعضنا البعض...

٢. النظام المؤسسي وإجراءات العمل

إن النظام المؤسسي وإجراءات العمل هي مكونات أخرى مهمة تُظهر احترافية عملك ولكنها أيضًا تزيد فعالية عملك ونوعيته. يمكن أن تكون أفضل ميسر أو أفضل موظف أو أفضل مدير، ولكن إذا لم يكن النظام من حولك واضحًا، ستتأثر نوعية عملك سلبًا. بالتالي، من المهم بالنسبة إليك أن تعلم ما هو موجود وتدقق أيضًا في ما إذا كان فعالًا أو ملائمًا أو قابلاً للتطبيق. وإذا لم يكن كذلك، من المهم أن تعرف كيف يمكنك تشارك تغذيتك الراجعة والمساهمة في تحسين النظام. وفي الجدول أدناه، ستجد أربعة جوانب تنظيمية مختلفة يجب أن تنتبه إليها:

بناء قدرات المنظمة المؤسسية

- هل لدي مكان لأفكر فيه مع فريقي ومدرائي (عمليات إشراف، مجموعات لاحقة)؟ هل أعلم كيف يمكنني الوصول إلى الفريق الإداري لمشاركة هواجسي؟ هل أفهم هدف كل الاجتماعات المؤسسية (إمكانية الوصول إلى البنود المرجعية)؟
- ما هي المهارات/المعرفة التي يجب أن أطورها؟ وهل هناك أي خطة للنمو المهني لي/لفريقي (تدريب/ورش عمل)؟
- هل لدي كافة المواد التي أحتاجها للعمل على نحو ملائم؟

إجراءات العمل الرصد والتقييم

- هل مسار المستفيدين من الخدمات واضح و/أو فعال (استمارات المعلومات الأولية، نظام جمع البيانات، استمارات التقييم، أدوات الرصد)؟
- هل أعلم أين يجب الإحالة داخل المنظمة وخارجها (مسار ونظام الإحالة، التواصل مع الأقسام الأخرى في منظمتك - مرفق الرعاية التمريضية الحاذقة، سبل العيش، إلخ)؟
- هل أعلم بروتوكولات الطوارئ وأتقنها في حالات الطوارئ؟

الموارد البشرية

- هل يُعتبر توصيف وظيفتي دقيقًا ومحدثًا؟ هل أفهم ما هي أدوار زملائي وما مهمهم؟
- هل لدينا ما يكفي من الموظفين لإنجاز مهامنا؟
- ضمن الأنشطة، هل يُعتبر إسناد الأدوار وتقسيم المهام بين زملائي واضحًا (من يقوم بماذا قبل الجلسات وخلالها وبعدها)؟ هل يمكن أن نوضح بعض المهام أو نعدلها لإحداث أثر أكبر (تعيين مراقب، قائد، ميسر مشارك، الأدوار الخاصة بالمتطوعين)؟

٣. نوع البيئة التي يمكننا أو يجب علينا توفيرها

تشكل البيئة والمساحة التي ستتجز فيها الأنشطة جزءًا مهمًا من إطار عملك. بالرغم من أن الجوانب المادية الفعلية مهمة بالتأكيد، إلا أنها لا تُعد الجانب الأهم. بالطبع، إن القدرة على إنجاز الأنشطة في مركز كبير ونظيف ومضاء ومجهز وضمان الخصوصية تشكّلان الحالة المثالية (مراجعة الرسم أدناه: "السيناريو الأمثل"). ولكن أحيانًا، لا تكون هذه الأماكن متوفرة للعمل فيها. هل يعني ذلك أن تدخلنا يصبح مضرًا؟ كلا على الإطلاق. فقد علم نفس الجماعة مدخلات جد مثيرة للاهتمام حول ما يجعل تدخلًا فعالًا ولم لا يُعتبر المكان في النهاية العنصر الأهم (بالمقارنة مع المحللين النفسيين الذين يعتبرون الغرفة/المساحة عنصرًا أساسيًا وضروريًا لعلاج ناجح). يعتبر علم نفس الجماعة أن إطار العمل الرمزي الذي يحمله الأخصائي هو الأساس لتدخل ناجح: أنت إطار العمل، تحمله أينما كنت. لذلك، إذا تم التدخل على نحو ملائم، يمكن أن يكون فعالًا إلى أقصى درجة في حديقة، سيارة أو في الشارع.



احقة نظيفة/مرتبة،
منظمة، يمكن
الوصول إليها
وواضحة للمجتمع



مع نوع الأنشطة مع
مواد ملائمة بكميات
كافية



مساحة مكيّفة مع
سن المجموعات
وحجمها



منطقة "آمنة": ما
من أغراض خطيرة
ولكن أيضًا خصوصية
وقواعد وأخصائيين
قادرين على الاحتواء

الرسم ٣ - السيناريو المثالي: الفضاء الملائم للأطفال

في السيناريو المثالي، تكون المكونات الأربعة المبينة أعلاه متوفرة بحكم الواقع عندما يكون هناك مركز مجتمعي أو مركز أنشطة. ولكن هل تكون بالضرورة محرومًا من كل ما هو مذكور أعلاه عندما تنجز أنشطتك مثلًا في الشارع؟



دور البالغين في التعامل مع العواطف

أ. من هو "الطفل صعب المراس" وكيف يميل البعض تلقائيًا للاستجابة؟

إن التعامل مع الأطفال هو مهمة معقدة بالنسبة إلى جميع البالغين (الأهل والمعلمون والأخصائيون). فالأطفال يتحدوننا باستمرار لكي يفهموا العالم المحيط بهم، وبكل صراحة، قد يتركنا ذلك في حالة ضياع... إذا استطعنا معظم الأوقات التكيف والاستجابة على نحو ملائم إلى حد ما، إن الأطفال المعروفين بـ "الأطفال صعب المراس" قد يسببون لنا مصاعب جمة، فنجد أنفسنا يائسين أو عاجزين.

فالأطفال الأكثر صخبًا وعدائية والأطفال الذين يتحدون القيود والحدود والأطفال الكثيرو الحركة هم عادةً الأطفال الذين نجد أكبر صعوبة في التعامل معهم. وكما تعلمون، إنهم الأطفال الذين ندعوهم بـ "المشاغبين". فهم دخلاء صخبون في فقاعة نريدها أن تكون سلمية وهادئة، ويعيقون استقرار باقي المجموعة (الأطفال "الجيدون"). ولسوء الحظ، اختبر معظم "المشاغبين" أقله إحدى الاستجابات التالية من البالغين (بمن فيهم الأخصائيين والمعلمين):

- قد يردّ البالغون بطريقة عدائية شفهيًا أو جسديًا
- تقنيات كبح السلوك
- العقاب، الإقصاء
- لوم الأهل على أنهم ليسوا معلمين جيدين بما فيه الكفاية
- أفكار سلبية حول هؤلاء الأطفال ("بغضين"، "مزعجين"...)
- المصنفون عادةً كـ "حالات صعبة"
- رفض المشاركة في نشاط (معارضون)
- "كسولون"
- لا يتواصلون مع البالغين أو الأطفال الآخرين (سليبيون)
- الأطفال المتمردون أو المحتجون
- الأطفال الكثيرو الحركة و/أو الذين يصعبون إنجاز النشاط (صخب، تحدي القواعد، إحداث فوضى)
- سلوكيات شفهية أو جسدية عدائية تجاه البالغين أو الأطفال الآخرين

لكن واقعيين: لا تنجح هذه الاستجابات كما يجب. على العكس، فهي تدعم حتى السلوكيات السلبية ومشاعرنا السلبية تجاهها. إنها حلقة مفرغة.

إذا لم لا نغير منظورنا ونعيد تحديد من هم "الأطفال صعبو المراس"؟ إن الأطفال صعب المراس هم الأطفال الذين يبدو أنهما بالغًا بحيث نشعر بأننا عاجزين تمامًا أو غير مجهزين لمساعدتهم. فهم يمثلون إسقاطًا لفشلنا في احتوائهم، وهذا أمر لا يُحتمل. بالتالي، إن التكلم عن "الحالات الصعبة" لا يتضمن "الأكثر صخبًا" فحسب، بل أيضًا أولئك الذين نعتمد عليهم ("الأقل ظهورًا"): الأطفال المكتئبون، الأطفال القلقون، الأطفال الذين يعانون جسديًا، الأطفال الذين يحاولون الحد من ألمهم عبر تعاطي المخدرات، إلخ. في هذا القسم، سنراجع بالتالي الإشارات المختلفة للضيق النفسي وكيفية التعرف إليها والتعامل معها بفعالية.

٢. وظائف المزاجات والسلوكيات والعواطف التي يُظهرها الأطفال

- تملك المزاجات والسلوكيات والمؤشرات الأخرى التي يُظهرها "الأطفال صعبو المراس" كلها قاسمين مشتركين: إنها محاولة (حتى ولو كانت عبثية أحياناً) للحد من القلق والمعاناة النفسية أو على الأقل لعدم تفاقمها: **إنها آليات دفاعية.**
- إنها محاولة لإقامة الروابط وبناء علاقة (حتى ولو كان لديها أحياناً مفعول مضاد أو لم تكن مجدية للغاية). **إنها رسائل ذات معنى.**

لا تفترض أن الأطفال يكونون صعبو المراس لإزعاجك أو لأن هذه هي طباعهم "الطبيعية" ("إنه عدائي"، "إنه شرير" أو "إنه غير متعاطف"... كتصريحات نهائية). تأتي هذه السلوكيات إما كردة فعل (تحصل رداً على عوامل إجهاد محددة لحماية أنفسهم) أو تُعلّم (يختبرونها بشكل متكرر ويتم تبسيطها في بيئتهم، ثم استنساخها). بالتالي، تشكل المزاجات والسلوكيات مرآة لعالم الطفل الداخلي، إذ تُظهر ضعفه وجروحه ومخاوفه وصدماته وقصته. وعندما يتم فك شيفرتها على نحو ملائم، فهي تشكل مؤشرات قيّمة لكشف ضيقهم والتعامل معه. **إنها بوصلة التدخل.**

٣. دور البالغين ومقدمي الرعاية في التعامل مع العواطف

إن العواطف هي مثل المياه: يمكن أن تكون مجرى هادئاً وراقداً أو نهراً فائضاً غاصباً، ساحقاً ومدمراً. في الحالتين، لا يمكن إيقافها، بل ستتدفق لا محالة. إذا حاول الطفل (أو تم تعليمه) كبح عواطفه، سيفيض في نهاية المطاف، فيحدث أضراراً. بالتالي، يكون عندها الطفل في صدد "الغرق". يمكن أن يساعد البالغون الأطفال الذين يحتوون الدفق: يمكن أن يعلّموهم كيفية توجيه عواطفهم وتبنيها حتى تتمكن من التدفق بشكل هادئ.

الاحتواء - الاحتضان: تعريفات

كان وينيكوت (١٩٥٣) أول من سلط الضوء على طريقة احتضان أم محبة (أو مقدم رعاية مهم) لطفلها وكيف يمكن أن ينطبق ذلك على العلاج النفسي. فمنذ بداية عمله، اعتُبرت فكرة توفر "بيئة حاضنة" جزءاً أساسياً من العلاج. وفي كافة العلاقات المهمة (على سبيل المثال العلاقة التي ستبنيها مع الأطفال خلال الأنشطة)، نحاول توفير رابطاً آمناً/واقياً مبنياً على الثقة.

تماماً كما تعلم الأم "الجيدة بما فيه الكفاية" كيف تصغي لطفلها وتتكيف معه، إن قدرتك على الإصغاء والتكيف مع حاجة الطفل ستنشئ هذه العلاقة القائمة على الاحتواء. سيشعر الطفل عندها بالأمان الكافي ليستكشف مشاعره وعواطفه حتى عندما تكون هذه الأخيرة مؤلمة أو مدمرة: هو يعلم أنك تستطيع تلقيها (احتضانها) وإعادة لها على نحو "مقبول" أكثر.

كيفية احتواء العواطف

- قم بالإصغاء والتواصل لإنشاء رابط قائم على الثقة. اطرح أسئلة، ولكن لا تكن متطفلاً، فأنت لا تجري تحقيقاً (تذكر: الإصغاء يعتمد على عدة حواس). أحياناً، لا يكون حضورك كافياً لوحده. ما يحتاجه الطفل في تلك الأثناء هو حضورك العاطفي. وإذا رفض/رفضت التحدث أو الإجابة على أسئلتك، أخبره/أخبرها بأنه لا بأس بذلك، وأنه/أنها غير مضطر لذلك وبأنه لديك وقت، إلخ.
- ساعد الطفل على تحديد الحالة وفهمها من خلال التعبير بالكلام (تسمية العواطف وتفسير ما تراه). يمكنك أن تقول مثلاً: "أشعر بأنك قلق الآن" أو "أرى بأنك منزعج جداً الآن". يمكنك أن تسأله/تسألها ما إذا كان تخمينك صائباً وربما يمكنه أن يشرح لك أكثر؟ بهذه الطريقة، تساعد على إعطاء معنى للحالة.
- طمئن الطفل بإخبره أن ذلك يحصل وأنه من الطبيعي أن ننجر وراء عواطفنا أو تغمرنا عواطفنا أحياناً وأنه قد يكون من الصعب التحكم بعواطفنا أحياناً، إلا أن ذلك يحصل للجميع. هكذا، تساعد على تقبل عواطفه عوضاً عن محاربتها وكبحها. إذا خيب/خيبت توقعاً (ضرب أحدهم مثلاً)، قم بتذكيره بالتوقعات وتفسيرها ولكن تجنب تعبيره (إصدار أحكام: "ذلك سيء"، إلخ...). اکتفِ بالوقائع.
- علمه كيفية توجيه دفع عواطفه عوضاً عن الانجرار وراثتها (مراجعة القسم التالي).

ماذا عن الاحتواء الجسدي؟

عندما يواجه طفل وقتاً عصيباً للغاية أو عندما نعتقد أنه قد يشكّل خطراً على نفسه أو على الآخرين في الغرفة، نواجه كأخصائيين المسألة الصعبة المتمثلة باحتواء الطفل جسدياً. قد يتم ذلك عبر احتضانه جسدياً عندما يفقد/تفقد السيطرة، أو معانقته أو الإمساك بيديه عندما يكون أو تكون متوتراً للغاية، أو ردود فعل طبيعية وعفوية يمكن أن تصدر عن الأشخاص المتعاطفين. يطرح ذلك بالطبع بعض المخاوف الأخلاقية والثقافية والمعنوية. ففي بعض الدول، هناك قواعد وبروتوكولات صارمة للغاية تمنع أي بالغ من أن يكون لديه اتصال جسدي بالأطفال، أو تمنع حتى أي مواقف يكون فيه بالغ على انفراد مع طفل (مرافقته/مرافقتها إلى المرحاض مثلاً). تهدف هذه البروتوكولات بالطبع إلى حماية الأطفال من بعض أشكال السلوكيات غير الملائمة من قبل البالغين أو الاعتداء الجسدي. إذا ما هو المناسب؟ ما العمل في حالات الأزمات؟ هل يمكن أن نحتوي الطفل جسدياً؟ هل يمكن ألا نحتويه جسدياً؟

لا بد من مراعاة بعض المعايير: النوع الاجتماعي، السن، الخلفية الثقافية، مستوى الثقة من قبل الطفل (ما إذا كان يعرفك جيداً أو لا)، إلخ. ناقش هذه المسألة مع فريقك ومدرائك، إذ يجب توضيحها والاتفاق عليها في مدونة السلوك (القاعدة العامة، الاستثناء، إلخ).

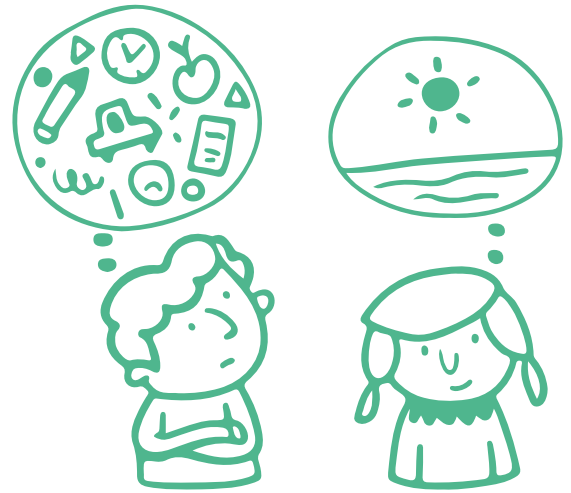
٤. تعليم اليقظة

ما هي اليقظة وكيف تساعد على التعامل مع القلق والغضب؟

إن اليقظة هي أداة بسيطة للرعاية الذاتية يمكن أن تساعدك وتساعد الأطفال على توجيه العواطف الجياشة والتعامل معها. ويمكن تعريفها على النحو الآتي: إنها القدرة على إدراك أفكارك وعواطفك وأحاسيسك الجسدية وأفعالك في اللحظة الحاضرة، من دون إصدار أحكام أو انتقاد نفسك أو تجربتك. تعلّمنا اليقظة ألا ننجر وراء استجاباتنا العاطفية التلقائية والعفوية لبعض المواقف (مثل الغضب أو العدائية عند الاستياء، وعدم القدرة على التفكير بوضوح عندما نكون متوترين أو قلقين). إنها عملية ناشطة نسمح من خلالها تدريجياً بانكشاف التجربة لحظة بلحظة. وهي استراحة في وسط الدفق الدائم للمشاعر والأحاسيس والعواطف والأفكار. وهي بطريقة ما توفر مساحة وبعض السلام لحياتنا المشوشة.

تاريخ من اليقظة

إن اليقظة ليست اكتشافاً ثورياً للقرن الواحد والعشرين! فهي بعدة طرق تشبه التأمل، وهو مهارة قيّمة تم تعليمها لآلاف السنوات في عدة ثقافات وأديان، بما فيها الإسلام والمسيحية واليهودية والبوذية (عنايت خان، ٢٠٠٠). في الثمانينات، بدأ جون كابات زين باستخدام مهارات اليقظة غير الدينية لمساعدة مرضى المستشفيات على التعامل مع مشاكل الألم المزمن. ومؤخراً، تم إدماج تقنيات يقظة مماثلة أيضاً في أشكال أخرى من العلاج النفسي، بما فيها العلاج السلوكي الجدلي (لاينهان، ١٩٩٣).

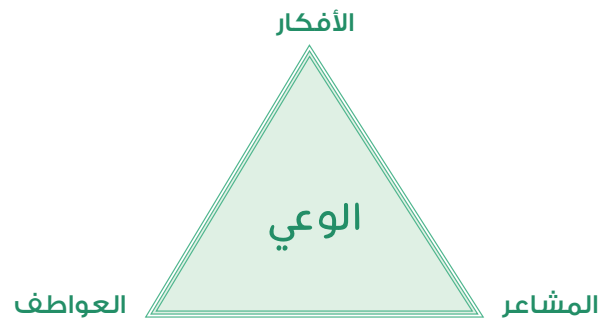


ذهن منشغل أو يقظ؟

كيف تعمل؟

◀ الوعي والتركيز على اللحظة الحاضرة

إنها عملية ناشطة، ولكنها لا تقوم على إسكات عواطفنا أو كبها، بل هي القدرة على الإقرار بما يحصل في ذهننا (أفكارنا) وقلبنا (عواطفنا) وجسمنا (أحاسيسنا) في لحظة محددة: أن نصبح أكثر وعياً عوضاً عن القيام بردة فعل. وهكذا، ستتمكن أيضاً من فصل وتحديد ما ينتمي لجسمك أكثر (وهي غالباً ما تكون ردود فعل، غير خاضعة للسيطرة) أو ما ينتمي لذهنك الوجداني أو العقلاني (العواطف، التي يمكن أن تتعلم توجيهها؛ والأفكار). وعندما تكون أكثر يقظة، تمنع أفكارك من التسابق وإعادة تدويرك إلى الماضي البعيد أو نقلك إلى المستقبل: فأنت هنا الآن.

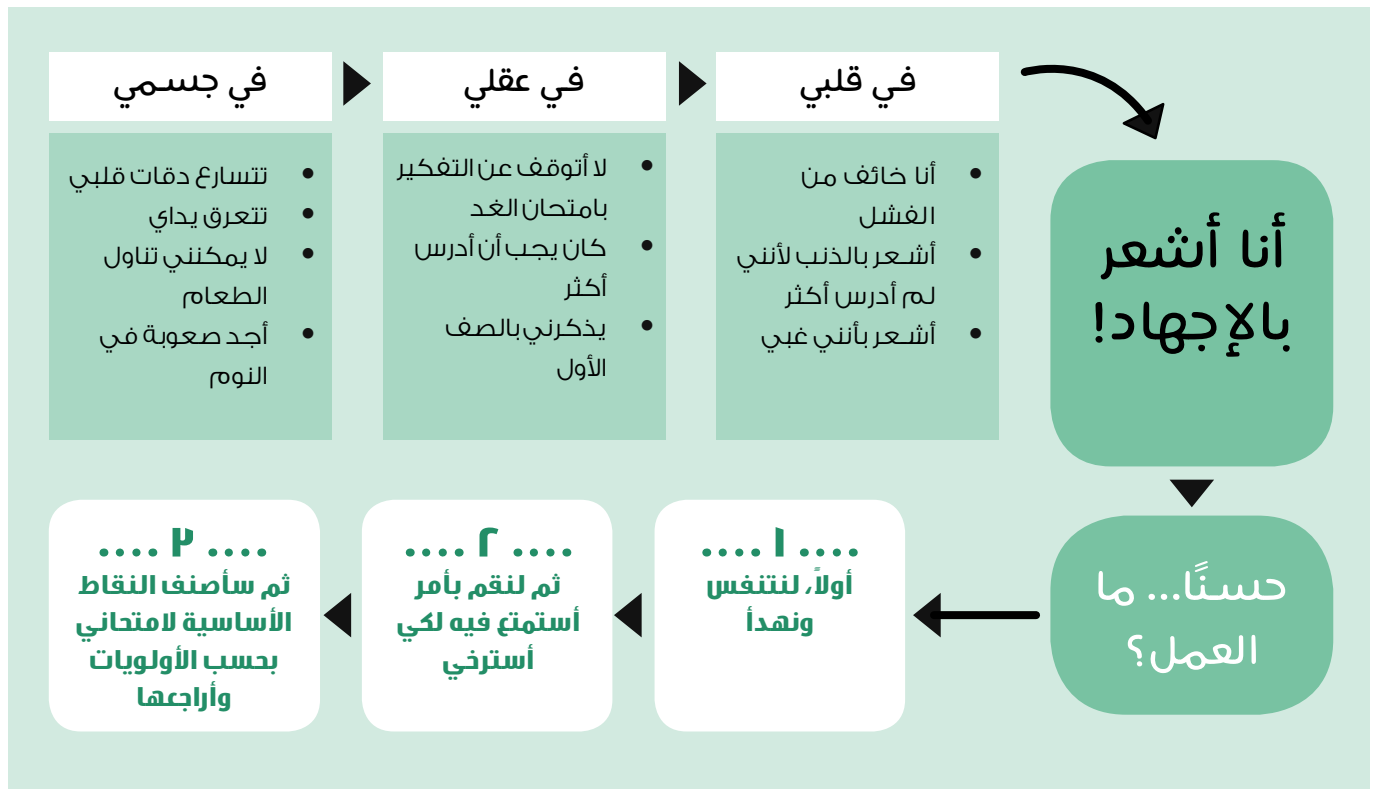


◀ إطفاء "الطيار الآلي"

فكر بكافة الأمور التي تقوم بها تلقائيًا بشكل يومي من دون التفكير بها (تناول الطعام أمام التلفاز من دون معرفة ما في صحنك، مطالعة كتاب وعدم تذكر كلمة من الفقرتين الأخيرتين، شرود الذهن...). فعندما تمارس اليقظة، تكون ببساطة مدركًا للحظة الحاضرة أكثر، تكون، تختبر أكثر وتشعر أكثر. فهي تسمح لك بإعادة التواصل مع جسدك وتجعلك تقدّر ما تحبه وتخفف من حدة ما لا تحبه.

مثال عن لحظة يقظة

انظر إلى المثال المبين أدناه. هذا ما يحصل عادةً عندما تشعر بالإجهاد. ولكن عوضًا عن الذعر والانشغال لدرجة أن تنسى كل المعلومات خلال الامتحان، يمكن أن تساعدك اليقظة بشكل وقائي على تحديد إشارات القلق والتصرف على نحو ملائم. هكذا، يمكنك استباق المنطقة الخطرة التي تفقد فيها السيطرة على عواطفك واتخاذ التدابير الملائمة.



إذا أصبحت أكثر يقظة، يمكنك أن...

- تحد من مستوى الإجهاد
- تنظّم الاستجابات العاطفية والوظائفية
- تزيد الوعي الجسدي
- تحد من التصريحات الانتقادية
- تزيد التعاطف
- تزيد الصبر
- تطور قدرتك على اتخاذ قرارات حكيمة والتصرف بشكل مستنير (عوضًا عن الاندفاع)
- تتواجد أكثر في اللحظة الحاضرة، تستمتع باللحظة الحاضرة والملذات الصغيرة

بعض تمارين اليقظة

مسح الجسم/تمرين تنفس

- اجلس أو تمدد في وضعية مريحة
 - أغلق عينيك
 - خذ نفساً عميقاً: قم بالشهيق والزفير بعمق.
 - ركز فقط على التنفس (٥ إلى ١٠ مرات)
 - الآن سوف تنتقل إلى داخل جسمك. تخيل كافة أجزاء جسمك، بدءاً بالرجلين، ثم الساقين والحوض والبطن والظهر، إلخ، وصولاً إلى الرأس والوجه.
 - تخيل ببساطة موضعها وسجل الأحاسيس (الدغدغة، التخدير، الحر/البرد). لا تحاول أن تغير أو تعدل أي شيء، فأنت ببساطة تلاحظها وتقر بها.
 - إذا تشبث ذهنك، فلا بأس. أعده بهدوء إلى أحاسيس الجسم.
 - ثم ركز على تنفسك مجدداً. فهو مرساتك ومساحتك الآمنة. ولا حظ أن دقات قلبك قد تباطأت.
- * إن أهداف هذا التمرين هي الاسترخاء والتركيز على المكان والزمان الحاضرين.

تحويل الأحكام إلى تصريحات تتضمن ضمير المتكلم

- عندما تشعر بالغضب أو النغمة على شخص آخر أو على نفسك، تميل إلى إطلاق الأحكام، إلا أن ذلك يؤجج غضبك ويجعل من الصعب لك تهدئة ذاتك أو المسامحة. ولا يمكن أن تحصل أي تغييرات إيجابية بارزة عند الشعور بالغضب والنغمة، بل يؤدي ذلك فحسب إلى خيبة الأمل.
 - فكر بالشخص الذي أغضبك وعدد أحكامك أو انتقاداتك أو مشاعرك تجاهه ("أنت كاذب"، "أنت أناني"، "أنت تثير جنوني").
 - الآن حاول أن تحول هذه الأحكام إلى تصريحات بضمير المتكلم: "شعرت بأنني تأذيت"، "أخاف عندما تتصرف على هذا النحو"، "أعتقد بأنك لا تحبني"، "أعتقد بأنك ستغادر".
- * تركز التصريحات بالضمير المتكلم على الوعي اليقظ لمشاعرك. وهي أكثر دقة من الأوصاف التي تطلقها على الآخرين. فهي لا تقوم على إصدار الأحكام وتولد المزيد من التعاطف.

ذهن المبتدئ

- خذ غرضاً أو طعاماً مألوفاً من حياتك اليومية، تعتبر بأنه غير جدير بالاهتمام. على سبيل المثال: حبة زبيب. ولكل هذه المرة، قبل التهام حبة الزبيب من دون حتى ملاحظتها، ستنتبه إلى حواسك الخمسة:
- انظر إليها؛ انظر إلى الشكل واللون
- المسها، اشعر بلمسها بين أصابعك
- تنشق رائحتها ودعها تتغلغل عبر أنفك
- اضغطها بالقرب من أذنك وأصغ إلى الصوت المنبعث منها
- ضعها في فمك واستكشفها بلسانك، ابدأ بال مضغ ودع النكهات تتفجر، خذ وقتك. ثم ابتلعها.

* لقد أكلت للتو بطريقة يقظة! فقد أعدت استكشاف أمراً مألوفاً من منظور جديد! ولعله قد أعاد بعض الذكريات أو الأحاسيس إلى ذهنك. إذا استطعت أن تقوم بذلك مع الزبيب، هل يمكن أن تطبقه على تجارب الحياة (الإيجابية أو السلبية)؟

التقدير الواعي

- لاحظ خمسة أمور في يومك لا تلاحظها أو لا تقدّرهما عادةً أو تشعر بأنك ممّن لها. قد تكون هذه الأمور أغراضاً أو أشخاصاً، فذلك يعود إليك. واستخدم فكرة للإشارة إلى خمسة أمور بحلول نهاية اليوم.
- أشعر بالامتنان لأنني مع عائلتي/ لأن لدي أصدقاء جيدون
- أشعر بالامتنان لرائحة العشب الطيبة بعد تساقط المطر هذا الصباح
- أشعر بالامتنان للعشاء اللذيذ الذي حضّرتة أختي لي
- أشعر بالامتنان للسيدة التي ابتسمت لي بعد الظهر. إلخ.

* يهدف هذا التمرين إلى التعبير ببساطة عن الامتنان وتقييم الأمور التي قد تبدو بسيطة في الحياة؛ الأمور التي تدعم وجودنا ولكن نادراً ما نعيرها اهتماماً وسط رغبتنا بأمر أهم وأفضل.

5. تعليم الصدى الإيجابي والتأكيدات الإيجابية

النتائج المقلقة لعدم تقدير الذات بما يكفي

إن عدم تقدير الذات بما يكفي وانعدام الثقة بالذات شائعان لدى الأطفال الذين عانوا من صدمات أو المعرضين للهشاشة والفقر وظروف الحياة غير المستقرة. ففي علم الاجتماع وعلم النفس، يعكس تقدير الذات تقييم الشخص العاطفي الذاتي الإجمالي لقيمه أو قيمتها. إنه حكم على الذات وسلوك تجاه الذات. إن أنماط الحياة المذلة التي تترافق مع الفقر وتكرار الإذلال والعنف اللفظي أو الجسدي، بالإضافة إلى ضعف الأهل الذين تعاملوا بأنفسهم مع تجارب قاسية قد تؤثر سلباً على قدرات التربية، لديها نتائج مقلقة في ما يخص تقدير الطفل لذاته. ففي مجال تدخلنا، نتعامل يومياً مع أطفال يعتبرون أنفسهم نكرة.

بنتيجة ذلك، إن الأطفال الذين يفتقرون لتقدير الذات والثقة بالذات يفقدون الأمل تدريجياً ويخضعون طاقة أقل لبناء علاقات قيّمة (صداقة، عائلات) وللمشاركة في أنشطة بناءة وذات صلة (كالمدرسة أو مشاريع مستقبلية). إن الاضطرابات المرضية المتزامنة الشائعة (الإشارات التي قد تطرأ) هي: مظاهر الكآبة أو على العكس سلوكيات منحرفة على غرار الانحراف أو تعاطي المخدرات أو ممارسة التنمر (إنه بالتالي تخريب ذاتي يهدف إلى إثبات أو تبرير بأنهم لا يساوون شيئاً أو ليسوا أشخاصاً جيدين. إنها أيضاً محاولة لإخفاء الألم).



كان لدي صفوف ذات مستوى جد منخفض وتعاني من نقص أكاديمي هائل لدرجة أنني بكيت. وتساءلت: "كيف سأنقل هذه المجموعة خلال تسعة أشهر من حيث موقعها الحالي إلى حيث تحتاج أن تكون؟ وكان ذلك صعباً، لا بل شديد الصعوبة. فكيف أعزز تقدير الطفل لذاته وإنجازه الأكاديمي في الوقت عينه؟

[...] في إحدى السنوات، تبادرت إلى ذهني فكرة عبقرية. قلت لكل تلاميذي: "تم اختياركم لتكونوا في صفي لأنني أفضل معلمة وأنتم أفضل تلاميذ!! وضعونا كلنا مع بعضنا البعض حتى نظهر للآخرين كيفية النجاح". وأعطيهم مقولة ليرددوها: "أنا شخص مهم! كنت شخصاً مهماً عندما جئت. سأكون شخصاً أفضل عندما أعاد. أنا قادر، وأنا قوي! أستحق التعليم الذي أحصل عليه هنا. هناك أمور يجب أن أقوم بها وأشخاص يجب أن أثير إعجابهم وأماكن يجب أن أقصدها". إذا رددت ذلك بما فيه الكفاية، يصبح جزءاً منك.

[...] هل ستحب جميع تلاميذك؟ بالطبع لا!! وتعلم أن أصعب الأطفال لديك لا يغيبون قط. على الإطلاق. لن تحبهم جميعاً، والأطفال صعبون لأسباب. إنه الصلة إنه العلاقات. وبالتالي، يصبح الأساتذة ممثلين رائعين وممثلات رائعات، ونأتي إلى العمل عندما لا نرغب بذلك، ونستمع إلى سياسات غير منطقية، ونعلم على كافة الأحوال. نعلم على كافة الأحوال، لأن هذا ما نقوم به. فالتعليم والتعلم يجب أن يضفيا الفرح. فكم سيصبح عالمنا أقوى إذا كان لدينا أطفال لا يخافون من المخاطرة والتفكير ولديهم بطل؟ يستحق كل طفل بطلاً، بالغاً لن يتخلّى عنه قط، يفهم قوة التواصل وبصر على أن يصبح الطفل أفضل ما يمكن أن يكون".

ريتا بيرسون،

معلمة شغوفة ومخلصة ومربية
في مدارس الحالات الصعبة

"كل طفل يحتاج إلى بطل"

سيقوم إذاً أحد أدوار ميسري الدعم النفسي الاجتماعي على معالجة النسيج النرجسي المتضرر وإعادة الثقة وتقدير الذات. فالأطفال الذين يفتقرون لتقدير الذات يجب أن يتواجدوا مع البالغين يؤمنون بهم ولن يخذلوهم. هم بحاجة إلى بالغ سيراهم كما هم فعلياً، بدون شروط وأحكام مسبقة، ويمكنهم من خلال القول لهم: "أنا أؤمن بك، يمكنك أن تقوم بذلك. أنت شخص جيد". والأطفال هم بالفعل وبالفطرة جيدون! عندما يبدون "سيئين"، يكون ذلك عادةً نتيجة سلوكيات معلّمة أو بيئة منحرفة وسامة. ولكن في صميمهم، يخفي جميع الأطفال التعاطف والقوة والجمال! اسمح لهم برؤية ذلك وعرضه بفخر! في المربع على الجانب الأيمن، هناك اقتباس من ريتا بيرسون، وهي معلمة شغوفة ومخلصة علمت الأطفال في المدارس ذات الحالات الأصعب في أمريكا^١.

الصدى الإيجابي والتأكيدات الإيجابية كتمكين ذاتي

◀ إعادة تشغيل النظام

إن العواطف السلبية تميل لتكون صاخبة، فيما تكون العواطف الإيجابية هادئة، بحيث يسهل أحياناً عدم سماعها. فدماغ الإنسان مصمم فعلياً على هذا النحو، وهكذا بقي البشر على قيد الحياة، بشكل جد بدائي عبر استشعار الخطر أكثر وسماعه بصوت عالٍ. فكير فحسب بكيف أن الأخبار العاجلة المقلقة والكوارث تشدّك وكيف يبطئ الأشخاص ليروا حادث اصطدام سيارات على الطريق... تميل السلبية إلى اجتذابنا، ولكن يمكنها بنتيجة ذلك أن تعميّننا وتمنعنا من رؤية العواطف الإيجابية. ونظراً لآلاف السنوات من التكيف، يمكن اعتبار العواطف الإيجابية أحياناً "محايدة فحسب" أو عدم ملاحظتها على الإطلاق. تُخزّل بالتالي حالة العافية بـ "غياب الاضطرابات".

وبالتالي لنصبح أكثر تحسّساً للإيجابية، يجب أن نعيد ضبط ذهنيّتنا ونعيد تشغيل نظامنا. يجب أن نتعلم كيفية مواجهة السلبية من خلال التعرف أكثر إلى مروحة العواطف الإيجابية وإدراكها. ولا نتكلم هنا عن "الشعور بالسعادة" فقط. فالإيجابية شعور متجسد. وهي مسألة تدريب وعادات. وتبدأ بنظرنا لأنفسنا.

◀ الصدى الإيجابي

نحن نتأثر إلى حد كبير أيضاً بالأشخاص المحيطين بنا. فالعواطف لا تتمحور حولنا فحسب. على غرار مرآة أو إسفنجة، نحن نمتص ونعكس كل ما حولنا. فنحن كائنات اجتماعية، وتواصل بطبيعة الحال مع أشخاص آخرين. هل لديك مثال يُظهر كيف أثرت العواطف السلبية على شخص آخر؟ أو كيف غيرت عواطف شخص آخر عواطفك؟ انتبه لـ "الغيوم الداكنة"، أي الأشخاص السلبيين في حياتك والأشخاص المتشائمين والمتفهمين الذين يحيطون من قدرك ويحيطونك. فهم قد يؤثرون بشدة على عافيتك.

تنطبق هذه الآلية على العواطف الإيجابية أيضاً. فهل لاحظت كيف أن شخصاً مفعماً بالحيوية وإيجابياً يمكنه أن يغير جذرياً مزاجك و"الذبذبات" أو الجو العام في الغرفة؟ إنه صدى الإيجابية. إنه جوهر الحب. خذ مثال الابتسامة. كيف تشعر عندما ترى أحدهم يبتسم لك تلقائياً، من دون غاية محددة؟

إن تعليم هذه المعرفة والأهم هذه المهارات للأطفال الذين تعمل معهم يمكن أن يحدث فرقاً فعلياً في مستوى تقديرهم لذاتهم. كن بطلهم وآمن بهم وبالبالغين الذين سيصبحون عليهم.

أمثلة عن التأكيدات الإيجابية

- أنا قوي!
- أنا جميل!
- أتعلم من أخطائي!
- عندما أسقط، أعاود النهوض!
- لا أستسلم قط!
- أنا ذكي!
- أنا أؤمن بذاتي!
- يمكنني أن أفعل ذلك!
- أستمتع بالحياة إلى أقصى حد!
- يمكنني أن أحدث فرقاً في حياة الأشخاص!
- يمكنني أن أحقق أحلامي!
- أنا منفتح ومتسامح!
- أنا صبور ومتعاطف!
- أنا شخص جيد!
- أضفي النور على حياة الأشخاص!
- أعيش اللحظة!
- أقبل ذاتي الفعّلية!
- أنا مرح!
- أنا حريّ أن أكون من أريد!

تمرين التأكيدات الإيجابية

التأكيدات الإيجابية - للأطفال

قل : "مضي الكثير من الوقت (وقتًا مبالغًا) في التشكيك بأنفسنا أو الحط من قدرنا. ولكنني أعلم وفي صميم قلبك تعلم أنت أيضًا أنك شخص جيد. فأحيانًا، يكفي أن تؤمن بذلك أو تسمعه".

اطلب من الأطفال أن يقفوا ضمن دائرة ويمسكوا أيدي بعضهم البعض.

قل : "الآن، سنصرخ كلنا، الواحد تلو الآخر، أمرًا إيجابية حول أنفسنا! سأقول أمرًا لك وستردده بصوت عالٍ وبقناعة تامة! لا تخجل، ولا تشعر بالإحراج. دع ذلك يترسخ فيك!"

قف أمام كل طفل، الواحد تلو الآخر، اصرخ تأكيدًا إيجابيًا ودعه يكرره بعدك، حتى تكتمل الدائرة كلها. ومتى اكتملت الدائرة، صفقوا جميعًا واطلب منهم أن يشكروا بعضهم البعض على هذه اللحظة الممكنة.

التأكيدات الإيجابية - من الأهل لأطفالهم

قل : "إن تحويل المشاعر القاسية إلى تفكير إيجابي هو أداة قوية لدعم أنفسنا أو أحبائنا. يحتاج كل طفل إلى أن يشعر بأن البالغين يهتمون به ويحبونه. وأحيانًا، حتى ولو كان الأمر واضحًا بالنسبة إليك، فهم بحاجة مع ذلك إلى سماعه مباشرةً منك. وإذا ما سمعوه بشكل متكرر، يترسخ فيهم".

اطلب من الأهل أن يقفوا ضمن دائرة ويمسكوا أيدي بعضهم البعض.

قل: "الآن، سنصرخ كلنا، الواحد تلو الآخر، أمرًا إيجابيًا تود أن يسمعه طفلك منك. قد يكون "أنا أحبك"، "أنت شخص جميل"، "أنا أؤمن بك"، "شكرًا على تواجذك في حياتي". اصرخ ذلك من صميم قلبك!"

دع الأهل يصرخون أفكارهم الإيجابية، الواحد تلو الأخرى. فمتى اكتملت الدائرة، صفقوا كلهم مع بعض واطلب منهم أن يشكروا بعضهم البعض على هذه اللحظة الممكنة.

ا. مشاهدة: <https://www.youtube.com/watch?v=pC4WTc3CT5w> (أب يدلي بتأكيدات إيجابية لابنته قبل ذهابها إلى المدرسة)

٦. ادراك عقدة المنقذ والتحول إلى بديل عن الأهل

إدراك عقدة المنقذ والتحول إلى بديل عن الأهل

إن عدم التمكن من العمل مع الأهل قد يضعنا في مواقف محبطة ويأثس لل غاية. فرؤية المعاناة النفسية لطفل في الوقت عينه مع سلبية الأهل أو معارضةهم قد يخلق مجموعة من العواطف غير المألوفة والمعقدة لدى الأخصائيين. فقد نفع بسهولة في فخ عقدة المنقذ (معتقدين بأننا الوحيدين القادرين على مساعدة هؤلاء الأطفال وبأن لا أحد يرى المهم أو هو مؤهل بما فيه الكفاية لمساعدتهم) أو يمكن أن نرغب بأن نصبح بدائل عن الأهل (الأهل يفشلون في أدوارهم، ولكنني لن أفشل. أحب هؤلاء الأطفال كما لو كانوا أطفالني. وهم يحبونني أكثر مما يحبون أهلهم). ولكن هذا المسار ليس صائباً على الإطلاق وهو محفوف بالمخاطر.

من المهم جداً أن نقر بهذه المشاعر ونحللها لإيجاد مسافة ملائمة ومهنية مع الأطفال. فذلك سيحمي الطفل وسيحميكم من التعرض لمزيد من خيبات الأمل والاضطرابات. وبالتالي، من الأساسي أن نعي ونتقبل فكرة أنه بالرغم من ضعف الأهل أو فشلهم، فسيبقون رمز التعلق الأول للطفل ومصدر صموده. فبغض النظر عن مدى مهارتك أو كفاءتك، لا يمكنك أن تحل محل أهل الطفل ويجب ألا تحاول القيام بذلك.



جعل الأهل حلفاء وإشراكهم

عوضاً عن اعتبار الأهل عائق، حاول أن تفهم من أين تنبع مقاومتهم (حدد العوائق الأساسية) واعتبرهم حلفاء محتملين وأساسيين في عملك. فخلق هذه العلاقة مع الأهل لن يسهل عملك فحسب، بل سيضمن أيضاً استدامته. ففي نهاية المطاف، سيبقى الطفل يعيش في كف عائلته.

✗ الأمور التي لا يجب القيام بها

- لا تحكم
- لا تلوم
- لا تعير
- لا تجعلهم أعداءك

أنت بحاجة إلى تعاونهم أو على الأقل موافقتهم. فإصدار الأحكام لن يؤدي سوى إلى إبعادهم عنك.

✓ الأمور التي يجب القيام بها

- حاول استيعاب وضعهم بتعاطف قبل الإدلاء بأي تصريحات أو تفسيرات
- كن محترماً ومهذباً
- كن هادئاً وصبوراً
- اطرأ أسئلة واضحة لتقييم الوضع

هكذا ستتمكن من معرفة احتياجاتهم وتوفير الاستجابات الملائمة لهم (مراجعة توفير التربية النفسية)

٧. توفير التربية النفسية

لمن؟ لماذا؟

إن نصائح التربية النفسية هي معرفة أو دراية مفيدة تريد نقلها إلى الأهل أو الأطفال، بما أنها يمكن أن تساهم في عافيتهم وهي مكملة لعملك. أحياناً، تُعتبر حتى أساسية، إذ أن تدخلك خاضع لحدود وإذا لم تُتخذ إجراءات إلى جانب الوقت الذي أمضيته مع الطفل، قد يهدد ذلك النتائج الإيجابية المحصلة عبر عملك. ولتأمين التناسق والاستمرارية في عملك وضمان استدامته (جعل المفاعيل تدوم)، يمكنك أن تقدم نصائح في التربية النفسية مباشرة للطفل، أو حتى أفضل من ذلك، أن تقدمها مباشرة للأهل. وقد يحرص قسم آخر من منظمتك على متابعة العائلة فيما تعمل مع الطفل. هكذا، تبني نموذج تدخل شاملاً. ويمكن أن تسمح التربية النفسية أيضاً بإعادة المسؤولية إلى الأهل والحد من العار أو الذنب الذي يمكن أن تكون الشدائد قد رسّخته فيهم وبتطبيع الاستجابات أيضاً.

تقييم الاحتياجات

لفهم الصعوبات التي يُظهرها طفل بالكامل، قد ترغب بفهم روتينه اليومي ونوعية العلاقات ضمن عائلته. فهي مؤشرات قيّمة ستساعدك على تحديد عوامل الخطر وعوامل الحماية المحيطة بحياة الطفل. هكذا، ستحدد أيضاً ما تحتاج العائلة إلى تعلّمه أو امتلاكه لمساعدة طفلهم على أن يصبح أكثر صموداً:

- روتين العائلة (تركيب العائلة، من يقوم بماذا؟)
- المدة التي يمضونها معاً: مدة التفاعل، الألعاب ودعم الفروض المنزلية... ليس فقط الوقت الذي يمضونه في الغرفة ذاتها. دقق في نوعية التفاعلات.
- الجو في المنزل وطبيعة العلاقات بين أفراد العائلة (هل تشك بوجود عنف منزلي، هل من تعلق إيجابي خاص مع بعض الإخوة أو الأقارب؟)
- أي صدمة قد واجهها الطفل ربما في الماضي أو مؤخراً
- عادات النوم (ساعات النوم ونوعية النوم) وعادات الأكل (كمية السكر المستهلكة، الشهية...) وعدد الساعات التي يمضيها الطفل أمام الشاشة

◀ الاحتياجات الفيزيولوجية للأطفال

إن الأطفال وخصوصًا أولئك الذين يعملون (نمط حياة مكثف وصعوبات) لديهم احتياجات فيزيولوجية كبرى لكي ينمووا ويتطوروا. فهم بحاجة إلى استهلاك حصص غذائية منتظمة وصحية كل يوم، بالإضافة إلى ساعات نوم طويلة (١٠ إلى ١٢ ساعة قبل سن العاشرة)، إذ يتضاعف حجمهم في غضون بضعة سنوات!

◀ أثر النوم والغذاء على المزاجات والنمو

إذا لم يحصل الأطفال على غذاء أو نوم كافٍ، يبيّض ذلك معدل نموهم ويؤثر سلبيًا على قدراتهم الإدراكية. ولكن العلماء اكتشفوا مؤخرًا أن التغذية والنوم لهما أثر هائل على العواطف.

- عندما لا يحصل طفل على قسط كافٍ من النوم، لا يمكن أن ينمو دماغه كما يجب (يتم إطلاق الكثير من الهرمونات خلال النوم وتتم معالجة المعلومات بشكل أساسي من قبل الدماغ خلال النوم). وإذا كان الطفل يشعر بتعب شديد، فلا يستطيع أن يعمل بشكل طبيعي على المستوى الفكري أو العاطفي. ويجد بالتالي صعوبة أكبر في التركيز وحفظ المعلومات. كما يجعلنا الحرمان من النوم سريع الغضب وأكثر عرضة للتقلبات المزاجية.
- تُظهر دراسات علمية متزايدة أكثر فأكثر أن الأغذية التي نتناولها وكيفية تناولها مرتبطة أيضًا كثيرًا بعواطفنا وعافيتنا. فالعلماء يطلقون على الجهاز الهضمي تسمية "الدماغ الثاني"، بما أنه لدينا فعليًا عدد خلايا عصبية (تنقل رسائل عصبية وهرمونات مرتبطة كلها بالعواطف) في أمعائنا يفوق عددها تلك التي في دماغنا. يجب حتى تسميته الدماغ الأول! وإذا ما كانت التغذية غير السليمة لديها تأثير سلبي (المزيد من العواطف السلبية، ميل إلى الشعور بالكآبة واستنكار الذات أو القلق، إلخ)، فالتغذية السليمة لديها أثر إيجابي معاكس!

خط توجيهي لنوم أفضل

قل < "النوم هو عامل جد مهم لنمو الطفل. فهو يحدد درجة العافية والأداء الفكري. يمكن أن يشعر الأطفال المضطرون للعمل بتعب شديد نظرًا لعبء العمل الثقيل الملحق عليهم. بالتالي، هناك أمر مهم يمكن أن تقوم به لدعمهم، وهو أن تحرص على أن يحظوا بقسط كافٍ من النوم وأن تكون نوعية نومهم جيدة".

ناقش < عادات النوم ونمط الطفل (عدد الساعات، وقت الخلود إلى النوم، عادات ما قبل النوم، بيئة النوم – عدد الأشخاص في الغرفة ذاتها، الضجيج، الضوء، إلخ).

اشرح < "يحتاج الأطفال، خصوصًا الصغار في السن، إلى النوم كثيرًا! فعندما لا يحصل طفل على ما يكفي من النوم، لا يمكن أن ينمو دماغه على نحو ملائم (تُفرز هرمونات كثيرة خلال النوم وتتم معالجة المعلومات بشكل أساسي من قبل الدماغ خلال النوم). وإذا ما شعر الطفل بتعب شديد، لا يكون أدائه الفكري أو العاطفي سليمًا".

أظهر <

ما بين ٣ و ١٠	ما بين ٩ و ١٥	١٥ وما فوق
١٢ إلى ١٥ ساعة من النوم في اليوم	٩ إلى ١٠ ساعات من النوم في اليوم	أقله ٧ إلى ٨ ساعات من النوم في اليوم

قدّم النصائح التالية <

- **التغذية:** تجنب احتساء القهوة والشاي قبل النوم، لا تخلد إلى النوم وأنت جائع
- **ابق بعيدًا عن الشاشات** (جهاز الكمبيوتر، الهاتف، اللوح الإلكتروني، التلفاز): تُظهر المزيد من الدراسات الأثر السلبي لـ "الأضواء الزرقاء" (ضوء LED المنبعث من الشاشات) على نوعية النوم. فقراءة الشاشة في الليل تقلص إنتاجكم لهرمونات النوم بنسبة ٥٥% فتصبح دورات النوم لديكم أقل عمقًا. لذلك، بعد ساعة معينة، شجّع طفلك على إطفاء جهازه.
- **اقرأ أو أخبر قصة!** سيقدر طفلك كثيرًا هذه اللحظة المميزة معك وهو نشاط هادئ ومحفز فكريًا. وهو مفيد على كافة الأصعدة!
- **اعتمد روتينًا منتظمًا في ما يتعلق بوقت النوم:** حاول أن تخلد إلى النوم وتستيقظ في الوقت عينه كل يوم، وقم بأمور تساعدك على الإسترخاء في المساء. وقبل النوم، يمكنك أن تقوم بتمارين مفيدة للتفكير الإيجابي مع طفلك عبر طرح السؤال التالي عليه: "أخبرني أمرين إيجابيين حصلوا معك اليوم" أو "أطلعني على أمر واحد تشعر بامتنان له اليوم"
- **اجعل غرفة النوم جميلة بقدر الإمكان:** سينام طفلك على نحو أفضل إذا كان يحب هذه المساحة ويشعر بالأمان فيها. اعمل معه على تزيين المكان وجعله دافئًا ومريحًا (هل يمكن أن تضع وسادات؟ وضوءًا ليليًا جميلًا؟). وحافظ على نظافة غرفة النوم وترتيبها!

توفير التربية النفسية حول الغذاء للأهل أو الأطفال

تذكر بأنك تدرك ظروف حياتهم وبأنه لا يُفترض بك إصدار الأحكام أو إلقاء اللوم عليهم، بل تريد فقط أن تساعدتهم على إحداث بعض التعديلات.

قل > "رأينا للتو كيف أن الاستراحة لوقت كافٍ تؤثر إيجاباً على عافية الطفل. الآن، لا بد من الإضافة بأن الدراسات العلمية تُظهر أكثر فأكثر بأن ما نتناوله وكيفية تناوله يؤثر على عواطفنا وعافيتنا. فالعلماء يسمون جهازنا الهضمي "الدماغ الثاني". وتُعتبر بعض أنواع الغذاء جيدة، فيما تُعتبر أنواع أخرى من سيئة أو حتى مضرّة"

ناقش > العادات الغذائية للعائلة. فماذا تأكل عادة؟

اشرح > "في كل ما نأكله، هناك بعض العناصر المغذية. مبدئياً، نحتاجها كلها لتأمين حماية متوازنة: الدهون، السكر، البروتينات، الكالسيوم، الفيتامينات، الألياف... تساعدنا حماية متوازنة على النمو وعلى التمتع بصحة جيدة والمحافظة عليها (الجهاز المناعي)، والتفكير (يحتاج دماغنا إلى الغذاء أيضاً للعمل) والبقاء أيضاً في مزاج جيد!"

قدّم > وقائع أساسية حول التغذية

الفواكه، الخضار، عصير الفواكه الطازج والسلطة: "إنها أساسية لحميتنا. فهي مليئة بالفيتامينات (تغذي الجهاز المناعي بحيث تقي من الأمراض) والألياف (تساعد على الهضم). ويجب أن نتناول على الأقل خمس حبات منها يومياً."



الأسماك والدجاج وعلب اللحوم: إنها مهمة للحصول على ما يُعرف بالبروتينات. تساعد البروتينات على بناء الجسم (العضلات، الأعضاء). هناك أيضاً الكثير من البروتينات في البيض والبالازلاء/الفاصوليا. عندما يتعذر شراء اللحوم أو الدجاج أو السمك، يمكن دائماً التعويض عنها بواسطة البيض والفاصوليا.



الحليب واللبن والأجبان: الألبان (المنتجات المشتقة من الحليب) مهمة جداً للأطفال بما أنها غنية بالكالسيوم. يساعد الكالسيوم على نمو العظام والأسنان وهم مهم للنساء المرضعات. وإذا تعذر الحصول على الأجبان أو اللبن، يمكن تناول بعض الخضروات الغنية جداً بالكالسيوم، كالسبانخ والملغوف.



الأرز والمعكرونة والبرغل والخبز: تحتوي على ما نسميه النشويات. وهي بشكل أساسي سكريات. تُعتبر هذه الأنواع من السكريات جيدة وضرورية، إذ تزودنا بالطاقة الضرورية لكل يوم.



المياه: يحتاج البالغون إلى شرب ١.٥ لتر كمعدل من المياه يومياً. وتجدر الإشارة إلى أن المشروبات الغازية أو عصير الفواكه لا ترطبنا بقدر المياه، كما أنها تحتوي على كمية عالية من السكر.



*ملاحظة للميسرين

يجب عليك أن تراعي واقع حياة الأهل. فمعظمهم قد يكون لديه ميزانية جد محدودة لتخصيصها للغذاء. وهناك رسالة مهمة يجب أن تنقلها إليهم وهي أننا لسنا بالضرورة بحاجة للكثير من الأموال لتناول غذاء صحي ومتوازن. وشجّر على فكرة أن الأغذية المصنعة والأغذية الصناعية مكلفة فعلياً أكثر من الأغذية الطبيعية التي يمكن طهوها.

حذار من السكر!! المشروبات الغازية، قطع الحلوى، الحلويات، رقائق البطاطا...؟

تشكل هذه الأطعمة جزءاً من طعامنا اليومي ولكنها مليئة بالسكر والدهون السيئة. فهي لا تحتوي على الكثير من الفيتامينات، وحتى لو كانت تشعرون بالشبع، إلا أنها لا تغذينا فعلياً على نحو ملائم. فهي ليست مغذية جداً، أي أنها لا تغطي احتياجاتنا الغذائية ولا تزود جسمنا بطاقة كافية، فتتسبب بالتعب وبإضعاف الجهاز المناعي. بالإضافة إلى عدم كونها مغذية، تُظهر الدراسات العلمية أن تناول السكر بإفراط في حميتنا يؤثر سلباً على مزاجنا، إذ يزيد من خطر الشعور بالكآبة والتقلبات المزاجية وكثرة الحركة. لذلك، حاول أن تحد منها!



تعزيز الوقت ذي الجودة والرابط ما بين الأهل والطفل

في الأوقات أو الظروف الصعبة، ينشغل البالغون بواجباتهم ومشاكلهم الخاصة ويعطون الأولوية للمهام التي يجب أن ينجزوها. فتلبية الاحتياجات الأساسية للعائلة وضمان استمراريتها يأتي عادةً في المرتبة الأولى وقد لا يكون الأهل حاضرين عاطفياً وداعمين لأطفالهم بما فيه الكفاية. وغالباً ما يلتبس لديهم مفهوم العيش تحت سقف واحد والتواصل مع أطفالهم.

ولكن الأطفال بحاجة إلى التواصل والدعم العاطفي. فهم بحاجة ليشعروا بأنهم موجودون ولديهم مكانة في العائلة وبأنهم محبوبون وبأن أهلهم يهتمون لأمرهم.

تشجيع الأهل على التواصل مع أطفالهم وتمضية وقت ذي جودة

- اشرح الفرق بين التواجد في الغرفة ذاتها والتواصل
- اشرح الاحتياجات العاطفية للأطفال (الحاجة ليشعروا بأنهم محبوبون ولطمأننتهم والحاجة إلى اللعب والتفاعل والشعور بأنهم ينتمون وبأنه يتم إشراكهم في الأنشطة)
- شجع الأهل على اللعب أو المطالعة مع أطفالهم وأوضح لهم بأن الضحك مهم للغاية. واطرح لهم بأن اللعب مع طفل ليس مخرجاً على الإطلاق. واقترح ألعاب مريحة عليهم.
- اقترح على الأهل أن يتحدثوا أكثر مع أطفالهم وشجعهم على ذلك. فالطفل يشعر بأنهم مقدر ومهم عندما يسأله البالغون عن حياته وعواطفه وما فعله ومع من كان، بالإضافة إلى أهمية ذلك للتحقق من سلامة الطفل.
- اقترح على الأهل أن يعبروا عن عواطفهم تجاه أطفالهم وشجعهم على ذلك. قل لهم بأنه من الإيجابي جداً أن يُظهروا عواطفهم ويقولوا لطفلهم: "أنا أهتم لأمرك، أنا أحبك"
- شجعهم على إشراك الأطفال في أنشطتهم اليومية (الخروج من المنزل، الطهو). يجب على الأطفال أن يشعروا بأنه يتم إشراكهم في الأنشطة.
- شجعهم على إخبار أطفالهم عنهم وعن تاريخ العائلة وعن طفولتهم. فذلك يساعد الطفل على الشعور بالانتماء وفهم جذوره.

الجزء ٣

الخط التوجيهي لـ "الحالات الصعبة"



تأثيرات الشدائد القصوى ونتائجها

١. فهم الشدائد القصوى ونتائجها

يشبه العقل البشري البلورة أو كتلة صلبة واحدة. ولكن قد يتعرض الشخص للشدائد القصوى أو المواقف المولدة للإجهاد بشكل دائم وقد يترك ذلك آثاراً فيه. قد تؤدي هذه "الآثار" وأحياناً تضر البلورة على نحو مؤقت أو دائم. في حالات نادرة، تنكسر البلورة (نكون عندها أمام "اللا معاوضة" أو الانفجار الانفعالي)، ولكن في معظم الحالات، سيبقى هناك فقط بعض الخدوش: يمكن أن يتعافى العقل البشري.

قد تتضمن الشدائد القصوى:

- التعرض لإصابات جسدية (بتر أعضاء، جروح بالغة)
- التهديد بالقتل
- الاختطاف، الحبس والعزل (السجن)
- عدم القدرة على إخلاء مكان بسرعة أو المحاصرة أو الإخلاء المتأخر
- الانفصال، فقدان أشخاص مهمين (بمن فيهم أشخاص مفقودين) أو فقدان ممتلكات وملكية
- مواجهة قتال فعلي (نيران متقاطعة، قصف)
- اعتداء جسدي، عنف، تعذيب، عنف جنسي (اعتداء، اغتصاب)، قتل (غرباء أو أصدقاء)
- إذلال، إساءة لفظية، إساءة عاطفية (تلاعب)
- الفصل، الظلم، العنصرية
- التعرض لكوارث طبيعية أو الوقوع ضحيتها
- المنفى

الصدمة: تعريف

الصدمة هو بالأصل تعبير طبي من الكلمة اليونانية "جرح، إصابة"... واستطرداً، بالحديث عن الصدمات النفسية، تُعرّف الصدمة على أنها تجربة تهدد للحياة أو تهدد سلامة الأشخاص الجسدية أو النفسية، وتترافق بخوف شديد أو عجز أو صدمة. وتتسبب باختلال حاد في إطار حياة الأشخاص (معتقداتهم الأساسية). خلال صدمة، تواجه الضحايا المباشرة فوضى وشعوراً بالموت القريب أو الرعب.

الصدمة المعقدة

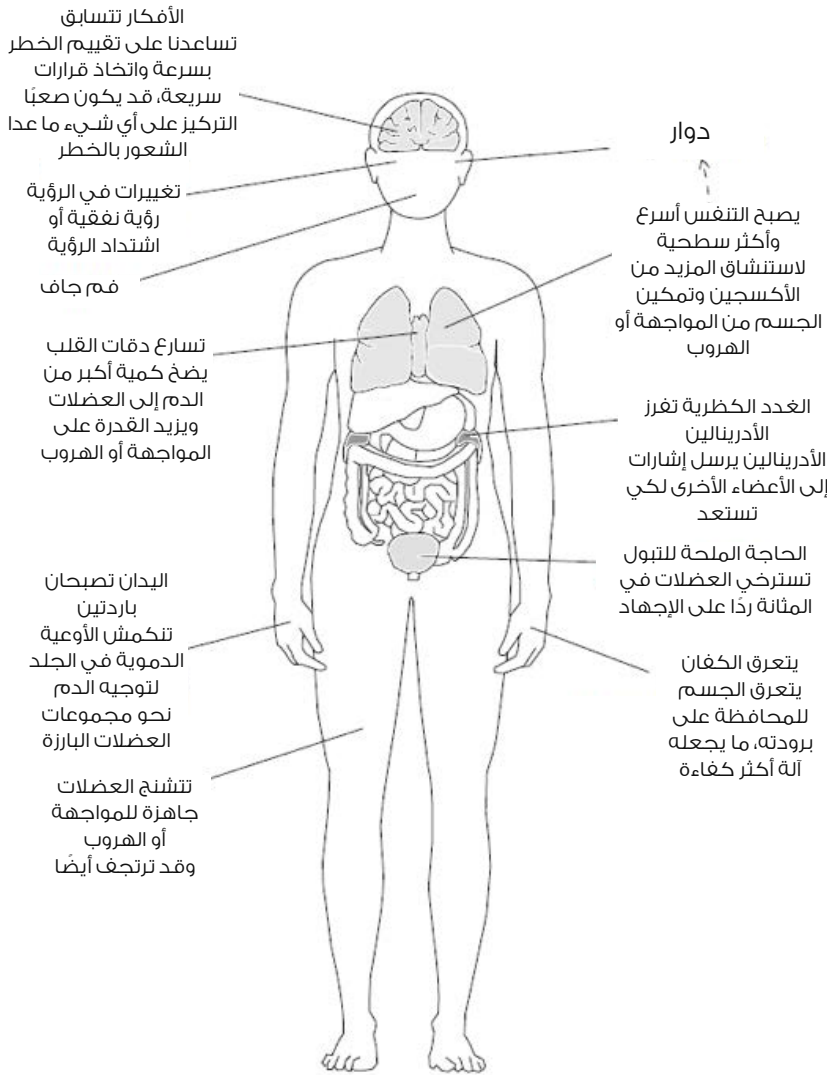
تنتج الصدمات المعقدة عن تراكم للتجارب الصادمة عبر الوقت. وهي فعلياً عامل خطر إضافي يصعب عملية التعافي. على سبيل المثال، إن الفرد الذي سبق أن عانى من صدمات في طفولته/طفولتها، كاعتداء أو انفصال أو خسارة مقدمي الرعاية، قد يجد على الأرجح صعوبة في التعافي من وضع صعب أو صدمة اختبرها في مرحلة البلوغ. فتراكم الصدمات يصبح عامل خطر في عملية التعافي ويحد من قدرتنا من ناحية الصمود.

الصدمة المتنقلة

لا تتأثر فحسب الضحايا المباشرة لصدمة أو الأشخاص الذين شهدوها. فبات اليوم مثبتاً أن التعرض بشكل متكرر لقصص التجارب الصادمة أو لمعاناة الآخرين قد يكون له أيضاً أثر عاطفي هائل يمكن أن نسميه أيضاً صدمة. في هذه الحالة، إنها صدمة متنقلة أو ثانوية. وهي شائعة جداً لدى عمال الإغاثة أو الأشخاص المنخرطين في أنواع مختلفة من الدعم النفسي، على غرار أطباء النفس والمترجمين الذي يعملون مع الضحايا والعمال الاجتماعيين والمرضى، إلخ. إن أثر تلك القصص، خصوصاً عندما تكون دائمة، يمكن أن يكون مشابهاً جداً للأثر لدى الضحايا المباشرة للصدمة. ومن المهم عدم الاستخفاف بالمهم أو الاستهانة به. فالمزيد من المنظمات (بما فيها المنظمات غير الحكومية) تراعي هذه المسائل وتقدم دعماً نفسياً وبرامج لعافية العاملين في المجال الإنساني (واجب الرعاية)، مدركة تمام الإدراك أن توفير الدعم العاطفي للآخرين يستوجب أن يكون الشخص بذاته قوياً ومستقراً بما فيه الكفاية.

٢. كيف يستجيب الجسم للإجهاد والإجهاد التراكمي والصدمة؟

الاستجابة الطبيعية لمستوى الإجهاد العالي



مواقف مولدة للإجهاد، سيكون لكل شخص ردود فعل جسدية، سلوكية، عاطفية و/أو معرفية. وذلك طبيعي تماماً؛ إنه جزء من تركيبنا البيولوجية، أي غريزة البقاء على قيد الحياة. إن الإجهاد هو أولاً إشارة تنذر دماغنا بأنه يجب علينا حماية أنفسنا من خطر. فيمكننا من التفاعل والتكيف من أجل البقاء على قيد الحياة. ويدعى ذلك "نظام التهديد"، إذ يحضر الجسم للمواجهة أو الهروب. فمتى استشعر الجسم بتهديد، يستجيب تلقائياً. وكل التغييرات التي يمكن أن تراها على الصورة تحصل لسبب وجيه (صون الذات)، ولكن عندما تتكرر مواقف مولدة للإجهاد بشكل متواتر جداً، يمكنها أن تؤثر فعلياً على عملنا اليومي.

إن التعرض لمواقف مولدة للإجهاد يجبرنا على التكيف، ليس فقط بيولوجياً بل أيضاً على الصعيدين الإدراكي والعاطفي. يمكن أن تكون هذه التكيفات إيجابية أو سلبية بالنسبة لنا. وعادةً، تزول العوارض بعض بضعة أسابيع أو عندما يعود الوضع إلى ما كان عليه سابقاً.

الرسم ٦: المواجهة أو الهروب: نظام التهديد

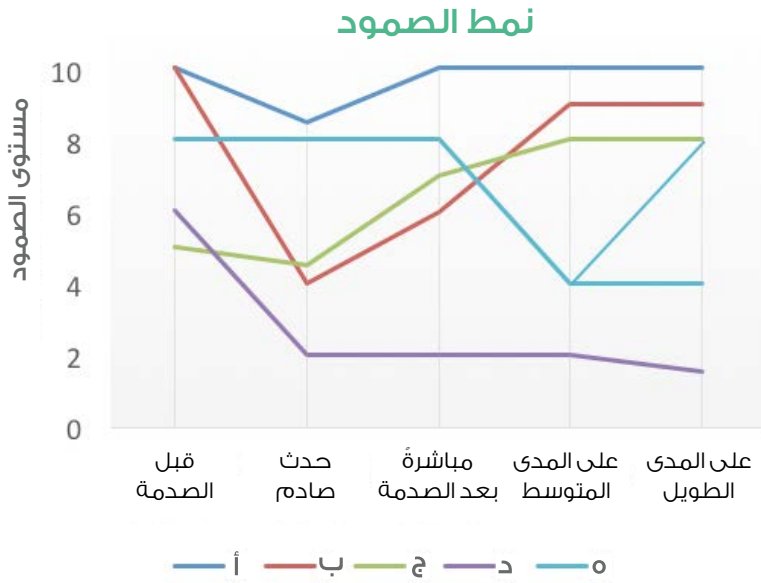
نوع الاستجابة	استجابة سلبية	استجابة إيجابية
إدراكية	الارتباك، الضياع، ضعف الذاكرة، عدم التركيز، أفكار أو صور تطغلية	فرط التركيز، حس الوضوح، التصور الثاقب
عاطفية نفسية	الحزن، الخوف، الغضب، اللوم الذاتي، الذنب/الخزي، الصدمة، الأسى، سرعة الغضب، فقدان الحواس، القلق	العزم، التصميم، الشعور بالمشاركة، الشعور بأن المرء مفعم بالحياة، الإيمان، التفاؤل
سلوكية/اجتماعية	الانسحاب الاجتماعي/العزلة الاجتماعية، العدائية، الإدمان على المخدرات، المسكنات/الأدوية	النشاط، محبة الغير، سلوكيات مساعدة، المشاركة/الالتزام
فيزيولوجية	التعب، صداع الرأس، ألم المعدة/العضلات، الإجهال، فقدان/فتح الشهية، النوم لمدة أطول/أقصر. وفي حال التعرض المطول، يتأثر الجهاز الهورموني والجهاز المناعي (يصبح أكثر عرضة للالتهابات والفيروسات...)	اليقظة، الجهوزية للاستجابة، تزايد الطاقة

الجدول ١: الاستجابة الطبيعية للإجهاد والصدمات الحادة

٣. الصمود، عوامل الخطر والحماية

لفز الصمود

يُعرّف الصمود عادةً بالقدرة على مقاومة الإجهاد والصدمات والتعامل معها. فكلما ازداد صمودك، كلما أصبحت أكثر قدرة على التكيف والمضي قدماً (استعادة حالة العافية المتوازنة) فيما تواجه مواقف صعبة. ولكن الأشخاص لديهم "مقاومة" مختلفة للإجهاد والصدمات. ففي مواجهة المشاكل ذاتها، يمكن أن تصدر عن شخصين ردود فعل مختلفة، وذلك لأسباب ما زالت غير واضحة. يمكن أن يتعامل شخص مع تلك الأحداث جيداً وبسرعة، فيما يصارع شخص آخر لأشهر للتعامل معها. فبحسب الشخص، يمكن أن يكون لحدث صغير عواقب وخيمة عليه فيما يتعامل شخص آخر بمرونة مدهشة مع حدث مأساوي.



الرسم ٨ - أنواع مختلفة من الاستجابات للصدمة

أنواع مختلفة من الاستجابة للشدائد

أ: نمط مقاومة الإجهاد (يبلي بلاءً حسناً طوال الوقت - أعراض محدودة)

ب: نمط الكارثة والتعافي (ينهار ولكن يتعافى)

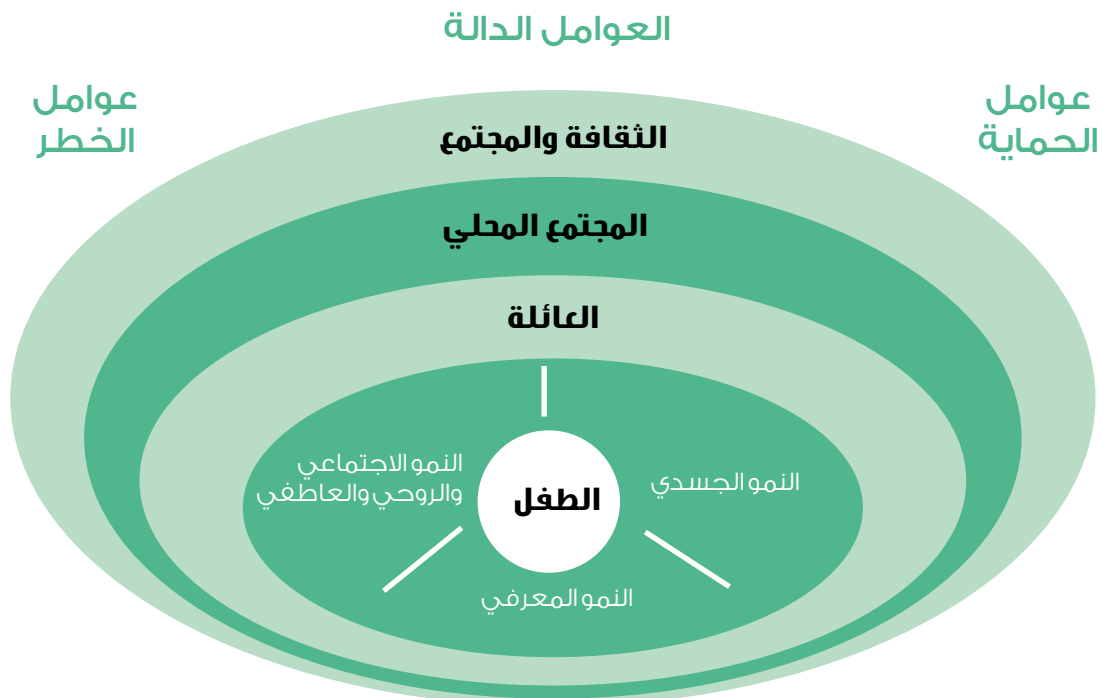
ج: نمو ما بعد الصدمات (يُظهر تحسناً مباشرة بعد الكارثة)

د: الانهيار من دون التعافي

هـ: الانهيار المتأخر مع التعافي أو بدونه

ما الذي يؤثر على الصمود؟

لفترة طويلة، تساءل العلماء ما إذا كان الصمود وراثياً (فطرياً) أو ناتجاً عن عوامل خارجية. ولكن يبدو أن الصمود أكثر تعقيداً من ذلك بقليل. فهناك عوامل متعددة تؤثر على مستوى الصمود: تدعى "المؤثرات" أو "مؤشرات الصمود". قد يكون الإرث الجيني أحد المؤثرات، ولكن هناك عوامل أخرى كثيرة قد تحدد مستوى الصمود وتؤثر إيجاباً أو سلباً على استجابتنا للشدائد. يشار إلى المؤثرات السلبية عادةً على أنها عوامل خطر والمؤثرات الإيجابية على أنها عوامل حماية. وتأتي هذه العوامل الدالة على مستويات مختلفة من حياة الفرد: من العائلة، المجتمع وأيضاً من الإرث الثقافي والمجتمع.





إن القدرة على تخطي الشدائد والتكيف إيجاباً بعد التجارب الصعبة، لا ترتبط فقط بنقاط قوتهم الداخلية وقدراتهم على التكيف، بل أيضاً بنمط عوامل الخطر والحماية في بيئاتهم الاجتماعية والثقافية. قد تتضمن عوامل شخصية (الشخصية، التركيب الجيني، وجود أو غياب إعاقات جسدية أو إعاقات في النمو)، عوامل اجتماعية (بيئات عائلية إيجابية أو سلبية، معلمون داعمون، صداقات إيجابية)، وعوامل بيئية (الوصول إلى الخدمات الأساسية والحماية وسلامة بيئتهم والإدماج والانتماء إلى المجتمع). تزيد نقاط ضعف الأطفال مع تعرضهم لمخاطر متعددة في منزلهم ومجتمعهم، وعند افتقارهم لعوامل الحماية الأساسية في حياتهم، مثل المهارات المناسبة لمعالجة المشاكل والعيش مع والد يقدم الرعاية لهم والوصول إلى الخدمات الأساسية والأمن. بالتالي، تسعى استراتيجيات التدخل الفعالة لدعم الصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي المجتمعي إلى تقليل المخاطر وتعزيز عوامل الحماية لصالح عافية الأطفال. يتضمن ذلك تعزيز قدرة تكيف الأطفال مباشرة، بالإضافة إلى مصادر الدعم والخدمات الاجتماعية ضمن بيئات الرعاية الخاصة بهم^{١٢}.

د. مايكل أونغار، في تقرير ندوة لاهاي (٢٠١٥)^{١٣}

في الجدول أدناه، تجد أمثلة عن عوامل الخطر والحماية. ولكن ابق في ذهنك أنها توازن وتعُدّل بعضها البعض. فالصمود هو مفهوم معقد. حاول تجنب القفز إلى التفسيرات والاستنتاجات. يمكن أن تساعدك عوامل الخطر والحماية على فهم وضع ولكن لا تنس أن مزيج هذه العوامل يمكن أن يقدم عدة مهارات تكيف مختلفة.

عوامل الخطر	عوامل الحماية	
الصحة الهشة، الأمراض، تاريخ الصحة العقلية، اضطرابات في العائلة، سوء التغذية، النوع الاجتماعي	الصحة السليمة، التغذية السليمة، فرصة ممارسة الرياضة	العوامل الوراثية والبيولوجية
الانطوائية، الخجل، سرعة الغضب، التشاؤم، المشاعر السلبية، القلق، الكآبة	مرح، إيجابي، متفائل، تعاوني، اجتماعي، نشيط	الشخصية
انخفاض معدل الذكاء، الأمية، عدم الوصول إلى التعليم، غياب المحفزات	معدل ذكاء مرتفع – مثقف، عقلاني، منطقي	الإدراكية
حياة عائلية غير مستقرة، عدم تلبية الاحتياجات الأساسية، التعليم المتطرف/ الصارم، الانعزال، المسؤوليات المبكرة	الاستقرار العاطفي، الاندماج المجتمعي، ممارسة الرعاية الذاتية، تماسك الأسرة، عائلة تقدم العناية والدعم	روتين العائلة
الصدمات الباكورة، الإهمال، سوء المعاملة، اضطرابات الانفصال أو التعلق	تعزيز التعلق، أهل صامدون، بيئة عاطفية مستقرة	الطفولة المبكرة
منطقة حرب، غياب الحماية الاجتماعية، انتهاك حقوق الإنسان، الاستهتار بالقوانين وعدم تطبيقها، التمييز، التقاليد المؤذية	رعاية الدولة، الوصول إلى الصحة، التعليم، العدالة، الاستقرار السياسي، التسامح	السياسات الاجتماعية/السياق السياسي/الثقافة

الجدول ٣ – عوامل الخطر والحماية

١٢. تقرير ندوة لاهاي (٢٠١٥)، (٢٠٠٩). Tol W.A., Jordans M.J.D., Reis R. & de Jong J.T.V.M. الصمود الإيكولوجي: العمل مع الموارد النفسية الاجتماعية المرتبطة بالأطفال في المجتمعات المتأثرة بالصرب. في D. Brom, R. Pat-Horenczyk & J. Ford (المحررون). معالجة الأطفال الذين تعرضوا لصدمات: الخطر، الصمود والتعافي. لندن: روتلدج.

عوامل الخطر ودرجة الخطر

- **عوامل الخطر** هي عوامل قابلة للتنبؤ ذات نتائج غير مرغوب بها، مثل الفقر والهشاشة الاجتماعية-الاقتصادية وأحداث الحياة السلبية الفردية (إساءة معاملة الأطفال، الاختطاف، وفاة الأهل، الكوارث).
- **درجات التعرض** تشير إلى مستوى التعرض. فكلما كنت أقرب من حدث معين، كلما كان أثره أكبر عليك (على سبيل المثال، إذا كان أحدهم يشاهد عنفاً على التلفاز، فهو أقل عرضة للتأثر نفسياً من ضحية مباشرة للعنف).
- **درجات الخطر** تعني أن تراكم عوامل الخطر يعرضنا للمزيد من المخاطر ويقلص صمودنا وفرصنا بالتعافي.



الرسم ٩- درجة الخطر والصدمات التراكمية

أهم عامل حماية: التعلق وتعزيز التفاعلات المؤثرة والاجتماعية

لا شك بأن أقوى عامل دال على الصمود هو نوعية التعلق. فالتعلق القوي والأمين سيؤثر بشكل ملحوظ وإيجابي على مستوى الصمود الأولي وقدرتنا على التعامل مع الشدائد، بما أن الطفل الذي لم يستفد في المقابل من تطوير تفاعلات باكرة سيكون أكثر عرضة للخطر. فالتعلق يحدّد بشكل أساسي من خلال التفاعلات العاطفية الباكرة (غالباً مع الأهل أو مقدمي الرعاية). تُعتبر الطفولة المبكرة أهم مرحلة في بناء شخصية الطفل ومهاراته في المستقبل. فالأطفال بحاجة إلى تحفيز منظم وفرص تعلم ملائمة للنمو من أجل التقدم في نموهم. وبالرغم من أن نمو الأطفال يتبع تقريباً الخطوات ذاتها، هناك اختلافات فردية في عملية النمو تحكمها نوعية التفاعلات مع الأهل أو مقدمي الرعاية. فهل يعني ذلك أن الطفل الذي لم يستفد من تعلق آمن في طفولته المبكرة (بسبب الأهل غير المتوفرين عاطفياً أو سوء المعاملة أو العنف المنزلي) قد تراجع لديه بالضرورة قدرات الصمود؟ نعم وكلا. فرموز التعلق ليست محصورة بالأهل ويمكن أن تبنى لاحقاً في الحياة. يعني ذلك أنه حتى لو تعرض طفل لصدمة باكرة أو نشأ في عائلة مضطربة، يمكنه أن يطور تعلقاً آمناً مع قريب أو مرشد أو معلّم أو صديق جيد، حتى بعد سنوات. فالتفاعلات الباكرة تنشئ "حاجزاً" نفسياً متيناً يمكنه أن يحدد مدى صمودهم، إلا أن الأشخاص لديهم أيضاً قدرة هائلة على التكيف ويمكنهم أن يتعرفوا إلى أشخاص أو نظراء أقوياء طيلة حياتهم ويتعلموا منهم.

"نظرية التعلق" الخاصة بأينسورث (1973) (Ainsworth) وبولبي (1969) (Bowlby)

- إن الأم، من خلال تواجدها العاطفي وتوفيرها الاستجابات المؤثرة الملائمة في الوقت المناسب، بالإضافة إلى طريقة احتضانها لطفلها وتعاملها معه، تساهم في بناء تعلق آمن. فذلك يتيح:
- الأمان الداخلي (يشعر الطفل بالأمان حتى عندما يكون لوحده)
 - الوعي الذاتي (يحدد الطفل عواطفه وعواطف أمه، ويستكشف جسمه من خلال رعاية الأم)
 - الشعور بالتفهم (الأم تهتم بمشاعر ابنها وتتفهمها، ما يسمح بتنمية حس التعاطف)
 - الثقة والثقة بالذات

النتائج الوخيمة لاضطرابات الانفصال والتعلق

سبيتز وداء المستشفيات (1945)^{١٣}

رينيه سبيتز، وهو طبيب نفسي ومحلل نفسي، كان أول اختصاصي أظهر نتائج الحرمان العاطفي على نمو الطفل. ففي أعقاب الحرب العالمية الثانية، فصل آلاف الأطفال عن مقدمي الرعاية لهم بسبب الحرب، وبعد إمضائهم أشهر في الميتم فيما كانت توفر لهم الاحتياجات الأساسية فحسب مثل الطعام، ولكن مع حرمانهم بالكامل من التفاعلات البشرية، أبدوا إشارات خطيرة على تخلف حاد (تخلف نهائي على الصعيد الجسدي والفكري والعاطفي). فأولئك الأطفال الصغار المحرومون من اللمسة البشرية الحاضنة والتفاعل البشري كانوا إما يتدهورون أو يموتون (٣٠٪)، بالرغم من توفير الغذاء السليم والسكن الآمن والنظافة والرعاية الطبية الملائمة لهم. وقد أطلق سبيتز على هذه المتلازمة تسمية "داء المستشفيات" وأثبت علمياً أنه من دون تفاعلات عاطفية، لا يمكن للأطفال أن ينمووا بشكل متجانس، لا بل تتدهور حالاتهم فعلياً.



هارلو والسعادين^{١٤}

قام الطبيب النفسي الأمريكي هارلو بفصل سعادين صغار عن أمهاتهم لبضع ساعات بعد ولادتها، ثم اتخذ الترتيبات الملائمة لكي "تنشأ" هذه الحيوانات الصغيرة على يد نوعين من آلات تشكّل بدلاً عن أم السعادين، مجهزة كليهما لتوزيع الحليب. كانت إحدى هذه الأمهات مصنوعة من أسلاك مكشوفة، والأخرى مصنوعة من أسلاك ومغطاة بقماش مناشف ناعم. كانت ملاحظة هارلو الأولى بأن السعادين الذين عُرض عليهم اختيار الأم أمضوا وقتاً أطول بكثير وهم يتشبثون بالبدايل المغطاة بقماش المناشف الناعم، حتى ولو كانت تغذيتهم تتم عبر قوارير مركبة على الأمهات المصنوعة من أسلاك مكشوفة. بيّن ذلك أن حب الطفل لا يشكل فحسب استجابة بسيطة لتلبية الاحتياجات الجسدية. ولا يتمحور التعلق بشكل أساسي حول الجوع أو العطش. فلا يمكن حصر هذه الأمور بالرعاية.



ألكسندر وحديقة الجرذان (1970)^{١٥}

أجرى أستاذ علم النفس بروس ألكسندر تجارب في السبعينات على جرذان ليتعرف أكثر إلى الإدمان على المخدرات. وُضع جرذ في قفص مع قارورتي ماء. كانت قارورة تحتوي على ماء فقط فيما كانت الأخرى تحتوي على ماء ممزوج بالهيريون أو الكوكايين. لقد أصبح الجرذ في النهاية مهووساً بالماء المخدر، إذ كان يعود مراراً إلى هذه القارورة إلى أن مات من جرعة زائدة (١٠٠٪ من الجرذان). بما أن الجرذان وُضعوا لوحدهم في القفص، رأى ألكسندر بأنه يمكن اعتبار الإدمان على المخدرات استجابة للعزلة. فأعاد ألكسندر التجربة، إلا أنه وضع الجرذان في "حديقة الجرذان" مع جرذان آخرين: لم يستخدم أي منها المياه المخدرة بشكل قهري أو بالكاد استخدمها. ولم تحصل وفيات. خلّص ألكسندر إلى أن الإدمان ينتج بشكل أساسي عن بيئات محرومة على الصعيد الاجتماعي أو العاطفي أو عن غياب التفاعلات الحاضنة.



١٣. ليتعرف أكثر إلى سبيتز Spitz:

١٤. ليتعرف أكثر إلى تجربة هارلو: <http://pages.uoregon.edu/adoption/studies/HarlowMLE.htm>

١٥. ليتعرف أكثر إلى تجربة حديقة الجرذان (Rat Park): <http://all-that-is-interesting.com/what-causes-an-addiction>

التعامل مع الإجهاد والقلق



١. فهم الشدائد القصوى ونتائجها

عند مواجهة صعوبات أو أحداث معينة في الحياة، قد نشعر بالإجهاد وقد تظهر بعض التغيرات الجسدية أو العاطفية أو الإدراكية بدرجات متفاوتة من الشدة (تحتاج حياتك اليومي وتكون مؤلمة إلى درجة معينة) والوقت. من الطبيعي تمامًا أن تصدر عنا ردود فعل مماثلة. فالإجهاد هو أولاً إشارة تحذيرية تفيد أنه يجب علينا القيام ببعض التعديلات، إنه الآلية البيولوجية الأولى التي تقودنا إلى حفظ الذات والتأقلم. والإجهاد هو للعواطف بمثابة الألم الجسدي للجسم، أي أنه إشارة على وجوب تغيير أمر معين من أجل الحد منه. فإذا وضعت يدك على الفرن، سيشير لك الألم أنه يجب عليك إبعاد يدك على الفور. ومن دون ألم، تتعرض لحرق بالغ. والأمر سيان بالنسبة إلى الإجهاد: إنه إشارة على وجود أمر خاطئ.

مفاعيل الإجهاد والقلق المطول

- جسدية (يتأثر الجهاز الهرموني برمته، فيؤثر بدوره على الجهاز المناعي، ما قد يؤثر على مستوى التعب والمقاومة)
- إدراكية (التركيز، الذاكرة، عملية التفكير)
- سلوكية (قد يولد الإجهاد بعض السلوكيات غير الاعتيادية أو المتطرفة، مثل الإدمان على المخدرات أو اللامبالاة)
- عاطفية (شعور بالكآبة، كثرة الحركة، العدائية، سرعة الغضب)

تكمّن المشكلة في أن التعرض المطول لعوامل مولدة للإجهاد (كالبيئة غير المستقرة والفقر والحرب والمنفى) أو التعرض لعوامل مجهدة شديدة للغاية (كالتجارب المولدة للصدمات) يمكن أن يقود إلى قلق مزمن أو ردود فعل غير طبيعية تجاه الإجهاد. إنها أيضًا محاولة للتأقلم وحماية الذات ولكن يمكن أن تصبح عوارضها جد مؤثرة وتترك أثرًا سلبيًا على عافيتنا.

٢. كيفية الكشف عن القلق وتحديد

القلق مقابل اضطرابات القلق

الوقائع

- القلق هو المشكلة الأكثر شيوعًا من ناحية الصحة العقلية
- إن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من الكآبة يعانون أيضًا من القلق
- يختبر ٢٠% على الأقل من الأشخاص اضطرابات القلق في مرحلة معينة من حياتهم
- تزيد البيئات المولدة للإجهاد (بيئات عنيفة أو قمعية من الناحية السياسية أو بيئات مفرقة) والتاريخ الذي يتخلله صدمات من خطر القلق

يمثل القلق عاطفة وليس اضطرابًا. فهو تجربة جد شائعة لدى الجميع. يمكن لكل شخص أن يختبر القلق عند مواجهة أمر صعب أو جديد. وهو استجابة طبيعية وشائعة نوعًا ما للظروف المستجدة أو الإجهاد.

متى يُعتبر القلق مشكلة؟

هناك مستويات مختلفة من القلق، تتراوح من الاستجابة الطبيعية تمامًا لوضع مؤلّد للإجهاد إلى اضطرابات مزمنة، حادة ومعيقة.

بشكل أساسي، يصبح القلق مشكلة عندما:

- يحصل بشكل متواتر (كل يوم، طيلة الوقت)
- يؤثر على نوعية الحياة ويعيق العمل اليومي
- تُعتبر درجة القلق مهمة مقارنةً بالوضع الذي تتم مواجهته
- تُتخذ تدابير/استراتيجيات منهكة للتخلص من هذه المخاوف

مزاج متعدد الأشكال: كيف يظهر القلق؟

في الرسم المبين على الصفحة التالية^{١٦}، ستتعرف إلى درجات القلق وإشاراته المختلفة. فكما ترى، القلق هو مزاج متعدد الأشكال، ما يعني أنه قد يتخذ عدة أشكال، وأنه أحيانًا قد يصعب جدًا تحديده على ما هو عليه.

قد ينعكس القلق في اضطراب نقص الانتباه مع كثرة النشاط وكثرة الحركة (كما ذكر أيضًا في قسم الكآبة) والأعراض النفسية الجسدية (مثل المشاكل الجلدية على غرار الإكزيما والصدفية، المرتبطة بشكل وثيق بمستوى الإجهاد أو القلق) أو الانطواء على الذات والانسحاب الاجتماعي. لا تدع هذه الإشارات تفوتك أو تخطئ في تفسيرها. فعندما تنظر إليها كإشارات على القلق، ستكون استجابتك مختلفة وأكثر احتواءً وفعالية. على سبيل المثال، قد يُصنف طفل كثير الحركة بسهولة كمثير للمتاعب ومزعج، ولكن إذا عاينته من منظور القلق، قد تقاربه بطريقة مختلفة تمامًا.

الانسحاب الاجتماعي: الكآبة أو القلق؟ كلاهما؟

.....

كما ترى، يشير الانسحاب الاجتماعي، أي صعوبة التواصل والتفاعل مع الآخرين والميل إلى الانعزال، إلى الكآبة والقلق في آن. فحتى لو ظهر ذلك بالسلوك ذاته، قد تكون الأسباب وجذور المشكلة مختلفة. ففي حالة الكآبة، قد ينتج الانعزال عن فقدان الاهتمام بالحياة أو الأشخاص، أما في حالة القلق، فقد ينتج عن الشعور بالذنب أو العار، أي الخوف من عدم الانتماء أو من الاختلاف أو اعتبار طاقة المجموعة كاسحة ومصدر تهديد. ولكن من غير الضروري أن نكون أمام حالة دون الأخرى، إذ أن الأشخاص المكتئبين غالبًا ما يشعرون بالقلق والعكس صحيح.

١٦. مراجعة الرسم ٦ – هرم القلق

اضطرابات مرضية ومزمنة أكثر: اضطراب نقص الانتباه مع كثرة النشاط (حالة عاطفية تنم عن هوس خفيف، عدم القدرة على الهدوء، الجلوس أو التركيز)، اضطراب الوسواس القهري (اضطرابات الوسواس القهري - عادات وقهر لا يمكن كبتها، ويكون أحياناً جد معيق)، الرهاب (مثل الرهاب الاجتماعي أو رهاب من غرض أو حالة معينة)

اضطرابات القلق

استجابة غير ملائمة وقوية لأحداث/حالات مولدة للإجهاد: نوبة هلع (التعرق، فرط التنفس والخوف الشديد)، التهيج الحركي (صعوبة البقاء ساكناً)، عواطف في غير محلها (الضحك خلال الخوف، البكاء من دون سبب ظاهر)

القلق الحاد

حالة قلق عامة تظهر من خلال سلوكيات مختلفة مثل: الجفلة، شدة التعلق/البحث عن الراحة لدى البالغين، الانطواء على الذات/الانسحاب الاجتماعي (يؤدي إلى الانعزال)، السلوكيات الرجعية (مص الإبهام)، الأعراض النفسية الجسدية (مشاكل جلدية - إكزيما مثلاً)، صعوبات في النوم، فقدان الشهية

القلق العام

استجابة/إشارة طبيعية لحالات مولدة للإجهاد أو جديدة، لا تدوم؛ يبدو الشخص قلقاً أو خائفاً أو متوتراً أو يشعر بالإجهاد

القلق "الطبيعي"

الرسم ٦ - هرم القلق

٣. سلوكيات تشير إلى القلق

طلب الراحة

إن الأطفال الذين يطلبون طمأننتهم من قبل البالغين أو النظراء غالبًا ما يشعرون بانعدام الأمان أو القلق. فمن الطبيعي تمامًا لدى الأطفال والأطفال الصغار، ولكن مع نمو الطفل الطبيعي، يجب أن تتضاءل هذه السلوكيات فيما يصبح الطفل أكثر استقلالية، ويطور صداقات مع النظراء ولديه تعلق قوي بما فيه الكفاية بأهله.

الإشارات: التعلق (رفض الابتعاد جسديًا عن البالغ)، الحاجة الدائمة لاهتمام البالغين (الحاجة للاستئثار بالانتباه، صعوبة في التواجد ضمن مجموعة)، البحث عن الراحة الذاتية (مص الإبهام، الالتفاف على ذاته في وضعية الجنين...).

✗ أمور لا يجب فعلها

- لا تبعد الطفل
- لا تعيّره/تلولمه
- لا تهمله
- لا تجبره على الانفصال والمشاركة

✓ أمور يجب فعلها

- كن متعاطفًا
- طمئن الطفل (إنه في مكان آمن)
- أظهر له بأنك تلاحظه وقم بشرح قلقه (اشرح له بأنك تفهم كيف قد تكون المجموعات ضاغطة أحيانًا)
- كن متواجدًا إذا احتاجك وشجعه على التواصل مع الأطفال الآخرين في المجموعة، وقم بتمارين ضمن مجموعات صغيرة مع أطفال هادئين

الانسحاب الاجتماعي

عند شعورهم بانعدام الأمان، قد يواجه الأطفال صعوبة فعلية في التواصل مع نظرائهم. فالخجل والانطواء على الذات هما صفات شخصية طبيعية (لا يمكن أن نتوقع من كافة الأطفال أن يكونوا منفتحين على الآخرين واجتماعيين). ولكن عندما تصبح التفاعلات مع النظراء مصدرًا كبيرًا للإجهاد والقلق أو عندما يشكل التواجد في سياق مجموعة مصدر ضغط كبير، يواجه الطفل صعوبة أكبر، ما يدفعه إلى الانعزال والوحدة.

الأسباب المحتملة: عدم تقدير الذات بما فيه الكفاية وثقة ضعيفة بالذات، الخوف من الأحكام، الخوف من عدم الانتماء، صعوبة التحكم بالعواطف.

الإشارات: رفض المشاركة في الأنشطة، عدم التواصل مع الأطفال أو البالغين الآخرين (لا يقوم بالتواصل أو يرفض التكلم أو الإجابة على الأسئلة، لا يكون صداقات)، الانزعاج بسهولة من ضجة المجموعة وحركتها، الحاجة للانعزال عن المجموعة.

ما العمل: إن إعادة الروابط الاجتماعية تدريجيًا ضمن بيئات إيجابية ستسمح بالانتقال من التهديد إلى القوة – "نحن أقوى معًا" حتى تصبح المجموعة أو النظراء مصدر تمكين. أوجد حالات تكون فيها المجموعة داعمة وتساهم في الشعور بالاندماج. واعمل تدريجيًا: اجمعه أولًا مع شخص آخر ثم ضعه ضمن مجموعات صغيرة ثم كبيرة. وقم بطمأننته طوال الوقت ومدحه وتشجيعه.

كثرة الحركة

إن كثرة الحركة هي عادةً إشارة يساء فهمها وتشخيصها. فالأطفال الذين يُظهرون اضطرابًا حركيًا (صعوبة في الهدوء، تحرك) أو يحدثون ضجيجًا يصنفون لسوء الحظ بكل بساطة على أنهم يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ويعالجون بالأدوية (بلغ استخدام الريفالين مستوى خطيرًا). ولكن الدراسات الوبائية تُظهر مدى ندرة هذه الاضطرابات في الواقع (أقل من ٣٪ عالميًا). فاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط هو فعليًا حالة خطيرة تخلق صعوبات حادة في التركيز ولكنه يبقى نادرًا.

إشارات كثرة الحركة ونتائجها

- عدم القدرة على الهدوء أو الجلوس ساكنًا والحاجة للتحرك باستمرار
- التقلقل الشفهي
- سلوكيات معارضة محتملة
- صعوبة في التركيز وتقلص سعة الانتباه
- نزعة اجتماعية ملحوظة
- عدم القدرة على التحكم بالعواطف

بالنسبة إلى الكثير من أخصائيي الصحة العقلية اليوم، تمثل كثرة الحركة بشكل أساسي إشارة على القلق والكآبة. إنها طريقة تجنب الطفل القلق أو المكتئب الانهيار العاطفي: "طالما أنا أتحرك، طالما أنا على قيد الحياة". وهو صراع ضد الخوف من الاندثار. يكون هؤلاء الأطفال عادةً اجتماعيين إلى حد كبير، إذ يتواصلون بسهولة مع الآخرين وقد يبدون حتى متهجين للغاية. لذلك، يواجه الأشخاص صعوبة كبرى في اعتبارهم مكتئبين أو قلقين. تكمن المشكلة في أن البالغين أو الأخصائيين المحيطين بهؤلاء الأطفال يميلون إلى كبت كثرة الحركة وفرض حدود أكثر صرامة (لأنه قد يكون من الصعب جدًا التعامل مع هذه الحالة في سياق جماعي). وهذا أمر مؤسف بما أنه يشكل هجومًا مباشرًا على آليات الدفاع الخاصة بهم ضد الكآبة والقلق ويمكن أن يُولد سلوكيات معارضة ملحوظة لدى الطفل.

ما العمل: عندما تكتشف هذه الإشارات، يكون هدفك الأساسي أولًا العمل على خفض مستوى القلق ومرافقة الطفل في التحكم بمشاعره لكي يجد ويختبر حسًا من الأمان والسلام. لهذه الغاية:

- **علمه اليقظة**
- **قم بتوفير الاسترخاء والتأملات الموجهة^{١٧}**
- **اخلق إطار عمل مستقرًا ومتنابطًا مع توقعات واضحة**

يمكنك لا بل يجب عليك وضع بعض الحدود والتوقعات لنجاح المجموعة بأكملها، ولكن قم بذلك من دون تهديد الطفل ومن خلال تعاطفك معه. فالحدود تساهم في إضفاء معنى ونظام وأمان (فيما يكون العالم الداخلي للطفل فوضويًا للغاية) ولكن بما أنك لا تعاقب الطفل أو تقمعه، ستتحسر السلوكيات المعارضة لديه. اشرح التوقعات والحدود للطفل (قم بإضفاء معنى: "ذلك غير مسموح لأن...")، "أنا بحاجة إلى مساعدتك للمحافظة على الهدوء في هذه الغرفة، فهل يمكنك أن تساعدني في ذلك؟" وكن داعمًا له ("أعلم أن ذلك ليس سهلاً، ولكنك تقوم بعمل رائع"، "أعلم بأنك تستطيع القيام بذلك"، "أنا هنا، كل شيء على ما يرام"...).

١٧. مراجعة "٥" التعامل مع الإجهاد والقلق: تقنيات إدارة الإجهاد والاسترخاء" و"تعليم اليقظة" في قسم "دور البالغين في التعامل مع العواطف".

الأعراض الجسدية والنفسية الجسدية

إن الإشارات النفسية الجسدية شائعة بشكل خاص لدى الأطفال الصغار، بما أن قدراتهم الشفهية محدودة، ما يصعب عليهم التعبير عن عواطفهم. فذهنهم ليس ناضجاً بعد بما فيه الكفاية للتفكير بالتجارب الصعبة أو المولدة للصدمات وتقوم إحدى طرق التعبير عن هذا الإجهاد على إظهار العوارض الجسدية. يكشف الأطفال بهذه الطريقة لعائلاتهم بأن أمرًا ما ليس على ما يرام ويعبرون عنه من خلال أجسادهم. نتكلم عندها عن **الجسدية** ("ترجمة" جسدية للألم النفسي). وهي شائعة جدًا في عملنا مع الأطفال ضحايا الحرب والتهجير.

إنها أيضًا طريقة لحصول الأطفال على الاهتمام الذي يريدونه، بالرغم من أنها عملية مرتبطة باللاوعي (الطفل لا يبدي أعراضًا جسدية بشكل متعمد). وتسمى **المنافع الثانوية** (سييدي الأهل عندها المزيد من الاهتمام بأطفالهم، فيخصصون وقتًا للاعتناء بهم).

ما هو الاختلاف بين الأعراض الجسدية والأعراض النفسية الجسدية؟

- تكمن وراء الأعراض الجسدية أسباب بيولوجية وفيزيولوجية فعلية، ولكن يجب ربطها بالقلق، بما أن الإجهاد يؤثر سلبيًا على الجهاز المناعي. فنصبح أكثر ضعفًا وعرضة لأي نوع من العدوى البكتيرية أو الفيروسية. وإذا ما لاحظت أن طفلاً معيناً مريض باستمرار (يصاب دائماً بالزكام مثلاً)، يمكنك تقييم الإجهاد المزمن/القلق المزمن لديه.
- إن الأعراض النفسية الجسدية لا تملك أي أسباب عضوية، إذ لا نعلم فعلياً لم تظهر فجأة أو ما يسبب ظهورها. وينطبق ذلك على بعض الأمراض الجلدية أو المشاكل التنفسية.

ما العمل؟ فأنا لست بطبيب...

قد أدركت على الأرجح في معرض حديثنا عن القلق أن العمل على تخفيض مستوى الإجهاد وتعليم إدارة الإجهاد يمكن أن يحدث فرقاً فعلياً في الاضطرابات الجسدية والنفسية الجسدية. فبذلك تخفّض الاستجابة الفيزيولوجية فيما تعزّز مهارات تنظيم العواطف.



الجلد والإجهاد

تفيد الدراسات العلمية الحديثة أن تنظيم الإجهاد مرتبط بشكل وثيق بالاضطرابات الجلدية. يطلق الخبراء على هذا المجال الجديد تسمية "طب الجلد النفسي". فالكثير من النهايات العصبية متصلة بالجلد: يتبع تنظيم الإجهاد والجلد المسارات العصبية ذاتها نوعاً ما. من غير المفاجئ إذًا أنه في حالة الإجهاد، تتأثر بشرتنا بذلك، إذ قد تظهر الإكزيما، الطفح الجلدي، الشرى، بثور الحمى، حب الشباب، الصدفية أو الوردية، وغيرها.

تعاطي المخدرات

أي مخدرات؟

- لسجائر، التبغ
- الحشيشة، الماريجوانا
- الكحول
- الغراء، المذيب (الاستنشاق)
- المخدرات القوية
- (الإكستاسي، عقار MDMA، الهيروين، الكريستال ميث، الكراك، الأمفيتامينات)

إن تعاطي المخدرات هو بالطبع مسألة متكررة للأطفال الذين يعملون في الشارع أو يعيشون في ظروف هشة. فغالبًا ما يلجأ الأطفال إلى تعاطي المخدرات كآلية تأقلم وطريقة للتعامل مع البيئات المولدة للإجهاد. يرتبط تعاطي المخدرات في معظم الحالات بالقلق الاجتماعي وفقدان الثقة بالذات وتأثيرات النظراء السلبية. يمكن أن يلجأ الطفل إلى تدخين السجائر مثلًا لـ "الانسجام مع المجموعة" أو محاكاة الآخرين (خصوصًا الأكبر سنًا) أو التأثير عليهم. بالتالي، تُستخدم المخدرات لإخفاء الضعف وانعدام الأمان. كما يترافق ذلك مع السلوكيات المتمردة تجاه المعايير الاجتماعية وشعور بالرفض (كونهم مهمشين أصلًا بفعل المعايير الثقافية). يمكن لظروف الحياة أن تعرّض الأطفال أو المراهقين الضعفاء لتأثيرات سلبية من قبل النظراء أو البالغين.

ما هي نتائج تعاطي المخدرات ومخاطره؟

على المدى المتوسط، يُحدث تعاطي المخدرات فعليًا أثرًا عكسيًا. فإذا ما شعر متعاطي المخدرات فورًا أنه بحالة أفضل وأصبح أقوى وأكثر استرخاءً، سرعان ما قد يشعر بعدها (أكثر من قبل) بالذنب والعار واحتقار الذات. يمكن أن تحصل أيضًا تأثيرات فيزيولوجية على المدى الطويل إذا كان الاستهلاك منتظمًا أو كثيفًا.

يتمثل أحد المخاطر الرئيسية بالانحراف تدريجيًا نحو **أنماط استهلاك أكثر إدمانًا** (تسبب بعض المواد إدمانًا شديدًا، مثل التبغ، الهيروين، الميث أو الكراك) أو إحداث حالة من الاسترخاء المزيف من خلال المواد الكيميائية (الغراء يجعلهم ينامون أخيرًا من دون أن تراودهم كوابيس مثلًا). ومتى جربوها، قد يرغبون بإعادة اختبار هذه الحالة الذهنية التي يحتاجونها لنسيان مشاكلهم. وإذا احتاجوا إلى المال للحصول على المخدرات، قد يمارسون أيضًا بعض السلوكيات المنحرفة (السرقعة أو السطو المسلح...) أو **أشكال الاستغلال** (الاستغلال الجنسي، الدعارة).

كيفية التعامل مع تعاطي المخدرات

- **التوعية:** إن التثقيف حول التأثيرات والمخاطر لديه مفاعيل وقائية وراعية.
- **إعادة الثقة بالذات وتعزيزها:** تمكين الذات الإيجابي وإعادة الأمل والثقة. فمن خلال سلوك مشجع وداعم خلال الأنشطة وتمارين خاصة مثل التوكيدات الإيجابية، يمكنك مساعدة الطفل على أن يؤمن بذاته ويكوّن صورة أفضل عن ذاته.
- **محااربة تأثير النظراء، تعلم كيفية قول "لا":** إن مواجهة المجموعة في حالة ضعف ليست مهمة سهلة. ففيما يعزز الطفل ثقته بذاته، علّمه كيف يحمي ذاته ويقول "لا"! فهذه مهارات قيّمة لمحااربة كافة أشكال الإساءة (العنف، الاعتداء الجنسي).
- **إدارة الإجهاد:** تعليم كيفية التحكم بالعواطف والإجهاد أمر ممكّن للغاية. فالأطفال سيدركون تدريجيًا أنه لديهم كافة العناصر الأساسية من أجل التعافي (من دون الحاجة للمخدرات).

٤. التعامل مع الإجهاد والقلق: تقنيات إدارة القلق والاسترخاء

تمرين التخيل: "المكان الآمن"

الهدف: إدارة الإجهاد، استرخاء العضلات، التمكين الذاتي

الوقت المطلوب: ١٠-١٥ دقيقة

متى يُستخدم: في لحظة إجهاد شديد أو لتعليم إدارة الإجهاد

قل > "أحياناً عندما نشعر بالخوف أو القلق، أو بأن كل الأمور حولنا ليست على ما يرام، نعتقد بأنه لا يسعنا القيام بأي شيء سوى انتظار أن تمر هذه المحنة. ولكن دماغنا مصمم بطريقة غريبة ويمكننا التأثير على عواطفنا. فلديك قوة هائلة، مخفية داخلك؛ قوة التحكم بمخاوفك. سنقوم الآن بتمرين قصير معاً."

اطلب > اطلب من الطفل أن يجلس أو يستلقي بارتياح ويغلق عينيه ويتبع صوته. تحدث بصوت هادئ وناعم.

⚙️ اتبع هذه الخطوات:

اشعر بكل التوتر يخرج من جسمك.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣... ٤. وقم بالزفير ١... ٢... ٣... ٤.

يزول كل التوتر الناتج عن يومك شيئاً فشيئاً.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣... ٤... ٥. وقم بالزفير ١... ٢... ٣... ٤... ٥.

تبدأ بالاسترخاء فيما تخلق مساحة آمنة حولك.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣... ٤... ٥... ٦. وقم بالزفير ١... ٢... ٣... ٤... ٥... ٦.

استمر بالتنفس العميق فيما تبدأ بتخيل مساحتك الآمنة.

أنت في غابة جميلة. انظر من حولك وتخيل محيطك. السماء جميلة صافية من دون غيوم، أو قد تعكس درجات ناعمة متعددة الألوان لشروق الشمس أو غروبها. لاحظ ألوان الأشجار أو العشب.

ربما هناك نهر يمر في غابتك ويمكنك أن تسمع صوت المياه اللطيف وهي تجري فوق الصخور المتآكلة. ترقق العصفير على مسافة معينة، مباشرة بأن غابتك آمنة. تستمر بالتنفس بعمق. وربما تحفز رائحة الصنوبر الحادة حواسك، أو تستنشق الروائح الطيبة لعشب المرج والزهور البرية. استنشق الروائح الطيبة المحيطة بك في مساحتك الآمنة. فتبدأ بالتنزه، وتلاحظ تفاصيل المشهد المنبسط أمامك. تخيل كل تفصيل في مخيلتك: أجسام الأشجار ومجموعات الصخور، وربما حتى كوخ على مسافة معينة أو أرجوحة شبكية بسيطة يمكنك الاسترخاء فيها. وسع مساحتك الآمنة حتى يضمك مع كل مخاوفك وقلقك. تجول في مساحتك الآمنة حتى تستكشفه بقدر ما تريد.

"جد مكاناً هادئاً لا تتعرض فيه للإزعاج. اجلس متكئاً على الكرسي ومثبتاً رجليك على الأرض وواضعاً يديك في حضنك. أنت آمن في هذه المساحة وستكون آمناً خلال هذا التمرين.

أغْمِضْ عَيْنَيْكَ، وابدأ بالتنفس بشكل أعمق وأعمق.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣. وقم بالزفير ١... ٢... ٣.

استمر بالسير حتى تجد مكانك المثالي، أي المكان الذي يُشعرك بأكبر قدر من السلام. تخيل نفسك وأنت جالس هناك، في ذلك المكان، وابدأ بالتنفس.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣. وقم بالزفير ١... ٢... ٣.

اغمر نفسك بمشاعر السلام والأمان.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣... ٤. وقم بالزفير ١... ٢... ٣... ٤.

اعلم أنه بإمكانك أن تقصد هذا المكان متى شعرت بالضغط الشديد والقلق.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣... ٤... ٥. وقم بالزفير ١... ٢... ٣... ٤... ٥.

ستبقى مساحتك الآمنة موجوداً متى احتجته. يكفي أن تعلم أنه موجود وتخصص لحظة لزيارته.

قم بالشهيق ١... ٢... ٣... ٤... ٥... ٦. وقم بالزفير ١... ٢... ٣... ٤... ٥... ٦.

متى أصبحت جاهزاً لمغادرة مساحتك الآمنة، افتح عينيّك ببطء وعد إلى الغرفة. تمسك بمشاعر السلام والأمان تلك واعلم أنه بإمكانك العودة إليها مجدداً متى احتجت إلى ذلك.

اسأل > "كيف تشعر؟ هل يمكن أن تتشارك مشاعرك مع بقية المجموعة؟"

اشرح > "في كل مرة تشعر بالخوف أو القلق، تذكر بأن هذا المكان الآمن موجود في قلبك وأنه يمكنك العودة إليه متى احتجت إلى ذلك".

الاسترخاء: التنفس من البطن^٨

الهدف: تعزيز التهدئة – تعليم تقنيات سهلة وقابلة للنقل لإدارة الإجهاد

الوقت المطلوب: ٣٠ دقيقة

متى يُستخدم: في لحظة إجهاد شديد أو لتعليم إدارة الإجهاد

الممارسة الموصى بها: بانتظام. يستوجب التمرن

الخطوات: ⚙️

عند الشعور بالإجهاد، غالباً ما يصبح التنفس سطحيًا ويتوقف على مستوى الصدر، إذ ننسى أن نتنفس بعمق وصولاً إلى البطن. فالتنفس هو عملية لاواعية يمكننا التحكم بها بطريقة واعية. والتنفس البطني مهدئ جدًا ومثبت ويساعدنا على استنشاق الأوكسجين المغذي بعمق إلى الرئتين.

يرتكز التنفس العميق على التنفس من البطن، بحيث يتم إدخال أكبر قدر ممكن من الهواء المنعش إلى الرئتين. يُستنشق المزيد من الأوكسجين عند التنفس بعمق من البطن ثم التنفس بشكل سطحي من أعلى الصدر. فكلما حصلنا على المزيد من الأوكسجين، كلما قل التوتر والقلق وضيق التنفس.

يجب أن يجلس المشاركون بطريقة مريحة ومستقيمة الظهر، واضعين يداً على صدرهم ويذاً على معدتهم. اطلب من المشاركين استنشاق الهواء عبر أنفهم. عند قيامهم بذلك، يجب أن تتحرك يدهم الموضوعة على معدتهم نحو الخارج، مع عدم تحريك يدهم الأخرى الموضوعة على صدرهم. والآن اطلب منهم أن يخرجوا الهواء من فمهم. يجب على المشاركين أن يخرجوا أكبر قدر ممكن من الهواء وفي الوقت عينه أن يشدوا عضلات معدتهم. هذه المرة، يجب أن تتحرك يدهم الموضوعة على معدتهم نحو الداخل مع عدم تحريك اليد على الصدر. كرر هذا التمرين مع المشاركين مع العد ببطء عند كل زفير.



العملية

(يوجه الميسر التمارين بصوت هادئ ومريح)

- اجمع يديك على أسفل بطنك مع التقاء الأصابع الوسطى ببعضها
- قم بإرخاء كتفيك
- خذ نفساً طويلاً وعميقاً ولطيفاً، بحيث توصل الهواء إلى الأسفل وصولاً إلى بطنك، فيتوسع بطنك (أبقِ كتفيك مسترخيين). تجد أن أصابعك الوسطى تبتعد تلقائياً عن بعضها قليلاً فيما يتوسع البطن مع التنفس.
- قم بالزفير ببطء، فتشعر كيف يدخل البطن تلقائياً إلى الداخل فيما يخرج الهواء من الجسم وتتلامس الأصابع الوسطى مجدداً.
- قم بهذا التنفس البطني أقله عشر مرات (شهيق/زفير).
- عند التعامل مع الأطفال، يمكنك أن تشرح لهم أنه عندما يستنشقون، ينفخون بطنهم قليلاً مثل البالون، وعندما يقومون بالزفير، يخرج الهواء ببطء من البالون مجدداً.

الإحاطة

بعد تمرين التنفس، اسأل المشاركين كيف يشعرون وحاول أن تشجعهم على التعبير عن أحاسيسهم الجسدية ومشاعرهم:

- كيف تشعر عندما تستمع إلى دقات قلبك/تنفّسك؟
 - هل تراودك الكثير من الأفكار؟ إذا كان الجواب نعم، هل تمكنت من إعادة التركيز على تنفّسك؟
 - هل شعرت أنك أكثر استرخاءً؟
- شجّع على إمكانية القيام بهذا التمرين في المنزل أو عند الشعور بالإجهاد

المواضيع المقترحة للمناقشة:

- القدرة على التركيز
- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- التركيز
- الثقة بالذات

السلامة

- إن الصمت ودرجة معينة من الخصوصية أمران مهمان.
- يوجه الميسر التمارين بصوت هادئ ومريح.
- يمكن لهذه الأنواع من التمارين أن تشكل أحياناً ضغطاً نوعاً ما على الأشخاص الذين اختبروا صدمات. يجب عدم ممارسة ضغط على أحد للقيام بالتمارين في حال عدم شعورهم بالراحة.
- تتضمن إشارات الضيق: إيجاد صعوبة في السيطرة، البكاء كافة الوقت، الرجفة أو مواجهة صعوبات في إدارة الإجهاد، خصوصاً في أعقاب كارثة مباشرة.
- إذا لاحظ الميسر أيّاً من هذه الإشارات، يجب إيقاف النشاط أو تغييره. ويفيد الجلوس لاستعادة السيطرة.

التمرين والتمدد: تمرين وضعية الشجرة

الهدف: الحد من الإجهاد – الوعي الجسدي – زيادة القدرة على التركيز

الوقت المطلوب: ١٥ دقيقة

كيف يُستخدم: الرعاية الذاتية، في المنزل – لتعليم إدارة الإجهاد

الممارسة الموصى بها: بانتظام؛ يستوجب التمرن

الخطوات: ⚙️

أشِر إلى استعارة الشجرة: أهمية الجذور وواقع أنها تلوي مع الريح ولكنها لا تنكسر. اشرح أننا سنكون مثل الشجرة القوية، راسخين بعمق ومتوازنين تمامًا. جد مساحة تقف فيها وتكون فيه مساحة كافية لتمدد ذراعيك من دون لمس أي شيء/ أحد. إذا كنت تعمل مع مجموعة أطفال، يمكن أن تطلب منهم تشكيل دائرة (فيشكلوا دائرة من الأشجار).

العملية



- أبعد رجليك عن بعضهما بقدر المسافة بين الوركين، مع توجيه أصابع رجليك إلى الأمام.
- قم بالهز قليلاً نحو الأمام وقليلًا نحو الورا، ثم جد نقطتك المركزية، وقف مستقيماً. وارخ كتفيك.
- أغلق عينيك.
- فكر برجليك. اجعل أصابع رجليك تسترخي ومجدها بشكل واسع.
- تخيل أن هناك جذور تخرج من رجليك إلى الأرض، فتنشر بشكل واسع، مثل جذور شجرة.
- تخيل مدى صلابة هذه الجذور. فمثل الشجرة، تساعدك هذه الجذور على أن تكون قوياً وثابتاً وشامخاً.
- تخيل أن هذه الجذور تساعدك على اجتذاب الأمور الجيدة، مثل جذور الشجرة. فهي تساعدك على اجتذاب الغذاء وعلى أن تصبح أقوى وأطول.
- اشعر كيف أن هذا الإحساس الجيد يمكن أن يسري نحو الأعلى عبر جسمك ورجليك وبطنك وقلبك، فتعلو شامخاً كالشجرة، وصولاً إلى أعلى رأسك.
- ارخ كتفيك.
- الآن فيما تلازم الصمت، افتح عينيك.
- ما زلت تقف منتصباً قوياً، راسخاً كشجرة.
- ارفع رجلك اليمنى ووجهها داخل كاحلك الأيمن، أو إلى الأعلى إلى جانب أسفل ساقك (وليس على ركبتيك).
- جد توازنك. ابق مستنداً على رجلك اليسرى. فأنت مستقيم وقوي ومتوازن.
- ضع يديك على قلبك في وضعية الصلاة.
- إذا أردت أن تنمو شجرتك، خذ نفساً وارفع يديك نحو السماء، كما لو كنت تمد أغصانك إلى الأعلى نحو نور الشمس.

- حافظ على تركيزك وابقَ واقفًا بشكل مستقيم ومتوازن.
- إذا أردت، يمكنك أن تفتح أغصانك: قم بالزفير وافتح يديك على عرض كتفيك.
- تخيل أن يديك أزهار جميلة. قم بدوائر بمعصميك، كما لو أن هذه الأطراف تتحرك في النسيم.
- حافظ على تركيزك ولكن انظر إلى ما حولك فيما تحافظ على توازنك.
- خذ نفسًا، مدد جسمك نحو الأعلى باتجاه الشمس.
- قم بالزفير؛ أعد يديك إلى قلبك، محافظًا على توازنك واستقامتك.
- ارج ساقك اليمنى نحو الأسفل.
- كرر ذلك على الجانب الأيسر.
- عندما تنتهي من الجانبين، قف مبعّدًا رجلك عن بعضهما بقدر المسافة بين الوركين.
- أغمض عينيك. تواصل مع جذورك، جد مركزك. قم بالشهيق والزفير بعمق وكرر ذلك.
- افتح عينيك.

الإحاطة

اسأل المشاركين بماذا يشعرون وحاول أن تشجعهم على التعبير عن أحاسيسهم الجسدية ومشاعرهم:

- بماذا شعرت في جسمك وعقلك؟
- ما الذي كان صعبًا؟
- هل راودتك الكثير من الأفكار؟
- هل تشعر بأنك أكثر استرخاءً؟

شدد على إمكانية القيام بهذا التمرين في المنزل أو عند الشعور بالإجهاد.

المواضيع المقترحة للمناقشة:

- الاسترخاء العميق
- التوازن بين الجسم والعقل
- الشعور بالترسخ عبر الجذور
- توجيه الطاقة

السلامة

- إن الصمت ودرجة معينة من الخصوصية أمران مهمان.
- يوجه الميسر التمارين بصوت هادئ ومريح.
- يمكن لهذه الأنواع من التمارين أن تشكل أحيانًا ضغطًا نوعًا ما على الأشخاص الذين اختبروا صدمات. يجب عدم ممارسة ضغط على أحد للقيام بالتمارين في حال عدم شعورهم بالراحة.
- تتضمن إشارات الضيق: إيجاد صعوبة في السيطرة، البكاء كافة الوقت، الرجفة أو مواجهة صعوبات في إدارة الإجهاد، خصوصًا في أعقاب كارثة مباشرة.
- إذا لاحظ الميسر أيًا من هذه الإشارات، يجب إيقاف النشاط أو تغييره. ويفيد الجلوس لاستعادة السيطرة.

التعامل مع الغضب والعدائية

١. فهم جذور الغضب والعدائية ووظيفتهما

فهم جذور العدائية

العدائية هي سلوك طبيعي وشائع جدًا بين الأطفال وهي فعليًا عنصر هام وضروري لنموهم. لدى الغضب قيم تنظيمية، إذ يساهم في تعلم الحزم الاجتماعي والتنافس والحدود... فوريًا، نحن مصممون لتكون مهيتين لاستشعار الخطر والتهديدات وقادرين على الاستجابة لها (يمكن للأطفال منذ عمر الثلاث سنوات أن يميزوا تعابير الغضب على الوجه). نحن مبرمجون لتكون عدائيين عند الحاجة، كجزء من غريزة البقاء. لذلك، استطعنا كبشر الصمود والبقاء على قيد الحياة في بيئات عدائية.

ولكن خلال النمو، يتعلم الأطفال أن بعض السلوكيات ليست مقبولة اجتماعيًا وأن هناك طرق لتوجيه أحاسيس الغضب والعدائية. فيتعلمون مفهومي الخير والشر ويكوّنون فكرة أوضح وأدق عن الألم والتسبب بالألم. ومع تطور حس الذات والتفريد، يتعلمون شيئًا فشيئًا آليات تمكّنهم من تنظيم عواطفهم والتحكم بها، بما فيه الغضب والعدائية.

وظيفة العدائية وأثرها على العافية

الغضب هو عاطفة جد شائعة لدى الأطفال الذين يعيشون في بيئات عنيفة وغير مستقرة. يكمن أحد الأسباب الرئيسية وراء ذلك في أنه يتم تبسيط العدائية (رؤية فضائع، التعرض لانتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان، كجزء طبيعي من بيئة غير خاضعة للقانون، شيوخ العنف المنزلي، تكرار الإساءة الجسدية واللفظية وإذلال أطفال الشارع والأطفال العاملين) واستخدامها كآلية دفاع ("قانون الأقوى": الأقوى فقط يبقى على قيد الحياة، انتشار التمر والعنف الجسدي). ومع مرور الوقت، تصبح العدائية أكثر فأكثر لدى هؤلاء الأطفال طريقة طبيعية للتواصل، ورمز يمكن فهمه بسهولة ويتقلص فيه حيز التعاطف.

لا يمكن فعليًا قمع الغضب أبدًا ولا يجوز قمعه أو إخماده، بما أنه قد يشكل دافعًا قويًا للعمل. ولكننا قد ننجرف بسهولة وراء العواطف القوية وعوضًا عن أن يكون الغضب قوة دافعة بناءة، قد يصبح جد مدمر ويؤدي إلى نتائج عكسية، فيؤثر بشكل ملحوظ على عافية الأطفال ومهاراتهم الاجتماعية وبالتالي على قدرات صمودهم. لذلك لا بد من تعلم كيفية السيطرة على الغضب لكي لا نؤدي أنفسنا وكيفية تحويله إلى تدابير بناءة.

من الضحية إلى المعتدي

نلاحظ بشكل شائع أن بعض المعتدين أو البالغين العنيفين كانوا بأنفسهم ضحايا عنف (ضحايا عنف منزلي أو اعتداء جنسي أو إساءة لفظية أو إذلال). يحصل ذلك في حوالي ٤٠% من الحالات. وكما سبق الإشارة، يتعلم الأطفال من خلال مراقبة البالغين ومقدمي الرعاية، وبالتالي، إذا كانت تلك النماذج هي الوحيدة التي رآها الطفل، يزداد خطر تكرار هذه السلوكيات. فتصبح استجابة طبيعية ونموذجاً تعليمياً مجسداً فيهم، حتى ولو عانوا بشكل هائل منها في الماضي.

العدائية والقسوة: الاختلافات

تتصف العدائية إلى حد كبير بالغضب والاندفاع. فهي فشل في تنظيم العواطف القوية. يستحوذ الغضب علينا ويمكن أن يعيق فهمنا أو رؤيتنا لعواقب أفعالنا. بالمقابل، تُعتبر القسوة سلوكاً مجرداً من العواطف، إذ أنها فعل متعمد وواعٍ يهدف إلى التسبب بالمعاناة للآخرين، من دون تعاطف، وتترافق أحياناً حتى مع حس باللذة في التسبب بالألم. من الصعب أكثر بكثير نوعاً ما التعامل مع الأطفال القاسين، بما أنهم ينفصلون كلياً عن عواطفهم وحياتهم العاطفية. فالأطفال لا يولدون قاسين. وقد يستغرق فهمهم لمفهوم الألم بعض الوقت، إلا أن الأطفال المعرضين بشكل مكرر لانتهاكات جسيمة في حقوق الإنسان يمكن أن ينفصلوا تدريجياً عن عواطفهم لحماية أنفسهم.

٢. الكشف عن العدائية وتقييم مخاطرها

يمكن أن تتخذ العدائية عدة أشكال وتستوجب أشكالاً مختلفة من الاستجابة. ففي الجدول أدناه، تجد مستويات الخطر الثلاثة: الضئيل والمتوسط والشديد. تحدد هذه المستويات الأثر على عافية الطفل العاطفية وأيضاً النتائج الطويلة الأمد في ما يتعلق بالتفاعل الاجتماعي وآلية التكيف، بما أن الحالات الشديدة قد تهدد فرصهم بإيجاد رموز صمود ملائمة من أجل التعافي. ومن الضروري أن نبقى في ذهننا أن الأطفال الذين يبدون السلوكيات التالية يعانون على الأرجح من مستويات ضيق عليا ويحتاجون لدعم عاطفي من البالغين.

الشديد

- الانحراف (السرقعة، السطو المسلح، السرقة المنظمة، الاتجار)
- تعاطي المخدرات (كجزء من السلوكيات المتمردة والرغبة بالظهور كبالغين، وأيضاً كطريقة لنزع فتيل الغضب والتحكم به)
- القسوة/السادية (الاستمتاع بتعذيب الكائنات الأخرى (الحيوانات أو البشر))
- الحالات العاطفية الانفصالية (غياب العواطف والتعاطف أو فقدانها، الاعتلال الاجتماعي)
- فقدان السيطرة العاطفية بالكامل، ما يؤدي إلى اشتباكات/أزمة كبرى تعرض الذات والآخرين للخطر

المتوسط

- السلوكيات العدائية (التنمر، العنف الجسدي، التقاتل)
- السلوكيات المعارضة والمتمردة
- تجاوز الحدود الموضوعية
- الإذلال

الضئيل

- عدم السيطرة على العواطف
- نوبة غضب (الشر، الانزعاج، الإهانات اللفظية)
- جهل الرموز الاجتماعية (مفهوم التهذيب والاحترام، إلخ)
- رفض السلطة والبحث عن حدود

٣. التعامل مع الغضب والعدائية

مستويات مختلفة من التدخلات

في كافة الأحوال (الحالات الضئيلة أو المتوسطة أو الشديدة)، يمكن أن تكون التدخلات الطويلة الأمد التي تعلم كيفية تنظيم العواطف مفيدة، إذ أنها أساس أي خطوات باتجاه استجابات أكثر توازناً للشدائد والعدائية. ولكن كميسر، يجب أن تكون جاهزاً للتعامل مع أي نوع من الحالات المتصفة بالعدائية، مثل التقاتل أو النزاعات أو الأطفال الذي يخرجون عن السيطرة ويعرضون أنفسهم للخطر. لذلك، نميز بين ثلاثة مستويات من التدخل:



أدوار البالغين في التعامل مع العدائية

إن الأشخاص الذين يتعاملون مع الأطفال الذين يبدون سلوكيات عنيفة يضطلعون بدور "مخفف الصدمات": إطار العمل الذي أوجدته والسلوك الذي تتبناه يمكن أن الأطفال من التعبير عن السلوكيات العدائية ومعالجتها. لا يقوم ذلك على محاولة قمع هذه العواطف أو إنكارها، بل على إظهار أنك جاهز ومهيأ لتلقيها وإعادةها إلى الأطفال بطريقة يمكنهم تحملها.

كما رأيت، هناك مستويات مختلفة من الخطورة من شأنها تحديد استجابتك. ولكن بصورة عامة، يتمثل هدفك الأساسي بمنع الأطفال من الانجرار إلى حالات مجردة من العواطف وانفصالية (المرحلة القصوى من حفظ الذات: "يفصل" الأطفال ذاتهم عن العواطف المؤلمة ويفقدون القدرة على الشعور). فمن الأساسي السماح للعواطف بإعادة الظهور، حتى ولو كان ذلك يعني السماح بتدفق الغضب قبل تعليمهم كيفية توجيهه.

كبالغين يتعاملون مع أطفال ضعفاء وضائعين، من الضروري أيضاً تعليمهم كيفية "اختيار معاركهم": تعليم الأطفال كيفية حفظ طاقتهم للمعارك القيّمة. ففي معظم الأوقات، نهدر الكثير من طاقتنا على نزاعات عقيمة وتفصيل غير مجدية. وهي غالباً ما تشكل طريقة لصرف النظر عن المسائل المهمة وتجنب التعامل معها. في غضون ذلك، نغض النظر عن المسائل المهمة مثل حماية الذات وبناء علاقات مجدية يمكن أن تصبح عوامل حماية وتساهم في التعافي. ولا تنس أن الغضب والإحباط يمكن أن يشكلا دافعاً قوياً للعمل وخطوة ضرورية للاعتراف بالألم وتبنيه، من أجل توجيهه والسيطرة عليه (على سبيل المثال: استخدام الغضب الناجم عن شعور بظلم مرتبط بنزاع من أجل التعافي والمسامحة والمضي قدماً في الحياة والنسيان، إلخ).

تعلّم كيفية توجيه الغضب عبر اليقظة والاسترخاء^{١٩}

قصة ناجحة: مدرسة استبدلت الاحتجاز باليقظة وأتت النتائج مذهلة!

كما سبق وذكرنا، يستوجب التعامل مع العواطف أولاً القدرة على تحديدها لتعلّم كيفية التحكم بها وتوجيهها. ينطبق ذلك أيضاً على الغضب والعدائية. راجع الفصلين السابقين المعنونين "تعليم اليقظة" و"تقنيات إدارة الإجهاد والاسترخاء" لتعلّم كيفية تعليم هذه المهارات للأطفال. فاليقظة والاسترخاء هما الحل الطويل الأمد الأكثر فعالية للتعامل مع الغضب والعدائية. فهما يعززان التحكم الذاتي والوعي ويقودان بطبيعة الحال إلى طريقة تفكير أكثر تعاطفاً.

كما سبق وذكرنا، يستوجب التعامل مع العواطف أولاً القدرة على تحديدها لتعلّم كيفية التحكم بها وتوجيهها. ينطبق ذلك أيضاً على الغضب والعدائية. راجع الفصلين السابقين المعنونين "تعليم اليقظة" و"تقنيات إدارة الإجهاد والاسترخاء" لتعلّم كيفية تعليم هذه المهارات للأطفال. فاليقظة والاسترخاء هما الحل الطويل الأمد الأكثر فعالية للتعامل مع الغضب والعدائية. فهما يعززان التحكم الذاتي والوعي ويقودان بطبيعة الحال إلى طريقة تفكير أكثر تعاطفاً.

تعزيز التعاطف من خلال التأمل الموجه

يمكن أن يحصل التعاطف عندما يعود الهدوء ويصبح أخيراً ممكناً رؤية الآخرين. ويمكن التشديد على قيمة المجموعة كعنصر داعم وإعادة حس الانتماء من خلال تعزيز التعاطف. ولهذه الغاية، يمكن استخدام التأملين الموجهين التاليين وتطويرهما.

التخلي عن الغضب من خلال التعاطف: تأمل موجه

١. جد مكاناً هادئاً للجلوس. استرخ لدقيقتين، مستنشفاً ومخرجاً الهواء بطريقة طبيعية. وخلال كل زفير، ركز على كلمة "واحد". لا تحرك ذراعيك وقدميك وجسمك.
٢. حدد وقتاً في الماضي قام فيه الطفل بإيذاءك أو إهانتك. وتذكر المشهد.
٣. الآن فكر بتصرفات الطفل الخاطئة وكيف قد أزعجتك. ولكن الآن، حاول أن ترى ما إذا كان لديه/لديها أسباب للشعور بالغضب والإحباط والتعب، تماماً كما لديك أسبابك الخاصة أحياناً لتفقد الصبر. حاول التفكير بهذه الأسباب والصعوبات التي قد يواجهها الطفل يومياً.
٤. الآن حاول أن تتمنى بصدق بأن تكون تجارب الطفل إيجابية أو تؤدي إلى التعافي. بالرغم من أن ذلك قد يكون صعباً، ركز أفكارك ومشاعرك على تقديم هدية الرحمة والتعاطف. تصور أنه كلما تشعر بالغضب أو الإحباط، يمكنك استبدال هذا الشعور بالتعاطف، من خلال وضع نفسك مكان الطفل لتشعر بما يشعر به ومنحه الحب والاهتمام عوضاً عن ذلك.

١٩. مراجعة أيضاً: صفحة "تعليم اليقظة" و"صفحة" إدارة الإجهاد والاسترخاء
٢٠. للتعرف أكثر على "غرفة اللحظة اليقظة" التابعة لمدرسة بالتيمور: <http://edition.cnn.com/2016/11/04/health/meditation-in-schools-baltimore/>

التأمل بالحب والعطف

الخطوة ١ < "خذ نفسًا عميقًا وأطلقه. لبضع لحظات، ركّز فقط على تنفّسك وأزل من ذهنك القلق. ركّز على شهيقك وزفيرك. دع نفسك تختبر أحاسيس التنفّس وتذكرها". (دعه يتنفس بعمق لبعض الوقت)

الخطوة ٢ < "الآن، تصور شخصًا قريبًا منك، تكنّ له حبًا كبيرًا. ولاحظ كيف تشعر بهذا الحب في قلبك. ربما تشعر بالدفء والانفتاح والحنان".

الخطوة ٣ < "تابع التنفّس وركّز على هذه المشاعر فيما تتصور الشخص الذي تحبه. خلال الزفير، تخيل أنك تبعث ضوءًا ذهبيًا يحمل مشاعرك الدافئة من صميم قلبك. تخيل أن الضوء الذهبي يصل إلى من تحبه، فيجلب له السلام والسعادة".

الخطوة ٤ < "الآن كرر بعدي هذه الجمل:

- لتتعم بالسعادة (دعه يكرر هذه الجملة)
- لتتحرر من المعاناة (دعه يكرر هذه الجملة)
- لتختبر الفرح والراحة (دعه يكرر هذه الجملة)
- لتتعم بالسعادة (دعه يكرر هذه الجملة)
- لتتحرر من المعاناة (دعه يكرر هذه الجملة)
- لتختبر الفرح والراحة (دعه يكرر هذه الجملة)

الخطوة ٥ < أعد التركيز على تنفّسك وعلى هذا الضوء الدافئ. وتذكر بأنك تحمل دائمًا هذا الحب والطيبة معك".

تحويل الغضب والمعارضة إلى سلوكيات بناءة وإيجابية: التحول إلى قائد

ما يقوم الأطفال الذين يبدون سلوكيات معارضة وتمرّدة أو المتنمرون بإعادة تمثيل أدوار أُسندت إليهم (من قبل المجتمع أو العائلات بشكل أساسي). وهي طريقة لتكرار وتأكيد بأنهم يفكرون بأنفسهم أو بما سمعوه حول أنفسهم: "أنت شخص سيء"، "أنت تؤثر بشكل سلبي على الآخرين"، "أنت عديم القيمة" أو "لن تنجح أبدًا". غالبًا ما تنبثق هذه السلوكيات عن تقدير منخفض للذات وثقة قليلة بالذات، بالإضافة إلى مشاعر الفشل. بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يكون هؤلاء الأطفال قادة بطبيعتهم، إذ يمكنهم أن يستغلوا المجموعة ويتحكموا بها لتحقيق مآربهم، فيعوضون بذلك عن فشلهم النرجسي وكأبتهم.

عوضًا عن قمع سلوكياتهم أو معاقبتهم (ما يُعتبر تأكيدًا إضافيًا على أنهم أشخاص سيئون)، من المهم فعلًا استخدام ما يجيدون القيام به (القيادة) بطريقة بناءة. بهذه الطريقة، يُظهر لهم بأنهم يمكنهم أن يحققوا أمورًا جيدة ويحدثوا أثرًا إيجابيًا على حياة الآخرين. وتكون عادةً التفاعلات والمبادرات البسيطة التي تضعهم في وضعية قائد النظراء أو توكلهم مسؤوليات مرتبطة بالمجموعة فعالة إلى حد كبير وذات أثر.

مهام بسيطة، الإرشاد أو دعم الأقران

ممكن أن يتم هذا التحول (من كون الطفل غير متطابق إلى كونه نموذجًا) عن طريق خطوات بسيطة. يمكن أن تكون:

- توكيلهم بمسؤوليات صغيرة أو دور ميسر مشارك خلال الأنشطة (ضابط الوقت، توزيع المواد على سبيل المثال)
- جميع الأطفال موهوبون نوعًا ما في مجال معين؛ ويقع على عاتقك اكتشاف هذا المجال. حدد مهارات معينة قد يتمتعون بها واطلب منهم نقل معرفتهم إلى الآخرين. يمكن أن يجيدوا القراءة أو الكتابة فيما يجهلها الآخرون، أو يجيدوا الرسم أو كيفية العزف على أداة موسيقية. فالاضطلاع بدور المرشد (الاضطلاع بمهمة تعليم شخص آخر) يُعتبر جد مجد للأطفال الذين يفتخرون لتقدير الذات.
- أشركهم في أنشطة دعم النظراء أو كقادة في مشروع. يمكن مراجعة مثال عن مشروع أقران ناجح.

مثال عن دعم ناجح بين النظراء: المعتقلون السابقون في فلسطين

نفذت منظمة أطباء العالم – سويسرا مشروع دعم بين النظراء للأطفال المعتقلين سابقًا في فلسطين. فهي توفر دعمًا عاطفيًا ونفسيًا اجتماعيًا للأطفال الذين كانوا محتجزين في السجون الإسرائيلية وعانوا الأمرين ليجدوا مكانتهم في مجتمعهم بعد إطلاق سراحهم. فبعد تحديد القادة النظراء، تدريبهم وتدعيمهم لينفذوا إجراءات ملائمة مع معتقلين سابقين تم تحريرهم مؤخرًا مثل مجموعات الدعم، التي يمكنهم من خلالها إفادة الآخرين انطلاقًا من تجربتهم الخاصة. يُعتبر المعتقلون السابقون أكثر استجابة بكثير للرسائل الصادرة عن أشخاص "مثلهم" ويشعرون بعار أقل في هذه الحالة، ويضطلع قادة النظراء بدور ممكن ومثمر يضفي معنى على تجربتهم وبدور بناء وإيجابي في المجتمع.

بناء السلام

يمكن أن تُحدث أنشطة بناء السلام أثرًا بالغًا بما أنها تسمح للأطفال بالانخراط في الإجراءات المدنيةية أو الاجتماعية الملموسة ورؤية نتائج عملهم. إنها عملية مثمرة ومجزية تعلّم الكثير من الدروس ذات الصلة.

الرسائل:

- تعليم أهمية القيم كاحترام والتعاون والتسامح
- التشديد على أهمية المجموعة والتواضع
- خلق مساحة للتفكير بجذور النزاعات وأسبابها ونتائج العنف
- إعطاء فرصة اختبار ذلك من خلال إجراءات ملموسة

يمكن استخدام أنشطة بناء السلام لمعالجة التواصل والتصرفات السيئة في مجموعة محددة من الأشخاص، ولكن يمكن إنجازها أيضًا لمعالجة مسائل أوسع، خصوصًا خلال العمل مع الأطفال المهمشين الذين يعانون لكي يتم إدماجهم اجتماعيًا.

”الغضب هو عدو اللاعنف والكبرياء هي وحش يبتلعها“

مهاتما غاندي

إن غاندي هو أحد أعظم رموز اللاعنف التي شهدتها العالم. فرسالة السلام التي حملها مهندس غاندي طُبعت كل مل قام به في حياته، من العالم الروحي إلى العالم السياسي، ومن الحياة العائلية والحياة المجتمعية إلى الساحة الوطنية والعالمية. في الواقع، ما زالت هذه الرسالة تدوي اليوم وستستمر في التأثير على الأجيال المستقبلية وإلهامها. فعقيدة الأहिंسا أو اللاعنف شكلت أحد مبادئ غاندي الأساسية ونمت عن حب ناشط ومتواصل للحياة بكافة مراحلها.

تُعتبر رسالة غاندي اللاعنفية ضرورة جُدا اليوم. فإذا ما أردنا أن نكون لاعنفيين ونعمل من أجل السلام الداخلي والعالمي، هناك مجالات متعددة للفحص الذاتي والاستكشاف من شأنها إعطاء ثمار، إذا ما تمتعنا بالشجاعة والصبر الكافيين للمضي قدمًا. يمثل غاندي مثالًا عن الحقيقة واللاعنف، يستمر في إلهام أولئك الذين يسعون إلى إحلال السلام بشكل عميق.

حل النزاعات والوساطة

إذا كانت النزاعات تعرقل إلى حد كبير الجلسات وتصعب إجراءاتها، فهي تشكل أيضًا مواد هامة يمكنك استغلالها لنقل رسائل. فأنت بالطبع تريد الحد من مخاطر تكرار هذا الوضع بشكل متواتر جدًا (مراجعة أدناه: "نصائح لإدارة النزاعات"). ولكن اعلم بأن النزاعات تحصل أيضًا لأسباب محددة: قد يستغل الأطفال هذه الفرصة لكي تراهم وتساعدتهم (كبالغ يوفر الأمان ويحتوي المشاكل)؟

كما سبقنا الإشارة، يكمن دورك في تلقي العواطف الصعبة واحتوائها وإعادتها إليهم بطريقة قابلة للفهم وأسهل للمعالجة. هذا ما تقوم به من خلال توفير الوساطة في النزاعات: تقديم إطار عمل ملائم لتمكين الأطفال من التفكير بما حصل وإيجاد حلول بناءة.

★ نصائح إدارة النزاعات

- قم باستباق النزاعات خلال تحضير النشاط: ما الذي قد يسبب نزاعًا؟ وهل يمكن تجنبه؟
- لا تهمل المشاعر السلبية ضمن المجموعة وخصص وقتًا للتحدث عنها مع المجموعة
- حدد توقعات المجموعة مع المشاركين
- تحصل النزاعات في كافة الأوقات وهذا ليس خطأك، ركز على معالجة المشكلة وليس كشف الخطأ
- لا تسخر من تعليقات المشاركين
- إذا حصل نزاع، فكر بتحويل اللعبة التي خططت لها بالأساس إلى لعبة تهدف إلى الحد من التوتر وتعزيز انسجام المجموعة أو تقديم وساطة للمشاركين الأكبر سنًا
- تجنب وضع المشاركين الذين يدخلون في نزاعات متكررة ضمن المجموعة ذاتها
- إذا عطل طفل الجلسة بشكل متكرر، تحدث معه على انفراد حول المشكلة بعد الجلسة

إجراء وساطة في النزاعات

نصائح للميسرين

- يجب على الوسيط استخدام مهارات الإصغاء التأملي ليعكس محتوى ما يقال والشعور الذي يولده.
- يجب على الوسيط ألا يقول أو يفعل أي أمر من شأنه تقويض ثقة أي من الطرفين فيه.
- إذا حدد الشخص حلولًا محتملة، يجب على الوسيط أن يكون جد متنبه لتلك الحلول.
- من المهم مراعاة قيم الشخص وما يهمه فعلًا بالنسبة إليه في النزاع.
- التعبير عن الثقة في عملية الوساطة كطريقة للتحدث فعليًا عن المشاكل وإيجاد حلول تنجح مع الجميع.

الغاية - الهدف

- خلق فرصة للمشاركين لخلقوا صورًا تمثيلية عن مجتمعاتهم ليفكروا بها ويتشاركوا أفكارهم مع أعضاء المجموعة الآخرين.
- منح أعضاء المجموعة فرصة التحدث عن الأمور التي يقدرونها والتحديات التي يرونها في مجتمعاتهم.
- تقديم لأعضاء المجموعة فرصة اكتشاف دورهم في مجتمعاتهم وعلاقتهم بالتغيير.

الخطوة الأولى: التحضير

اجتمع بأطراف النزاع بشكل فردي وسري. يجب على الوسيط أن يصغي بالكامل إلى "القصة من منظور كل شخص"، ما يتيح له التكلم بدون انقطاع ويشعره بأنهم محط إعلاء تام. لا تفصح عن أي تفاصيل متعلقة بما سمعته من الأطراف الأخرى حول المسألة؛ اطلب فقط الاستماع إلى الشخص الذي تجتمع به. وعند الضرورة، ذكرهم بأنك لن تتشارك ما يقولونه مع أحد وبأنك ستقوم بالأمر ذاته مع الطرف الآخر.

اسألهم إذا كانوا يرغبون بأن يأتي أحد ويقدم لهم دعمًا في جلسة الوساطة (إما شخصيًا أو مهنيًا)، وفي هذه الحالة، اجتمع هؤلاء الأشخاص مسبقًا واطرح لهم بأنه عليهم التعامل مع الوساطة بشكل سري. وأطلع الطرف الآخر الذي سيحضر الجلسة على ذلك حتى لا يتفاجأ.

اطلب من الطرفين أن يوقعوا على استمارة "اتفاق وساطة"، التي تغيد بأنهما يوافقان على الوساطة وأنه إذا توصلا إلى اتفاق في الوساطة، سيلتزمان به، وذلك قبل بدء جلسة الوساطة.

في حال لم يكن الطرفان يجيدان القراءة والكتابة للتوقيع على الاتفاق، يتوجب عليهما دعوة فرد محترم ضمن مجتمعهم ليحل كشاهد على موافقتهما الشفهية بأنهما يوافقان على الوساطة وأنه إذا توصلا إلى اتفاق في الوساطة، سيلتزمان به، وذلك قبل بدء جلسة الوساطة.

سيحدد الوسيط أيضًا بأنه ما من تضارب في المصالح في توسطه لك (أنه ما من قضية مستمرة في المحكمة على سبيل المثال). أجب على أي أسئلة قد يطرحونها عليك.

اتفق على وقت وتاريخ سيحضر فيه الشخص الوساطة، بالإضافة إلى وسيلة التواصل ومن/عدد الأشخاص الذين سيحلون كشهود.

الخطوة الثانية: جلسة الوساطة

١. المقدمات وإطار السياقات، حرصًا على أن يعلم كل شخص حاضر من يحضر الجلسة أيضًا، وتتم مراجعة خطة العملية ويمكن الإجابة على أي أسئلة أولية.
٢. التصريحات والخلاصات، عندما يصف كل طرف بشكل موجز الوضع كما هو بالنسبة إليه.
٣. القائمة/الأجندة، عندما تقوم مع الطرف الآخر بإعداد قائمة من المواضيع للمناقشة.
٤. الاستكشاف، حيث يقوم الطرفان بمناقشة هذه المواضيع بالتسلسل الذي يختارانه، بحيث يحظى كل طرف بفرصة وصف الوضع كما هو بالنسبة إليه وماذا يعني بالنسبة إليه، ويشعر بأن الطرف الآخر قد استمع له وفهمه.
٥. الاجتماعات الخاصة، التي يمكن عقدها في أي وقت خلال العملية إذا ما أراد الطرفان أو أي طرف عقد محادثة موجزة وسرية مع الوسيط أو الأشخاص الداعمين له.
٦. توليد الخيارات واختيارها والتفاصيل، حيث يعمل الطرفان معًا على إعداد قائمة من الخيارات المحتملة للعمل، ثم يختاران ويصممان معًا مسار العمل الذي يوافقان على اعتماده.
٧. صياغة الاتفاق، حيث يصيغ الطرفان معًا اتفاقهما الخاص.
٨. الخاتمة، حيث تكتمل جلسة الوساطة.

الخطوة الثالثة: المتابعة

بعد أسبوعين من جلسة الوساطة، يجتمع الوسيط بالطرفين ليرى ما إذا باشرا بتنفيذ اتفاق الوساطة الخاص بهما. وإذا لم يحرز تقدم، قد يكون من الضروري تنظيم جلسة وساطة أخرى.

إدارة الأزمات: تقنيات التخفيف من الحدة

تُعتبر كافة الخطوات المبينة سابقاً ضرورية لتعليم آليات التكيف الطويلة الأمد وطرق توجيه العدائية أو الغضب. ولكن قد تحصل بعض الاشتباكات أو تواجه لحظات من الأزمات الحادة خلال الجلسات. لا تنسَ بأنك تتعامل مع أطفال ضعفاء جداً، متضررين بفعل سنوات من النزاعات. فقد تشهد انهياراً فعلياً أو نوبة غضب عارم من قبل طفل بالرغم من كونك محترفاً بارعاً! لذلك، من المهم معرفة بعض تقنيات التخفيف من الحدة من أجل احتواء بعض الحالات ونزع فتيلها والمحافظة على هدوء بقية المجموعة.

هل تذكر أحد مبادئ التدخل الإنساني: "عدم إلحاق الضرر"؟ إليك ثلاث قواعد ذهبية لإدارة الأزمات:



إن نزع فتيل هذه الحالة بسرعة وفعالية يُعتبر أمراً دقيقاً. وقد نقوم بشكل غير متعمد أحياناً بتأجيج الأزمة من خلال استجابات غير متقنة أو غير ملائمة. إليك الخطوات الثلاث لتقنية التخفيف من الحدة:

الخطوة الأولى: التحكم بالذات

- **تظاهر بالهدوء** والرصانة والثقة حتى ولو لم تكن تشعر بذلك. فقلقك قد يدفع الطفل إلى القلق والشعور بعدم الأمان وقد يزيد ذلك من عدائته.
- **استخدم نبرة صوت معدلة، منخفضة ومنتظمة** (نميل عادةً إلى استخدام نبرة صوت حادة عندما نكون خائفين)
- **اعلم أماكن تواجد زملائك أو الميسرين المشاركين في حال احتجت إلى مساعدتهم.**
- **لا تتبنَ موقفاً دفاعياً؛** حتى ولو كانت التعليقات أو الإهانات موجهة إليك، فهي لا تتمحور حولك. لا تدافع عن نفسك من الإهانات أو الشتائم.
- **لا تجادل أو تحاول الإقناع، ولا تصدر الأحكام**
- **قدم خيارات،** ودع الطفل يعلم أنه لديه خيارات

الخطوة الثانية: وضعية الجسم

- **لا تدّر ظهرك**
- **كن على المستوى ذاته من النظر.** شجّع الطفل على الجلوس، ولكن إذا فضل/فضلت الوقوف، قف معه/معهها أيضاً.
- **كن مدركاً للمساحة الشخصية:** غير بعيدة جداً وغير قريبة جداً. قم بإتاحة مسافة إضافية بينكما. ولكن المسافة البعيدة جداً قد تهيئ الشخص أو تقوي الشعور بأنك خائف.
- **كن مدركاً للغتك الجسدية.** يمكن اعتبار بعض الحركات أو الوضعيات مصدر تهديد، مثل الإشارة بالإصبع أو هزّه أو الوقوف مع وضع كفك على فخذيك أو طريقة نظرك إليه/إليها

الخطوة الثالثة: مناقشة التخفيف من الحدة

- **كن متعاطفًا وأظهر الاحترام:** إن الأفراد كثيرون هم حساسون جدًا من ناحية الشعور بالعار وقلة الاحترام. نريدهم/نريدها أن يعلم أنه من غير الضروري أن يُظهروا لنا وجوب احترامهم. فنحن نعاملهم تلقائيًا بكرامة واحترام.
- **لا تنتهج أسلوبًا أبويًا،** لا تسد نصائح، لا تعط رأيك
- **لا تتحدث بصوت عالٍ** أو تحاول أن تصيح في وجه شخص يصرخ. انتظر حتى يأخذ/تأخذ نفسك؛ ثم تحدث. تحدث بهدوء وبصوت معتدل.
- **استجب بشكل انتقائي؛** أجب عن كافة الأسئلة التي تهدف إلى الحصول على معلومات بغض النظر عن مدى وقاحتها (مثلًا: "لم يُفترض بي أن أقوم بهذا الأمر ***؟" إنه سؤال يهدف فعليًا إلى الحصول على معلومات). ولكن لا تجب عن الأسئلة المهينة (مثلًا: "لم كل العمال الاجتماعيين ___؟") يجب عدم الإجابة عن هذا السؤال قط.
- **اشرح القيود والقواعد** بنبرة جدية وحازمة ولكن محترمة دائمًا. قدم خيارات عند الإمكان بحيث يكون البديلان آمنين (مثلًا: "هل ترغب بمواصلة اجتماعنا بهدوء أو تفضل أن نتوقف الآن ونعود غدًا عندما يهدأ الوضع أكثر؟")
- **لا تجادل أو تحاول الإقناع.**
- عند الإمكان، **استفد من وضع الزبون المعرفي:** لا تقل "قل لي كيف تشعر"، بل: "ساعدني على فهم ما تقوله لي". فالأشخاص لا يهاجمونك فيما يعلمونك ما يريدون أن تعلمه.
- **اقترح سلوكيات بديلة** عند اللزوم. مثلًا: "هل ترغب بالتوقف مع استراحة واحتساء فنجان قهوة (فاترة وفي كوب ورقي) أو شرب المياه؟"
- **أوضح نتائج السلوكيات غير الملائمة** من دون تهديدات أو غضب.
- **قدم عناصر التحكم الخارجية** على أنها مؤسسية وليست شخصية.
- **ثق بإحساسك الفطري.** إذا رأيت أو شعرت بأن التخفيف من الحدة لا ينجح، توقف! ستعلم في غضون دقيقتين أو ثلاث ما إذا كان ناجحًا. اطلب من الشخص المغادرة، رافقه/رافقها إلى الباب، واطلب المساعدة أو غادر.

الكشف عن أشكال الضيق الأخرى والتعامل معها



١. الكآبة وتأثيرات الكآبة

متى نواجه حالة كآبة؟

نكون أمام حالة كآبة سريرية عندما تظهر عدة أعراض من الأعراض التالية لأسابيع متعددة أو لمدة أطول وتعيق أنشطتنا اليومية أو حياتنا الاجتماعية:

- يبدو الشخص حزينًا ويشعر بالحزن، يدمع، يبكي
- تراوده أفكار سوداء، يفكر بالفترات الصعبة التي مر بها أو بخسائره، يفكر بطريقة سلبية
- يشعر باليأس والعجز
- يحتقر ذاته ويشعر بأنه غير جدير بالاهتمام وبالفرغ
- لا يعود يستمتع بالأمر الذي كان يستمتع بها في ما مضى، يفقد الاندفاع أو الاهتمام بالحياة
- يتخلّى عن الأنشطة الاجتماعية وتتراجع رغبته بالتواصل مع الآخرين وينعزل (الانسحاب الاجتماعي)
- يفقد طاقته ويشعر بالتعب وبصعوبة في التركيز، يمر بلحظات شرد
- يفقد شهيته أو تزيد شهيته ويعاني من صعوبات في النوم

من المهم أولاً التمييز بين الكآبة وتأثيرات الكآبة. قد نخبر كلنا في حياتنا لحظات نشعر فيها بالإحباط والتشاؤم نوعاً ما أو بتراجع طاقتنا، خصوصاً عندما نمر بفترات صعبة. يُعتبر ذلك طبيعياً تماماً ويزول عادةً بعد فترة قصيرة (بضعة أيام إلى بضعة أسابيع) بفضل آليات تكيف فعالة و/أو دعم في بيئتنا الاجتماعية (العائلة، الأصدقاء، الأنشطة الاجتماعية). ولكن قوة تأثيرات الكآبة ومدتها قد تحوّلها إلى اضطراب مزمن. نتكلم في هذه الحالة عن الكآبة السريرية. فقد تكون ردة فعل على أحداث صادمة أو عصبية معينة، أو قد تكون راسخة بعمق في ماضينا (أكثر ترجيحاً لدى الأشخاص الذين عانوا من الإهمال أو الإساءة أو خلل في التعلق).

الكآبة المستترة وأشكال أخرى من تأثيرات الكآبة

قد تظهر تأثيرات الكآبة عبر سلوكيات مختلفة، ما يعني أن بعض السلوكيات تخبئ فعلياً تأثيرات الكآبة. هناك أيضاً "الكآبة المستترة". عادةً وخصوصاً لدى الأطفال، قد تكون **كثرة الحركة** إشارة على الكآبة (و/أو القلق). فلا شعورياً، لا يتقبل الطفل فكرة الانهيار لدرجة أنه سيفعل كل ما بوسعه لـ "المضي قدماً" (نفسياً، ولكنها تؤدي بالتالي إلى اضطراب حركي ويواجه الأطفال صعوبة في إبطاء الوتيرة والاستراحة). لسوء الحظ، يتم تشخيص هذه الحالة بسهولة على أنها اضطراب نقص الانتباه مع كثرة النشاط وكثرة الحركة، ثم تعالج بالأدوية (الريتالين). وحتى لو ساعد الدواء على تهدئة الطفل، فهو بالطبع لا يساعد على إزالة تأثيرات الكآبة.

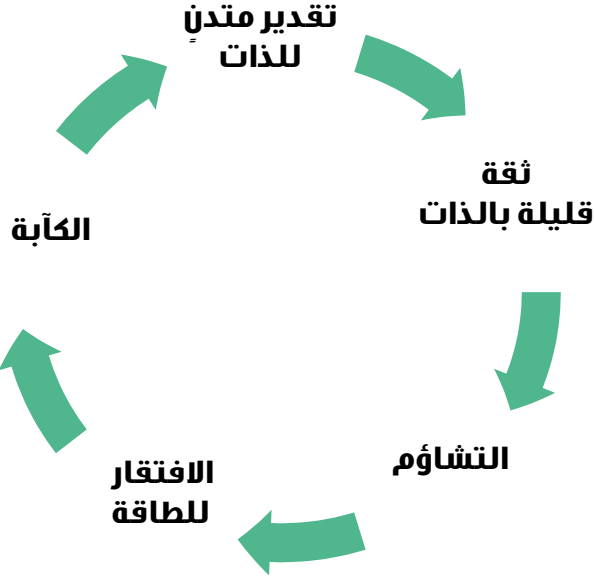
قد يلاحظ **فرط النضج** لدى الأطفال الذين يعيشون في أوضاع سياسية أو أسر غير مستقرة. ففي محاولة لفهم الوضع والسيطرة عليه أو حماية إخوتهم الصغار أو أهلهم المعتمدين عليهم، قد يبدو بعض الأطفال (الذين يتمتعون عادةً بقدرات معرفية جيدة أو ممتازة) أكثر نضجاً مما هم عليه. فهم يتحدثون ويتصرفون كبالغين ويظهرون سلوكيات مسؤولة جداً ويتخذون مبادرات ويتولون معالجة المشاكل. حتى ولو كان هذا الأمر غير سلبى بحد ذاته، إلا أنه من المهم أن نتذكر بأن هؤلاء الأطفال قد يكونون محرومين من طفولتهم ويقمعون رغبة طبيعية باللعب بالأطفال الآخرين. فعند العمل عن كثب مع هؤلاء الأطفال، قد نكتشف في عدة حالات معاناة نفسية كبرى (تأثيرات الكآبة)، بالإضافة إلى خوف من الفشل ومن عدم إرضاء الغير والإرهاق النفسي.

٢. التعامل مع تأثيرات الكآبة

إعادة الأمل والتفاؤل

متعددة، ولكنها كلها تتوافق بتقدير متدنٍ للذات وثقة قليلة بالذات. وهي تؤثر بوضوح على العافية العامة والمزاج العام ولكنها تهدد أيضًا القدرة على التخطيط للمستقبل واتخاذ المبادرات. فالتعامل مع تأثيرات الكآبة يرتبط بشكل وثيق بتعزيز تقدير الذات وصورة الجسم والثقة والتفاؤل. وقد تكون هذه العملية طويلة ومملة، بما أن الكآبة تمثل حلقة مفرغة.

الرسم ١١ - الحلقة المفرغة لتأثيرات الكآبة



تحويل الحلقة المفرغة إلى حلقة مثمرة

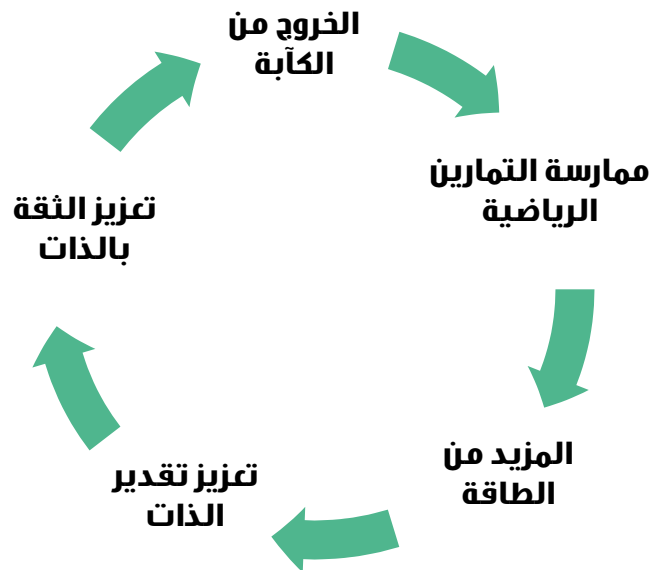
يُمكن التحدي في كسر الحلقة المفرغة وضخ اندفاع جديد للحياة وإعادة خلق مواقف إيجابية ومثمرة. وخلال الأنشطة، يمكن أن يكون سلوك الميسر عاملًا حاسمًا، بما أنه يمثل التفاؤل والطاقة والقوة: كن مشجعًا وداعمًا في أي موقف.

الشعور بالامتنان كل يوم

قبل الخلود إلى النوم، اطلب من طفلك تحديد خمسة أمور يشكر بالامتنان لها. يُعدّ ذلك تذكيرًا قويًا وبسيطًا! وقد تكون أمور بسيطة مثل: "أشكر بالامتنان لأن لدي سقف فوق رأسي، أشكر بالامتنان لأن أُمي بجانبني، إلخ."

التمكين الصباحي

أمام المرأة، اطلب من طفلك أن يذكر أمورًا إيجابية عن ذاته بصوت عالٍ. يمكنك مساعدته/مساعدها عبر ذكر ما تجده جميلًا فيه/فيها واطلب منه أن يكرر: "أنا جميل، أنا ذكي، أنا لطيف، أنا شخص طيب، إلخ..."



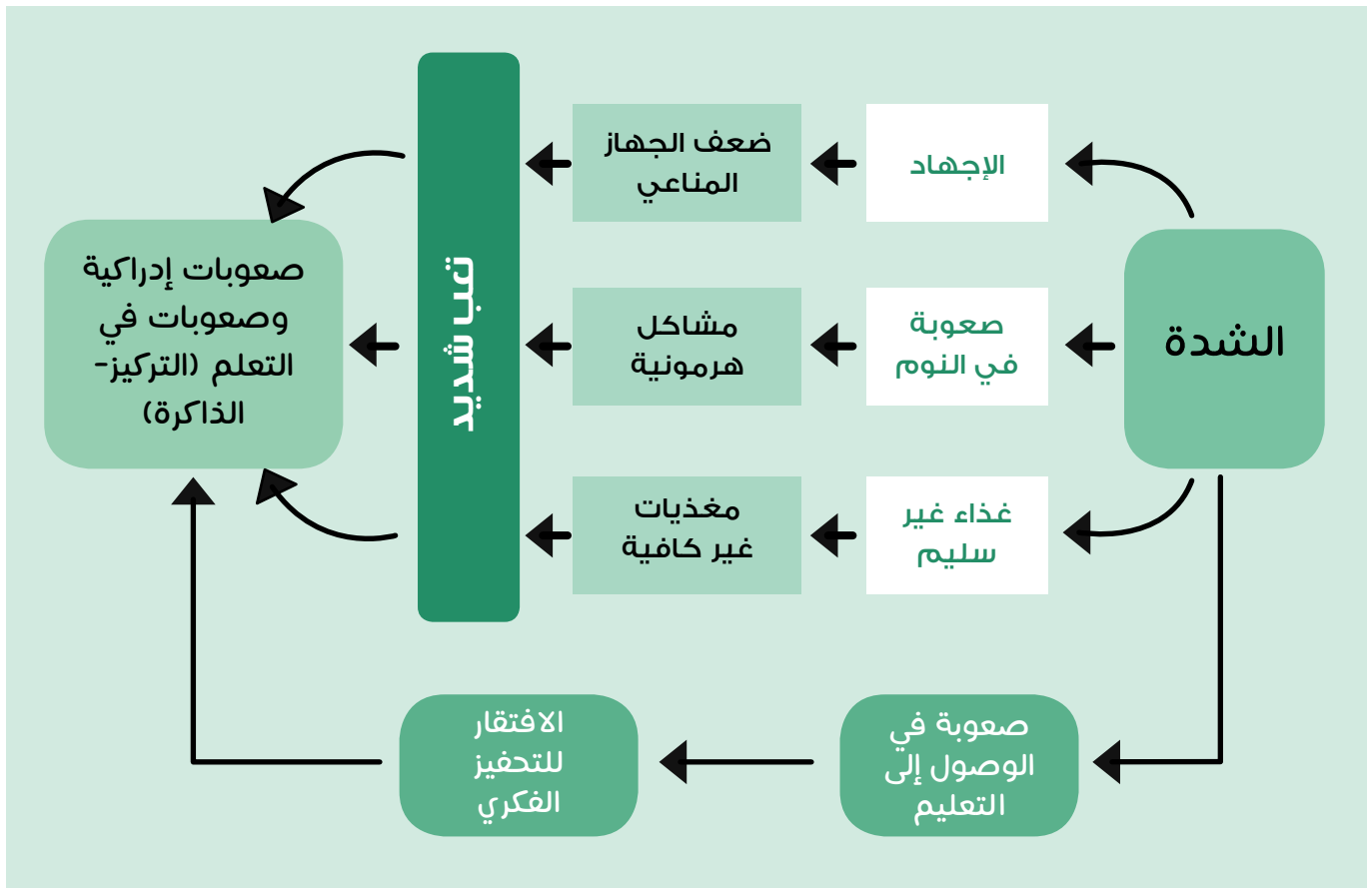
الرسم ١٢ - كسر حلقة الكآبة

٣. الصعوبات الإدراكية وصعوبات التعلم

أثر الضيق العاطفي والشدائد على القدرات الإدراكية

رأينا سابقًا كيف تؤثر الشدائد أو الصدمات بشكل مباشر على مستوى الإجهاد وكيف يرتبط هذا الأخير مباشرةً بنوعية النوم. بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما تفرض السياقات غير المستقرة أو النزاعات ظروفًا معيشية قد يصعب فيها الوصول إلى الغذاء السليم أو التعليم. يمكن أن تخلق كافة هذه العوامل مجتمعةً تأثير دومينو، أي دوامة سلبية تؤثر بشكل ملحوظ على القدرات الإدراكية. وكما هو مبين في الرسم أدناه، يؤثر الإجهاد والحرمان من النوم على الجهاز المناعي والجهاز الهرموني. فسوء التغذية لا يسمح بتلبية احتياجات الجسم لكي يعمل على نحو ملائم، ما يولّد حالة من التعب الشديد.

في ظل هذه الظروف، يصبح من الصعب جدًا على طفل أن يعمل فكريًا ويركز ويحفظ معلومات جديدة (فقدان الذاكرة قصيرة المدى، قصر مدة التركيز). وقد يؤدي ذلك أحيانًا حتى إلى صعوبات في النطق (التمتمة، الشثرة) أو تفكير غير منطقي. لهذه الأسباب، من الشائع جدًا لسوء الحظ أن يواجه الأطفال الذين عاشوا الحرب أو تجارب صادمة صعوبات في المدرسة أو في سياقات تعلم مختلفة. فذلك مرتبط بشكل وثيق بوضع نفسي-فيزيولوجي.



الحد من الإجهاد والقلق لتحسين التركيز والقدرة على التركيز

من منظور عملي للغاية، لتحسين مهارات التركيز والقدرة على التركيز، لا بد من العمل أولاً على الحد من مستوى الإجهاد ومستوى التعب. فإذا طبقت كافة تقنيات إدارة الإجهاد التي راجعناها واستخدمناها بانتظام، يمكن إحداث تغيير فعلي في طريقة تركيز الأطفال وبالتالي تعلمهم.

الرابط بين الصدمات والمخيلة وإرادة التعلم

في سياق تهجير أعداد كبرى من السكان وفنائع الحرب، لا بد أيضاً من النظر في أثر المحاولات المتكررة للقضاء على الذكريات الجماعية. فتهجير جزء هائل من السكان يُعد أيضاً انتهاكاً جسيماً للإرث الثقافي المؤلف من تاريخ مشترك ومخيلة جماعية. بالتالي، إن التسبب بصدمات يعني أيضاً القضاء على الآمال وعلى مستقبل مشترك وهوية جماعية. وفي هذا السياق، يعني القضاء على قدرة الأطفال على تصور أنفسهم في المستقبل وتخيل ما سيكون عليه الغد القضاء أيضاً على قدرتهم الوحيدة على الابتكار والتصور^١. هذه هي بالذات قدرة الترميز التي تسمح للأشخاص بالتعافي من الصدمات والتحكم بها. ويدعى ذلك "التسامي".

ببساطة، إن اختبار صدمات متعددة ومعقدة يحدد بشكل مخيف قدرة الأطفال على الحلم. فمن دون الأحلام، يصبح من المستحيل نوعاً ما خلق الأفكار والخواطر والتعبير عنها. بالتالي، يُعتبر ذلك سبباً إضافياً لواقع أن الأطفال المحرومين من التعليم والذين يعيشون الحرب يواجهون صعوبات جمة في العودة إلى التعلم. فمن أجل التعلم، يجب أن نكون قادرين على الترميز، وإلا تكون أفكارنا بمثابة أسطوانة معطلة، إذ أن الصور المتكررة والصادمة فحسب تعاود الظهور ولا يمكن تفسيرها واستيعابها وتخطيها.

إعادة الأمل والابتكار لإعادة إحياء الاندفاع نحو التعلم

لا تشكل صعوبات التعلم بالتالي مسألة إدراكية فحسب. فمن أجل التعافي وإعادة قدرة الترميز التي ستولد الاندفاع نحو التعلم، من الأساسي البدء بإعادة الأمل وإعادة إحياء الأحلام وتشجيع الابتكار. وتُعتبر وساطة الفن والموسيقى والرقص والفن التعبيري كلها طرقاً جيدة لتحسين الابتكار والقدرة على التركيز على حد سواء.

١. مراجعة أيضاً: "مأزق المخيلة: فلسطين بدون صور" "The Plight of imagination: Imageless Palestine" بقلم د. خليل عيسى ولوريان فيفر، ٢٠١٤؛ حول تأثيرات الصروب المتكررة في غزة على مخيلة الأطفال.
http://www.prc.org.uk/portal/images/PDF_files/JPRS-8-2015small.pdf

الجزء ٤

الخط التوجيهي للتنفيذ

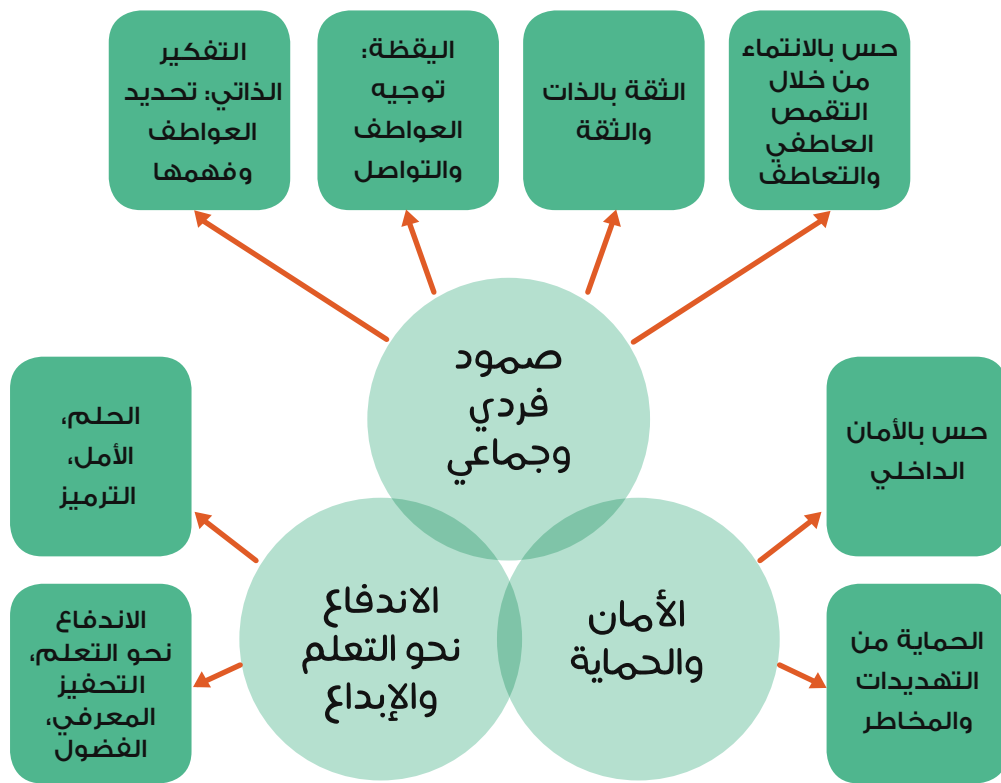


قبل الانخراط في العمل الميداني



١. مراجعة المنهج وفهمه

قبل النزول إلى الميدان لإجراء الأنشطة، من الأساسي أن تكون مستعدًا بطريقة جيدة. فذلك سيمكنك من استباق المواقف غير المتوقعة خلال الجلسات ومواجهتها، بالإضافة إلى تفورك من الناحية العاطفية والفكرية للأطفال. لهذه الغاية، اقرأ بتأن المنهج الكامل وراجع هذا الكتيب: سيسمح لك بفهم ما تقوم به ولم تقوم به وأين تتجه، إذ أنه بوصلتك.



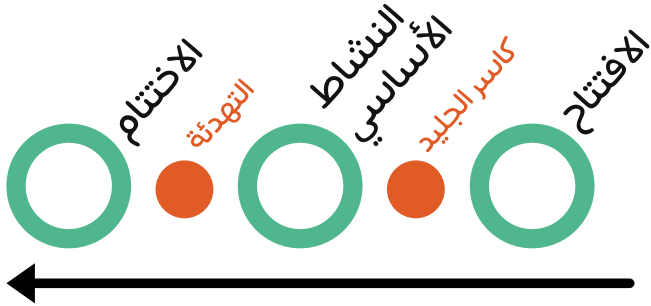
مخطط المنهج

يتمحور المنهج حول ثلاثة أجزاء: الصمود الفردي والجماعي، الاندفاع نحو التعلم والأمان/الحماية.

يهدف المحور الأول، أي "الصمود الفردي والجماعي"، إلى تعليم الأطفال كيف يكونون أكثر يقظة حتى يتعلموا كيفية توجيه عواطفهم وتحسين مهارات التواصل والشعور بالانتماء إلى المجموعة وبصورة أوسع إلى المجتمع. فالهدف هو أن يصبحوا أكثر قدرة على التفكير الذاتي (تعليمهم كيفية التفكير وتفسير من هم وهويتهم ومكانتهم ودورهم في المجتمع وتحديد عواطفهم). أما المحور الثاني، "الاندفاع نحو التعلم والابتكار"، فيهدف إلى تزويدهم بأدوات جديدة للتصور والتميز وتهئية عواطفهم. وهي ستكون خطوة أولى ضرورية لإحياء الرغبة بالمضي قدمًا والشعور بالاندفاع جديد نحو التعلم. ويهدف المحور الثالث، "الأمان والحماية"، إلى تعليم الأطفال كيفية حماية أنفسهم من المخاطر الخارجية، بما أنهم مجموعات ضعيفة تتطور في سياقات حساسة وقد تكون خطرة، وتعليمهم أيضًا كيفية تطوير الحس بالأمان الداخلي وبناء علاقات مثمرة والتمتع بالثقة بالذات.

٢. تنظيم الجلسات

تتمحور كافة الجلسات حول خمسة مواضيع أساسية وتستغرق كل واحدة بين ساعة ونصف وساعتين بشكل متوسط.



إفساح مجال إضافي للميسرين للتكيف مع سلوكيات المجموعة

في المنهج، ستظهر الأنشطة الأساسية فحسب. فستتوفر للميسرين قائمة من ألعاب كسر الجليد والألعاب المنشطة وأنشطة التهدة في قسم منفصل يستطيعون فيه اختيار التمرين وفقاً لمستوى طاقة المجموعة ومزاجها (إذا كانت المجموعة كثيرة

الحركة وصاخبة، سيفضل الميسرون الأنشطة التي تشجع على الهدوء والاسترخاء، أما إذا كانت طاقة المجموعة متدنية، فيمكن للميسر القيام بالتمارين المنشطة). سيتمكن ذلك بالتالي الميسرين من التمتع بمرونة واستقلالية أكبر وتطوير حس المراقبة؛ يمكنهم التكيف مع سلوك المجموعة وطاقتها. لذلك، يُعتبر المنهج أقل صرامة وأقل تمحوراً حول الأنشطة.

عدد الأنشطة في الجلسة

من المهم عدم إثقال الجلسات بالكثير من الأنشطة. فإذا كان هناك الكثير من الأنشطة القصيرة المفعمّة بالحيوية وغير المضجرة للأطفال، فهي لا تسمح لهم أيضاً بالهدوء والمشاركة والتركيز في الأنشطة الأساسية. لذلك، يُقترح خمسة أنشطة كحد أقصى، مع نشاط أساسي واحد.

توزيع المواضيع

لن تشكل المواضيع مثل تحديد المشاعر وإدارة الإجهاد وإدارة الغضب والتواصل اللاعنفي جلسات بحد ذاتها، بل سيتم إدراجها في المنهج واستخدامها على نحو ملائم عند الحاجة وكاستجابة لسلوكيات المجموعة. فهي مواضيع أساسية وهي متواجدة نوعاً ما في كافة الأنشطة. فمن المناسب أكثر العمل مع ما يجلبه الأطفال والتكيف معه، عوضاً عن فرض وتيرة ورسالة قد لا تلقى صدى لدى الأطفال بما أنها خارجة عن سياقها.

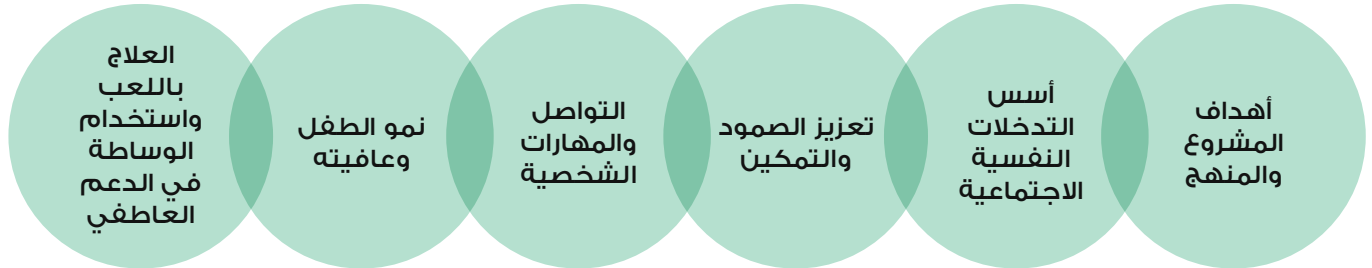
٣. اختيار المتطوعين وتدريبهم والعمل معهم

توظيف المتطوعين

خلال الجلسات قد تعمل مع متطوعين. فهم جزء من المجتمع وهم على دراية بالسياق والمشاكل السائدة. وقد يتخطى دورهم دور "المساعدين"، وإذا تم تدريبهم جيداً، يمكن أن يصبحوا حلفاء أقوى يوظفون بدور وساطاء فعليين في المجتمع ووسطاء ثقافيين. وعند توظيفهم، قد يكون من المناسب أكثر التركيز على دوافعهم أكثر من خلفيتهم. فحتى ولو لم يكونوا قد حظوا بتعليم خاص في العمل النفسي الاجتماعي، حاول أن تحدد الأفراد الذين لديهم دوافع قوية ويبدون اهتماماً في المشروع، بالإضافة إلى (وقد تكون الأهم) مهارات شخصية ومهارات تواصل قوية. من الأفضل اختيار الأشخاص المتعاطفين والقادرين على ممارسة التفكير الذاتي والهادئين المستعدين للتعلم والاستعلام عن الأمور معك. وعند توظيفهم، قد يكون من المفيد تصميم مبادئ توجيهية للمقابلات أو استخدام مقياس التحفيز.

تدريب المتطوعين

عند الإمكان، حاول أن توفر التدريب الأساسي للمتطوعين حتى تستطيع أن تكون على الموجة ذاتها معهم وتهيئهم للتعامل مع بعض الحالات. وفي ما يلي ستجد مواضيع التدريب التي قد تكون مفيدة لهم:



تشكيل فريقك وتشارك الأدوار

متى تم تحديد المتطوعين وتوظيفهم وتدريبهم، يمكنك أن تشكل فريقك. لا تتردد بالقيام بذلك انطلاقاً من الألفة والصلات، إذ أن الثقة والراحة هما عنصران مهمان خلال إجراء الجلسات. فكلما عملتم معاً، كلما أصبح العمل أسهل. وعندما تعلم فريقك جيداً، يصبح من الأسهل "قراءته" وإجراء تعديلات، أحياناً من دون التكلم حتى مع بعضكم البعض خلال الجلسات.

احرص على أن يفهم الجميع بوضوح الدور المتوقع منه خلال الجلسة: من هو قائد التيسير؟ من هو الميسر المشارك؟ من سيكون المراقب؟ ماذا تتوقع منهم وكيف ستوزع المهام في الحالات الصعبة أو النزاعات؟ اكتب توصيفات الوظيفة لجميع الميسرين والمتطوعين. يمكن دائماً تكييفها ومناقشتها مع الوقت، إلا أنها تقدم على الأقل إطار عمل أساسياً ولا تترك مجالاً للحيرة. وإذا كنت تشعر بالتباس خلال الجلسات حول من يجب أن يقوم بماذا، تأكد من أن الأطفال سيشعرون بذلك وقد يستغلونه من خلال إساءة التصرف (فهم سيتحدون صلابة إطار عملك).

ع. حجم المجموعة وديناميتها

تحديد حجم أقصى والاستعداد لإجراء تعديلات

خلال العمل مع المجموعات، هناك دائماً حجم مثالي قد لا ترغب بتخطيه؛ إنه منطقة راحة نوعاً ما. فقد يكون من الأصعب بث الحيوية في مجموعة صغيرة جداً أو حشدها، فيما يصعب احتواء مجموعة ضخمة والتعامل معها. ناقش بشكل مسبق مع فريقك حجم المجموعة المثالي وكيفية الحرص على عدم الوصول إلى وضع لا يمكن فيه إدارة جميع الأطفال في الوقت عينه. عادةً، ستة إلى اثني عشر طفلاً هو حجم المجموعة المتوسط القابل للإدارة. ولكن قد يصادف أن يظهر المزيد من الأطفال (ما عدا في المجموعة المغلقة)، لذا كن مستعداً لتقسيم المجموعة أو تقسيمها إلى مجموعات فرعية خلال إنجاز الأنشطة.

دينامية المجموعة

يحدد حجم المجموعة أيضًا ديناميته جزئيًا. فقد تحصل انقسامات طبيعية بحسب الألفة، بالإضافة إلى توزيعات طبيعية بين الأطفال المنفتحين/الانطوائيين، السلبيين/الناشطين والمهيمنين/المستبدين. كن مستعدًا لتحديد التحالفات التي قد تقود إلى التمر أو تحويل بعض الأطفال إلى كبش محرقة بغية إدماج الجميع وتوزيع الأطفال على هذا الأساس. يمكنك بالطبع مناقشة ذلك مع الميسرين المشاركين، خصوصًا عندما تكون على دراية مسبقًا بالأطفال الذين ستعمل معهم.

٥. المواد وتحضير الجلسات

يضمن جزء آخر من الاستعداد الجيد في الحرس على توفر كافة المواد الضرورية لإجراء الجلسة. فقبل كل جلسة، قم بمراجعة ما تحتاج إلى جلبه أو طباعته. لا يجدر بك التعامل مع هذه المسائل مباشرة قبل بدء الجلسة. وتحقق أيضًا من مكان الجلسة مسبقًا أو قم باستكشاف الحي لإنجاز تقييمات المخاطر إذا كنت تجري الجلسات في الشارع. وضع دائمًا خطة ثانوية في حال لم تكن بحوزتك المواد الملائمة، بما أن مقاطعة نشاط بسبب عدم توفر شيء لا يُعد فعليًا خيارًا جيدًا.

مجددًا كلما كنت أكثر استعدادًا، كلما أصبحت أكثر استرخاءً خلال الجلسة. فالاستباق هو أفضل طريقة للتحكم بالإجهاد.

توظيف الأطفال الذين يصعب الوصول إليهم وتوفير مساحة آمنة

١. الكشف عن الأطفال الذين يصعب الوصول إليهم وتوظيفهم

إنها خطوتك الأولى: الكشف عن الأطفال الذين ترغب بالعمل معهم وتوظيفهم. فمن الواضح أنه في هذا البرنامج، يصعب الوصول إلى الأطفال الأكثر احتياجًا، إما لأنهم يعملون أو لأنهم طوروا آليات دفاع وحماية نظرًا للبيئة المعادية التي يعيشون فيها والتي أدت إلى غياب الثقة بالبالغين أو صعوبة الالتزام بالأنشطة المقررة أو مقاومة من قبل عائلاتهم. يجعل ذلك توظيفهم أكثر صعوبة بشكل ملحوظ. قم بمراجعة النقاط التالية لتسجيل الأطفال:

١ اختر منطقة تدخلك ومجموعتك المستهدفة: من وأين هم الأطفال الضعفاء (الذين يعملون والمتسربين من المدرسة والمعرضين لأشكال الاستغلال القسوى أو للإتجار أو التجنيد في مجموعات القوات المسلحة) وأين يمكنك إيجادهم؟ قد لا ترغب بالتركيز على مجتمع واحد فقط: فكر بالأطفال المنخرطين في مجال عمل معين: الزراعة، البناء، عمل الشارع، الأعمال المنزلية، الأطفال المعزولون، إلخ.

٢ قم بالمقارنة مع المعلومات المنبثقة عن برامج أخرى للجنة الإنقاذ الدولية عملت في المناطق ذاتها: هل جمعت أي بيانات في هذه المنطقة المحددة، من إدارة الحالات أو التمييز القائم على النوع الاجتماعي أو برامج سبل العيش على سبيل المثال (قائمة يمكن استخدامها)؟ هل أنجزت تقييمات/توعية بالتجول/كشف؟ اطرح هذه النقطة ضمن مجموعات عمل أو تجمعات لتبادل البيانات.

٣ وإلا، قد تعلم انطلاقًا من تجربتك أين تجد أطفالاً معرضين لخطر متوسط إلى كبير، وقد تعلم أين يعملون أو نوع عملهم. بالإضافة إلى التقرب من الأطفال بأنفسهم، قد تحتاج إلى التقرب من عائلاتهم^{٢٢} أو قادة مجتمعهم أو أرباب عملهم وشرح ما تقوم به ولم يُعتبر تقديم هذه الأنشطة مهمًا، والأهم أنها لا تشكل مصدر تهديد لهم. كن مستعدًا، إما من خلال إعداد ملاحظة تفسيرية قصيرة (إن لم يكن للأشخاص الذين تتفاعل معهم، فلك أنت) أو منشور يُظهر المقاربة ويعرّف عنكم (لجنة الإنقاذ الدولية). شجّد على مقاربة عدم إصدار الأحكام. فإقامة تحالفات متينة مع أشخاص يشكلون جزءًا لا يتجزأ من حياة الأطفال مهم، إذ أنهم هم من يخلقون عادةً الحواجز بينك وبين الأطفال الذين تستهدفهم.

٤ يُعتبر التقرب من الأطفال حساسًا أيضًا، إذ تراودهم بعض الشكوك ويشعرون بانعدام الثقة تجاه البالغين بشكل عام. ولكن تصبح العملية أسهل إذا:

- رأوك من قبل في المنطقة
- كانوا حاضرين عندما تكلمت مع أهلهم أو أرباب عملهم أو إخوتهم
- اعتبروك شخصًا داعمًا محتملًا
- فهموا ما تقوم به
- تقربت منهم في أماكن عامة مفتوحة أو عندما لا يكونون على انفراد. وفضل الوقت الذي يكونون فيه مع مجموعة

٥ اشرح العملية: مدة المنهج والالتزام والمكان والزمان. يُعتبر اختيار مكان الاجتماع أساسيًا، إذ أن المكان الذي تجتمع فيه بالأطفال يجب أن يستوفي بعض المعايير.

٢. خلق مساحة آمنة لإجراء الجلسات أينما كنت

لقد حددت مجموعة الأطفال وقمت بتسجيلهم وطلبت منهم أن يجتمعوا بك في مكان معين. ما الخطوة التالية؟ تجدر الإشارة أولاً إلى أن توفير مساحة آمنة يمكن أن يقتصر على المساحة الفعلية التي اخترتها ولكنه ليس محصوراً بها. فكما سبقنا الإشارة، يصبح مفهوم الأمان أسهل عندما يتوفر مكان مغلق ومحدد (مثل مركز مجتمعي)، ولكن ذلك لا يعني أنك لا تستطيع أن تخلق مساحة آمنة في الشارع. يأتي الأمان بشكل أساسي مع نوعية التفاعل والتحالف الذي تخلقه مع طفل. وتصب الخطوات المبينة أدناه كلها في هذا الاتجاه، إذ تساهم كلها في توفير حس بالأمان للطفل عند تواجده معك.

الخطوة ١ - عرف عن ذاتك

اشرح > الاتصال الأول

- من أنت
- لم أنتم كلكم هنا
- ما الذي تنوي فعله
- ما الذي تتوقعه منهم

ذكير > قواعد حفظ الذات والثقة والحماية

اسألهم لم يجب أو لا يجب أن يثقوا بك. تذكر بأنهم لا يعرفونك بعد ويجب ألا يتبعوك بشكل أعمى ويثقوا بك بشكل غير مشروط. تذكر أن الثقة هي عملية. وتذكر بأن الأهم هو تأمين سلامتهم دائماً وحماية أنفسهم من الغرباء، حتى ولو بدا هؤلاء لطفاء أو قطعوا وعوداً لهم.

الخطوة ٢ - اختيار المكان الصحيح وتهيئته

معايير المكان

- يمكن الوصول إليه (سهولة الوصول)
- يكون فيه ما يكفي من الخصوصية (لضمان السرية حتى يستطيع الأطفال الانفتاح ويكونوا على طبيعتهم)
- غير معزول بالكامل (لا يريد هؤلاء الأطفال أن يتم حصرهم، بل يحتاجون ليشعروا بأنه يمكن رؤيتهم أو العثور عليهم بسهولة وأنه يمكنهم المغادرة إذا أرادوا)
- آمن ونظيف (لا توجد أغراض خطيرة ويجب أن يكون المكان كبيراً بما فيه الكفاية حتى يستطيعوا التحرك)
- "قادر على الاحتواء" أو على الأقل يتصف بحدود واضحة

إشراك الأطفال

اطلب من الأطفال مباشرة أن ينظروا من حولهم ويحددوا المكان المناسب برأيهم لانعقاد الجلسة. اسألهم أين يشعرون بالأمان وماذا يعني الشعور بالأمان بالنسبة إليهم. اشرح ما هو المكان الذي تبحث عنه (مراجعة معايير المكان)، مع التذكير بمبادئ السلامة (إمكانية رؤيتهم، إلخ...). اشرح بأنكم تستطيعون جعل المكان آمناً معاً. فإذا كان المكان متسخاً أو يحتوي أغراضاً خطيرة، أشركهم في تنظيف المكان معك (يمكنك أن تضع قفازات بلاستيكية وأكياس نفايات كبيرة)، إذ أن ذلك سيزيد حسهم بالمسؤولية والالتزام ويخلق الالتزام الاجتماعي الأول مع المجموعة. قوموا معاً بإزالة كافة الأغراض القذرة أو الخطرة (القوارير، أعقاب السجائر، إلخ). حدد مساحة انعقاد الجلسة معهم.

الخطوة ٣ - وضع القواعد

اشرح

- لم لدينا قواعد
- القواعد هي قوانين ومعايير أخلاقية.
- اشرح فكرة الاحترام
- تنطبق القواعد على الجميع
- أهمية السرية

إشراك الأطفال

تساهم القواعد في جعل المساحة آمنة، إذ تشكل المرساة التي يمكنهم الرجوع إليها، من خلال توجيهك ورغبتك بالقيام بالخير. فهي نوع من النظام في بيئتهم غير الخاضعة للقانون وهي ضمانة المجموعة. ناقش معهم مفهوم الاحترام والسرية وأشركهم في ذكر القواعد. اسألهم ما هي القواعد المهمة بالنسبة إليهم ودونها على ورقة ولا تتردد في الرجوع إليها في أي وقت خلال المنهج.

تيسير الجلسات

١. إجراء الجلسات

بدء جلسة

قبل البدء، ألق التحية على التلاميذ واسأل عن الجلسة الأخيرة. أفسح لهم مجالاً للتعبير عن أنفسهم وعن مشاعرهم. على سبيل المثال:

- ماذا تعلمنا في الجلسة / الملخص الأخير؟
- ماذا أخبرت عائلتك عنها؟
- هل يمكنك أن تطلع الصف على ذلك؟

عند إجراء جلسات منتظمة، من المهم اتباع تقاليد، إذ أن ذلك يعزز الروابط ضمن المجموعة ويخلق استمرارية واتساقاً. ففي هذا المنهج، تبدأ كل الجلسات وتنتهي بتمرين لليقظة. وقد تختلف هذه التمارين قليلاً من جلسة إلى أخرى، ولكنها كلها تتمحور حول الفكرة ذاتها: التركيز على المكان والزمان الحاضرين ومراعاة مثلث العواطف-الأحاسيس-الأفكار (مثلث الوعي) والقدرة على الوصول والمغادرة في حالة ذهنية هادئة. يتعلم الأطفال من خلال التكرار وقد يبدأون أيضاً برؤية التطور والتحسين خلال المنهج.

خلال الجلسة

اتباع الخطوات المبينة لكل نشاط، مع تواجذك عاطفياً وجسدياً للمشاركين. فهم يحتاجون إلى انتباهك وطاقتك. أجب عن الأسئلة، حتى ولو سبق أن طُرحت في ما مضى. فهي تشير أحياناً إلى القلق وغالباً ما يحتاج الأطفال إلى طمأننتهم. فهم يحتاجون إلى فهم الحالة من أجل السيطرة عليها والحد من قلقهم.

راقب دينامية الصف وانتبه لكل مشارك واذكر لذاتك وللميسرين المشاركين من هم الأكثر انخراطاً أو كبتاً أو خجلاً أو انفعالاً. فعليك تقديم هذه المعلومات بعد الجلسة.

الكلمات الرئيسية

★ الحضور

★ الطمأنينة

★ التفسيرات

★ الملاحظات

★ النصائح

- لا تطلب منهم القيام بأمر تعجز عن القيام به بنفسك!
- تكلم ببطء وكن واضحًا في إرشاداتك (لا تتردد في تكرارها حتى عدة مرات)

إنهاء الجلسة

تمثل نهاية الجلسة وقت الختام للمشاركين ووقت التقييم. تحقق مما تعلّمه الصف اليوم وشاركه مع بقية المجموعة. ويمكنك أن تسأل على سبيل المثال:

- ما هما الأمران اللذان تعلمتهما اليوم؟
- ما الذي أحببته بالأكثر؟
- ماذا ستخبر عائلتك عن الجلسة؟

املاً أداة التقييم معهم (مراجعة قسم الرصد والتقييم). ويمكنك استخدام إحدى النصائح التالية لإجراء التقييم. فذلك يساعد الأطفال على وصف مشاعرهم وتجاربهم.

رمي الطابة	الملخص الجماعي	لوحة إعلانات المجموعة
يرمي الأطفال طابة لبعضهم البعض. ويجب على كل شخص يلتقط الطابة أن يذكر أمرًا واحدًا تعلّمه/تعلّمته أو يمكنه/يمكنها استخدامه انطلاقًا من النشاط.	اطرح سؤالًا تلخيصيًا (مثلًا: "ما الذي ستذكره بشكل خاص من نشاط اليوم؟") أو أدل بتصريح مفتوح (مثلًا: "حاول أن تفكر بكلمة أو جملة تلخص مشاعرك في نهاية اليوم" أو "ما زلت أتساءل..."). واطلب من الأطفال الإجابة كل بدوره.	يضيف كل طفل بدوره كلمة أو صورة واحدة إلى عرض للمجموعة ويفسر لم يمثل أمرًا مهمًا يشعر/تشعر به أو تعلّمه/تعلّمته.

إن إنهاء الجلسة أو الانتقال قد يشير أيضًا قلقًا لدى بعض الأطفال. فذلك شائع بما أنهم يعيشون في بيئات غير آمنة وغير مستقرة. أظهرت لهم الحياة أن "الغد" هو مفهوم ضبابي وغير أكيد وهذا بالذات ما يجعل بناء العلاقات صعبًا للغاية (ما الفائدة من استثمار الوقت والطاقة بما أننا لا نعلم إذا كنا سنلتقي مجددًا؟). من المهم أن تصف هذا القلق وتذكرهم بأنكم ستلتقون مجددًا. أظهر لهم بأنك شخصية ثابتة في حياتهم. واشكر المشاركين وذكرهم أن بإمكانهم طرح الأسئلة في حال لم يفهموا

المجموعة اللاحقة والإحاطة^{٢٣}

يجب على الميسرين أيضًا أن يفكروا بالجلسة. فالمجموعة اللاحقة عبارة عن فترة قصيرة (٥ إلى ١٠ دقائق) يجتمع فيها الميسرون الحاضرون خلال الجلسة لتشارك ملاحظاتهم ومشاعرهم حول الجلسة. فذلك سيساعدك على إحداث تغييرات وتحسينات، بالإضافة إلى إيجاد دعم من زملائك. ويدعى ذلك التفكير الذاتي. اسأل نفسك وزملاءك:

- ما الذي جرى على ما يرام في الجلسة ولم؟
- ما الذي سأقوم به بطريقة مختلفة في المرة المقبلة؟
- أي جزء من الجلسة أثار اهتمام المتعلمين بالأكثر / لم يثر اهتمامهم؟ لم؟
- ماذا لاحظت في المجموعة؟ حول طفل معين؟

٢. نصائح التيسير

★ مبادئ تعلّم وممارسات مهمة

- تعرّف على أسماء المشاركين واستخدمها
- شجّع دائماً المشاركين على التحدث وتشارك الأفكار وطرح الأسئلة والمشاركة في المناقشة
- أصغ وأدِل بتعليقات إيجابية
- احرص دائماً على مدح الجهود
- لا توقف طفلاً عن الكلام إذا تفوه/تفوهت بأمر خاطئ. اسمح له/لها بالاستمرار وحاول أن تفهم منطقها/منطقها
- تذكر أنه قد لا يكون لدى الأطفال الصغار خبرة في بعض المواضيع. وبالتالي، يشكل لعب الأدوار والقصص بدائل عن تجارب الحياة الواقعية
- شجّع الفكاهة واستخدم الألعاب حتى تكون الجلسات تشاركية ومرحة

★ تشجيع المشاركة

- امدح المتعلمين على أفكارهم الجيدة ومشاركتهم في المحادثة
- ساهم في تصويب الأفكار الخاطئة عبر طرح المزيد من الأسئلة، لا توقف المتحدث عن الكلام مباشرة بل حاول أن تفهم المنطق الكامن وراء أفكاره
- حاول أن تحافظ على النظام عبر مطالبتهم برفع أيديهم قبل طرح سؤال وعدم الصراخ
- ا طرح أسئلة مفتوحة لا يمكن الإجابة عليها ببساطة بـ "نعم" أو "كلا" (مثلاً: لا تسأله "هل استمتعت بهذا النشاط؟" بل "ما رأيك بهذا النشاط؟")
- ضع قواعد أساسية للمناقشة (مثلاً: عدم المقاطعة بل رفع الأيدي للتحدث).
- شجّع الأطفال الصامتين على التحدث واطلب منهم نقل تجاربهم أو تشاركها، ولكن لا تضغط عليهم للمشاركة.
- اخلق أدواراً مختلفة لعمل المجموعة لضمان المشاركة المتساوية (مثلاً: ضابط الوقت، مدير المواد، المقرر، الكاتب).
- شجّع على أن كل طفل يمكنه المساهمة في النشاط بطريقة معينة.
- قم بتلخيص منتظم أو اطلب من الأطفال القيام بذلك.
- اشرح النشاط بوضوح قبل البدء حتى يعلم الأطفال ماذا يجب أن يتوقعوا.
- اربط النشاط الحاضر بالأنشطة السابقة والمستقبلية.
- احرص على أن لا يعرّض نشاط أي طفل للسخرية أو الإحراج أو لتداعيات في المنزل.
- عند الإمكان، اطلب دعم الميسرين الآخرين، فتزيد بذلك فرصة تواصل الأطفال مع الميسرين واكتشافهم أساليب تعليم وتعلّم مختلفة.
- أقر بأنه لا يمكن لأي ميسر أن يتحكم بكل ما يحصل أو أن يكون متنبهاً لكل طفل في كل لحظة. كن فقط متيقظاً ولكن من دون قلق مفرط.

رزمة أدوات الرصد والتقييم

١. ما هو الرصد والتقييم؟

يُعتبر الرصد والتقييم عنصرًا تقنيًا أساسيًا من تصميم المشروع وتنفيذه، إذ يجمع إنجازات المشروع الإجمالية، بالإضافة إلى الدروس المستخلصة، تصلح عملية الرصد والتقييم لدورة حياة المشروع بكاملها، بدءًا بتحديد أهداف المشروع وغاياته وخطوط الأساس والمؤشرات الخاصة به، فانطلاقًا من مرحلة عرض المشروع، وبهدف تحقيق أهداف "SMART" الخاصة بالمشروع المقترح، يضمن الرصد والتقييم أن تكون أهداف المشروع التي تم الالتزام بها على المسار الصحيح، من خلال قياس محطات المشروع أو مؤشراتته الأساسية في مراحل معينة.

منهجي

واضح

يسهل
تحليله

يسهل
الوصول إليه

يهدف الرصد والتقييم أيضًا إلى جمع بيانات كمية يمكن استخدامها في المستقبل، مثل عدد المشاركين ومدة الجلسة أو تواترها، وكذلك بيانات نوعية تقيس أثر تدخلك وأهميته. ويمثل الرصد والتقييم أيضًا فرصة جيدة للتفكير بدورك وبما لاحظته وما يجب تحسينه، ويجب أن يترافق نظام الرصد والتقييم الجيد بمؤشرات واقعية وملائمة وأن يكون أيضًا واضحًا ويُستخدم بشكل منهجي ويسهل الوصول إليه وتحليله. على نحو مثالي، ترغب بحوسبة نظامك للجمع والتحليل، إذ أن ذلك يوفر قسطًا هائلًا من الوقت.

الرسم ١٤ - الصفات الأساسية لنظام رصد وتقييم جيد

٢. صعوبة قياس العافية

يُعتبر قياس نتائج الدعم النفسي الاجتماعي النوعية وأثرها معقدًا للغاية وهو على الأرجح من أصعب الأمور الواجب إنجازها، بما أن العافية عنصر شامل، يغطي نواح كثيرة مختلفة من حياة الأشخاص، إما بشكل مباشر أو غير مباشر. لفترة مطولة، تم هذا القياس إما من خلال أدوات علم النفس السريري أو بواسطة أدوات جمع البيانات الكمية محض، إلا أن أيًا من هذه الأدوات لا يقدم توصيفًا كاملاً عن العافية.

تعريف العافية من أجل قياسها

عند تعريف العافية، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار العناصر الثلاثة التالية:

- العافية العاطفية – الشعور بالسعادة والثقة، عوضًا عن القلق أو الكآبة.
- العافية النفسية – التمتع بالاستقلالية، معالجة المشاكل، إدارة العواطف، التعاطف، الصمود والانتباه.
- العافية الاجتماعية – بناء علاقات جيدة مع الآخرين وغياب المشاكل السلوكية.

٢٤. بصورة عامة، يجب أن تكون الأهداف (والمؤشرات) SMART (كلمة مركبة من الحروف الأولى للكلمات Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Timely). • محددة • يمكن قياسها • يمكن تحقيقها • مهمة • ضمن إطار زمني (مع بداية ونهاية واضحتين)

بالتالي، في معرض الحديث عن قياس أثر تدخل، لابد من أن نتساءل ما إذا كنا نريد قياس العافية النفسية الاجتماعية الفردية أو العافية المجتمعية أو التركيز على العافية العاطفية أو المهارات الاجتماعية أو المهارات المكتسبة؟ نعم، كل ما سبق... ولكن هذا هو الجزء الأصعب.

هناك مقاربات مختلفة عالمياً يمكن أن تكون ملائمة ومكملة في ما يتعلق بقياس نتائج الأنشطة:

- ▶ مقارنة نوعية مباشرة من خلال **مجموعات تركيز أو ملاحظات المجموعة** (ما قبل- ما بعد) مع معايير خاصة متعلقة بالعافية العاطفية أو الاجتماعية (نوعية التفاعلات، مهارات التواصل/المهارات الاجتماعية، مساعدة بعضهم البعض، التسامح، إلخ). يمكن أن يقدم ذلك تحليلاً معمقاً ولكن يجب أن يتوفر أخصائيو مؤهلون وذوو خبرة لقيادة هذه التقييمات.
 - ▶ إذا كان الميسرون يتبعون برنامج عمل ومنهجاً دقيقاً جداً (وهي مقارنة لا أحدها كثيراً، كما تعلمون..)، قد ترغب بقياس **المهارات/المعرفة المكتسبة**.
 - ▶ استخدام **مقاييس أو استبيانات ذاتية التقييم** (ما قبل/ ما بعد) تتطلب قدرًا أقل من المهارات التقنية من قبل المقيمين. بالتالي، يمكنك اختيار مقاييس خاصة بقياس نواح خاصة من العافية، كالأمل (مثل "مقياس الأمل الخاص بالأطفال") أو تقدير الذات ("مقياس تقدير الذات الخاص برونبرغ") أو المرح أو الثقة، يُفترض أن تظهر نواح ذاتية من العافية.^{٢٥}
- غالباً ما يُستخدم مقياس مواطن القوة والصعوبات (SDQ) لقياس عافية الأطفال، بما أنه أداة موحدة ذات درجة عالية من الصحة في كافة نسخها. تكمن إحدى ميزاته في أنه يسمح على نحو ملائم لمقدمي الرعاية بالإجابة عن الأشخاص الذين لا يجيدون القراءة (الأطفال الصغار). فهو أداة قوية وموثوقة عالمياً. إلا أنه منقوص وغير كامل بما أنه عبارة عن مسح سلوكي يركز بشكل أساسي على معايير الصحة العقلية الموضوعية. فهو لا يغطي السرد الذاتي للأطفال في ما يتعلق بعافيتهم. وهناك اهتمام متزايد بهذا المجال في الأبحاث والسياسات والممارسات، وتعتبر العافية الذاتية بشكل متزايد نتيجة مهمة بحد ذاتها. علاوةً على ذلك، هناك فوارق هائلة في طريقة تحليل مقياس مواطن القوة والصعوبات واستخدامه.

٢٥. لرؤية المزيد من أدوات التقييم: "ملخص عن أدوات تقييم الصحة العقلية والعافية النفسية الاجتماعية للأطفال في سياق الطوارئ الإنسانية" من إعداد جامعة كولومبيا؛

http://www.cpcnetwork.org/wp-content/uploads/2014/06/Measuring-Child-MHPSS-in-Emergencies_CU_Compendium_March-2014-.pdf

٣. جمع البيانات النوعية

قائمة التحقق النفسية الاجتماعية

◀ ما هي قائمة التحقق النفسية الاجتماعية؟

تُظهر قائمة التحقق معظم المشاكل الشائعة التي قد يعاني منها الشباب في ضيق. فالكثير منهم غير قادرين على التحدث عن مشاعرهم وأحياناً قد نسيء فهم ألمهم وسلوكياتهم على أنها عصيان. تهدف قائمة التحقق إلى تحديد أي طفل يعاني من مشاكل نفسية اجتماعية.

◀ كيف تُستخدم قائمة التحقق النفسية الاجتماعية؟

يمكن استخدام قائمة التحقق بعد الجلسة الأولى وفي منتصف المنهج ونهايته. هكذا، سيتمكن المعلمون من رؤية ما إذا كان هناك أي تطور إيجابي أو سلبي. فإذا كانت حالة الطفل مطابقة لعدة معايير، يمكنك أن تتكلم عنه/عنها مع المشرف عليك أو زملائك. ويمكن أن تطرح أيضاً أسئلة على العائلة لفهم ما يجري. وقد تفكر أيضاً في إحالته/إحالتها لرعاية خاصة عند توفر الموارد الخارجية.

- افتح ملفاً وفقاً للاحتياجات والمراقبة
- قائمة تحقق نفسية اجتماعية واحدة لكل مشارك في المجموعة
- شارك النتائج مع زملائك و/أو المشرف عليك
- قارن التطور
- حاول أن تفهم ما إذا كان هناك أي أسباب خاصة في المنزل أو المدرسة أو العمل
- تواصل مع الأهل/الأوصياء القانونيين
- قم بالإحالة عند الضرورة

قائمة التحقق النفسية الاجتماعية

قائمة تحقق لتحديد المتعلمين الذين يعانون من أعراض نفسية اجتماعية

اسم الطفل:

السن:

تاريخ المراقبة الأولى	٢٠٠/٠٠/٠٠
تاريخ المتابعة الأولى	٢٠٠/٠٠/٠٠
تاريخ المتابعة الثانية	٢٠٠/٠٠/٠٠

* ضع دائرة حول درجة القوة: ٠ يعني على الإطلاق، ١ يعني قليلاً، ٢ يعني معتدل و ٣ يعني حاد

التطور			الإشارات	
المراقبة الأولى بعد المجموعة الأولى	المراقبة الثانية بعد المجموعة الخامسة	المراقبة الثالثة بعد المجموعة العاشرة		
الحضور				
نعم/كلا	نعم/كلا	نعم/كلا	☐	يصل متأخراً إلى المجموعة
نعم/كلا	نعم/كلا	نعم/كلا	☐	يفوّت عليه مجموعات
الوظائف البيولوجية - الظروف الصحية - النظافة				
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يكون نعساناً/متعباً باستمرار في المجموعة
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	شكاوى متكررة من أعراض جسدية
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	مريض بشكل متكرر
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	فقدان الشهية أو فتح الشهية بشكل مفاجئ
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو غير مرتب، يفترق للنظافة الشخصية
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يعاني من سوء التغذية على ما يبدو
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	لديه كدمات، آثار على جسمه/جسمها
السلوكيات				
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	متشبه، يطلب الراحة من البالغين أو النظراء
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يمص/تمص إبهامه/إبهامها
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يقضم/تقضم أظافره/أظافرها
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يكون كثير الحركة
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	غالبًا ما يتشاجر مع الآخرين - يكون عدائياً لفظياً أو جسدياً
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يكون متمرداً أو غير مطيع
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو منعزلاً عن الأطفال الآخرين
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يتفاعل بشكل محدود مع البالغين
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو خجولاً
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو غير متعاون

المزاج والعواطف				
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو حزينًا أو كئيبيًا
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو قلقًا أو منشغلًا
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو خائفًا أو مصدومًا
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	يبدو أنه ينفزع/ يغضب بسرعة
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	لديه تقلبات مزاجية غير طبيعية
٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	٣ - ٢ - ١ - ٠	☐	أظهر تغيرًا مفاجئًا في السلوك أو المزاج
=	=	=		المجموع
الملاحظات الشخصية				
ملاحظات حول الإحاطة مع الأهل:			ملاحظات حول الإحاطة مع الزملاء:	
الإحالة (التاريخ: .../.../٢٠٠٠)				
ملاحظات/تبرير القرار:			قرار القيام بإحالة حتمي بموافقة: ☐ مدير الحالات/ مسؤول الدعم النفسي الاجتماعي ☐ الزملاء ☐ مدير المدرسة ☐ المشرف ☐ العائلة	
المتابعة:			تمت الإحالة إلى: معلومات الاتصال بالأخصائي	

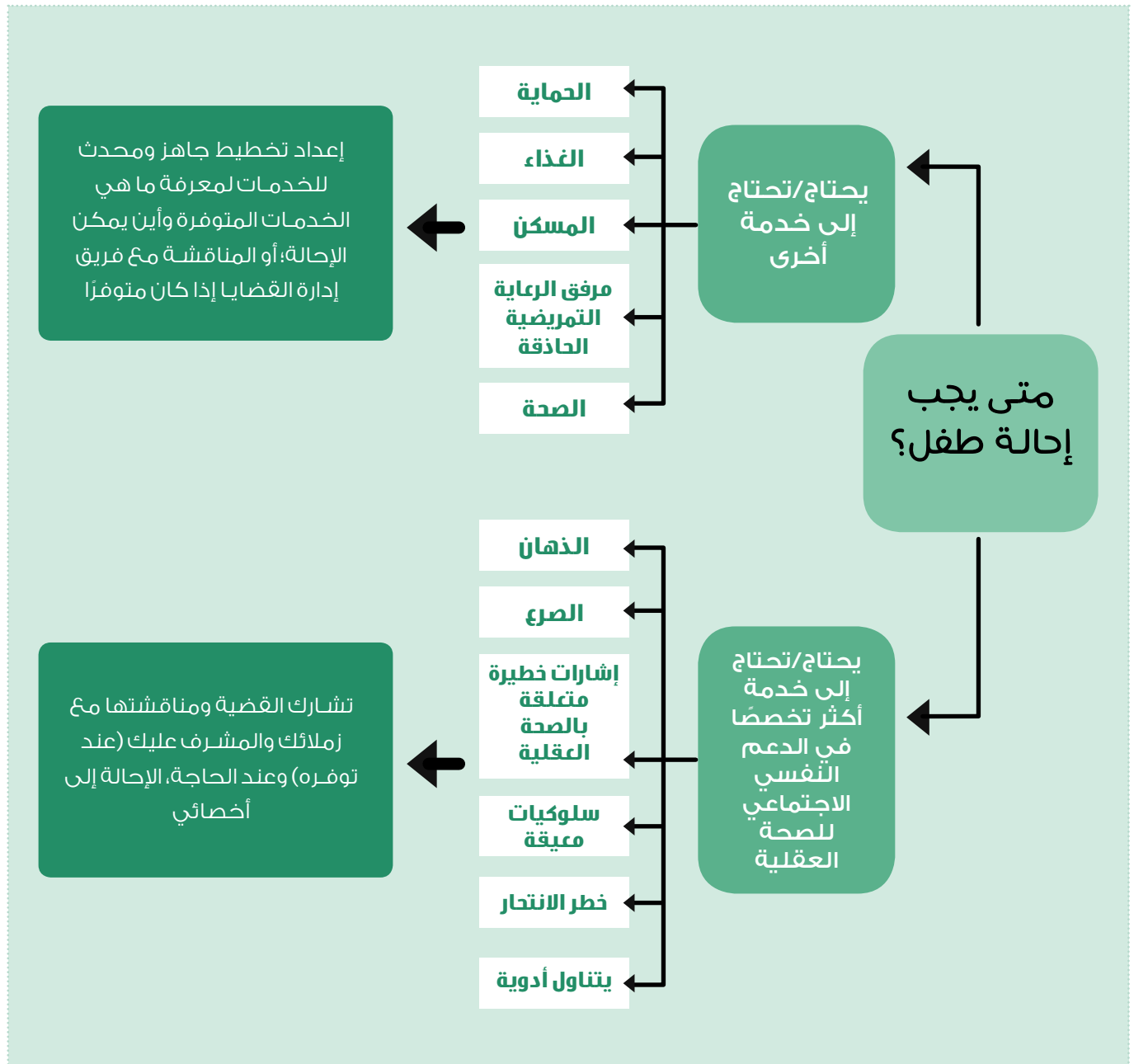
يجب على الميسر والميسر المشارك ملء استمارة مراقبة المجموعة للإشارة إلى أي تفاعلات ملحوظة بين أعضاء المجموعة.

المعايير	التعليقات/الملاحظات/النوعية/الوصف
التفاعلات الإيجابية والسلبية	
الدينامية الإجمالية للمجموعة	
التعاون بين أعضاء المجموعة	
التشارك بين أعضاء المجموعة	
التعامل مع التوقعات	
هل تعرض أي طفل للتنمر؟	
النزاعات بين أعضاء المجموعة	
هل أظهر أي من المشاركين حس قيادة؟	

الجدول ٦ - قائمة معايير مراقبة المجموعة

١. مسار الإحالة

متى يجب إحالة طفل؟



الخدمات

الحماية

اشتباه أو أدلة على سوء
معاملة، عنف جسدي، اعتداء
جنسي/اغتصاب، استغلال،
إهمال

الغذاء

إشارات على سوء التغذية،
تأخر النمو

المأوى

متشرد أو يعيش في ظروف
معيشية خطيرة وقاسية

مرفق الرعاية التمريضية الحاذقة

اكتشاف حاجة خاصة
يمكنها أن تغير حياة الطفل
بشكل ملحوظ

الصحة

مشاكل طبية مثل الأمراض
المزمنة أو المعدية، الجروح،
الإصابات، مشاكل حادة في
الأسنان

إشارات على مشاكل في الصحة العقلية

إشارات على الذهان

الوهم، الهلوسة، أفكار أو سلوكيات
شبه هذائية

الصرع

صرع غير معالج موثق أو معلوم

اضطرابات حادة في الصحة العقلية

أشكال حادة من الكآبة، أعراض
الإجهاد اللاحق للصدمات، قلق معيق،
تأخر حاد في النمو

سلوكيات معيقة

إدمان موثق على المخدرات، انسحاب
اجتماعي حاد، رهاب، هوس

خطر الانتحار أو إيذاء الآخرين

عبّر عن أفكار انتحارية أو نية بإيذاء
الآخرين مع خطر التنفيذ

الأدوية

كان يتناول أدوية في ما مضى أو
يتناولها حاليًا ولكن من دون متابعة

الاعتناء بنفسك: عالِج المعالج

غالبًا ما تشبه احتياجات الموظفين والمتطوعين احتياجات الأشخاص الذين يدعمونهم. يجب على المدراء أن يراقبوا عافية جميع الموظفين المشاركين في البرنامج ويقدموا الدعم لهم على شكل الإشراف أو الإرشاد^٦ على سبيل المثال، إذا ما دعت الحاجة. فمن المهم الاعتراف بالإجهاد الذي قد يحصل لمنع المشاعر وردود الفعل القوية من التأثير سلبًا على العمل أو إهمال سلامة الموظفين واحتياجاتهم الاجتماعية والجسدية. وتُعتبر البيئة الداعمة أساسية للحد من الإجهاد. فالبينة التي يمكن فيها للموظفين والمتطوعين أن يتشاركوا أفكارهم ويعبّروا عن أنفسهم بصراحة يمكن أن تهدئ أعراض الإجهاد. ويوصى بشدة ببيئة يمكن فيها التحدث عن ردود الفعل العاطفية والقيود العاطفية، بما أن ذلك سيضمن جودة الأنشطة وفعاليتها وعافية الموظفين والمتطوعين.

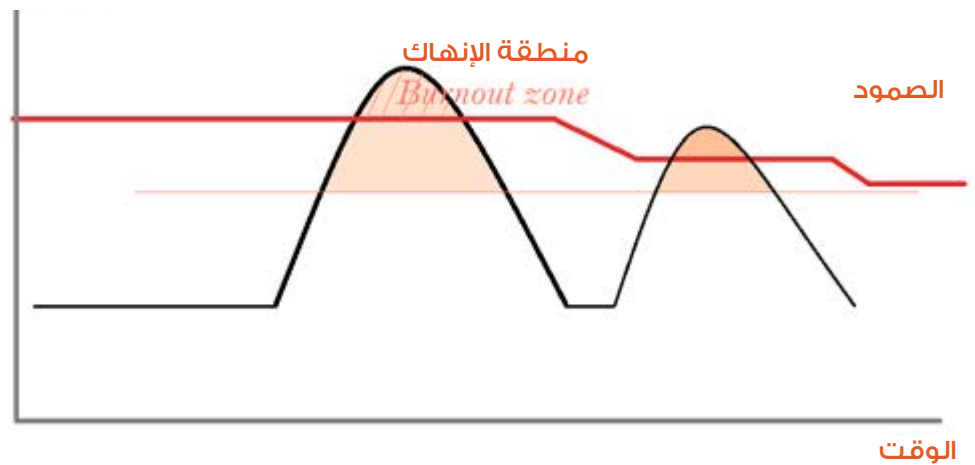
الإجهاد والإنهاك

عوامل الإجهاد التي تقود إلى الإنهاك

- العمل المفرط
- عدم الاعتراف بمجهود الشخص
- سوء المعاملة النفسية، التمر
- التعب الجسدي
- العمل تحت ضغط مستمر
- العمل في سياق عنيف
- الوقوع ضحية صدمة
- التعرض لصدمة غير مباشرة

الإنهاك هو حالة إرهاق نفسي وعاطفي وجسدي ناتجة عن تراكم الإجهاد. فهي عملية تدريجية، غالبًا ما تكون خبيثة إلى حد ما، ويتم الاعتراف بها عند فوات الأوان. فعند العمل في سياقات صعبة (مثل سياق طوارئ وسياقات حروب وأزمات) أو على إشكاليات ثقيلة كما يفعل العمال الإنسانيون، قد يتراكم الإجهاد ويبلغ مرحلة لا نعود نستطيع فيها التعامل معه. باختصار، يُعتبر العمل والعيش تحت ضغط السبب الرئيسي للإنهاك. بالإضافة إلى ذلك، إذا سبق أن تعرضت لبعض الأحداث المؤلدة للإجهاد أو الصدمات بذاتك وأدت إلى إضعافك، قد يؤثر ذلك على قدرتك على الصمود أمام الإجهاد.

مستوى الإجهاد



٦. مراجعة قسم "أهمية المجموعة اللاحقة والإشراف"

إشارات الإنهاك



- التعب المفرط
- فقدان الاندفاع
- عدم القدرة على التركيز/تركيز محدود
- الأعراض الجسدية (صداع، غثيان...)
- صعوبات في النوم
- معتقدات مبالغ بها حول أهميتك الذاتية (سلوك بطولي ولكن متهور، نشاط فائق في مساعدة الغير، إهمال توازنك وسلامتك، الادعاء بأنك لا تحتاج للاستراحة أو النوم)
- السخرية، العدائية، السلبية
- عدم الكفاءة
- عدم الثقة بالزملاء، مشاكل في التواصل
- تناول مفرط للكحول أو الكافيين، التدخين...

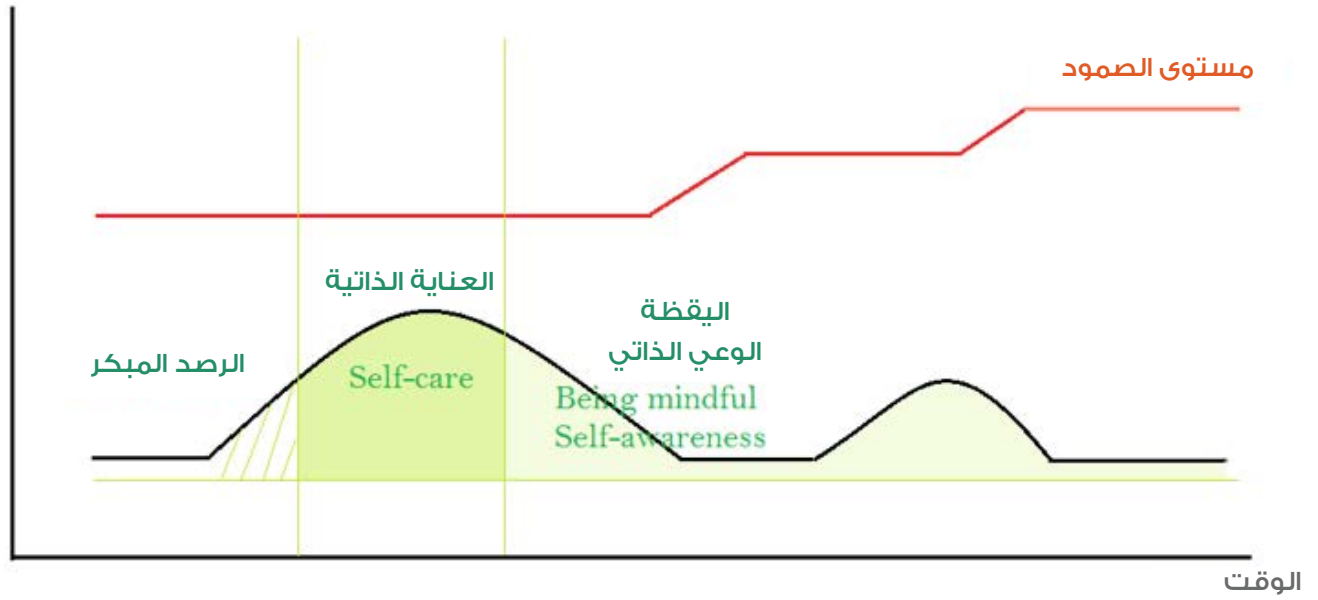
الوقاية من الإنهاك



- إن الكشف المبكر هو الأساس: غالبًا ما يتم الاعتراف بالإنهاك في مرحلة جد متأخرة، عندما تكون بلغت نقطة لاعودة. لتجنب بلوغ نقطة الإرهاق (توقف الجسم عن العمل أو ظهور أعراض معيقة)، من المهم: تعلم كيفية تحديد إشارات الإنهاك: نحن كلنا مختلفون، إذ لدينا آليات تكيف مختلفة. تعرف إلى طريقة عمل جسمك. فهذا هو الوعي الذاتي.
- حاول أن تفهم بقدر الإمكان الوضع الذي قادتك إلى ما أنت عليه: إضفاء معنى على ما يُطلعك جسمك عليه يشكل نصف الطريق نحو التعافي.
- قم بالتشارك والتواصل. فأنت على الأرجح لست الوحيد الذي يمر بمثل هذه التجربة.
- ادرس إمكانية أن تؤثر على أحد الأسباب الذي قادتك إلى هذا الوضع أو عدة أسباب منها.
- تعلم بضع تقنيات للتخفيف من مستوى الإجهاد (الاسترخاء، تمارين التنفس) وتعلم أكثر عن العناية الذاتية (غذاء أفضل، فوائد ممارسة التمارين الرياضية، نوم أفضل). فذلك سيساعدك على تعزيز صمودك وزيادة وعيك الذاتي.
- اعلم كيف تتعرف إلى حدودك الخاصة وتضعها وكيف تفوض المهام للتخفيف من عبء العمل الملقى عليك.
- خذ استراحات وتمهل.

إن تعلّم كيفية الاعتناء بنفسك والمحافظة على توازنك سيساعدك على تعزيز صمودك واستعدادك لمواجهة تحديات جديدة أو مواقف جديدة مولّدة للإجهاد.

مستوى الإجهاد



١٠ جلسات للأطفال



بين ٦
و ١٧ عامًا

جدول المحتويات

١٠٢ مقدمة

١٠٤ الجلسة ١: من أنا؟

لمحة عامة عن الجلسة	١٠٥
١. الترحيب، المقدمة والقواعد الأساسية	١٠٦
٢. نشاط كسر الجليد	١٠٨
٣. النشاط الرئيسي – من أنا	١٠٨
أ. التعريف عني أو كيف يراني الآخرون...؟	١٠٨
ب. الجميع في القارب ذاته: من "هم" إلى "نحن"	١١٠
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	١١١
٥. تعليم اليقظة هو قوة فائقة	١١٢
٦. الموارد	١١٤

١١٥ الجلسة ٢: مساحتي الآمنة

لمحة عامة عن الجلسة	١١٦
١. الترحيب واليقظة هي قوة فائقة	١١٧
٢. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	١١٩
٣. النشاط الرئيسي – مساحتي الآمنة	١١٩
أ. جسدي، هيكلي	١١٩
ب. فهم منطقة راحة شخص	١٢٠
ج. نعم أو كلا!	١٢٢
د. سلمى	١٢٤
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	١٢٥
٥. الختام : تصور مساحتي الآمنة	١٢٥
٦. الموارد	١٢٧

١٣٠ الجلسة ٣: خطة السلامة

لمحة عامة عن الجلسة	١٣١
١. الترحيب واليقظة هي قوة فائقة	١٣٢
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	١٣٤
٣. النشاط الرئيسي: بناء شبكة السلامة الخاصة بي	١٣٤
أ. وضع قد يؤثر على سلامتك	١٣٤
ب. الأمور التي يجب فعلها ولا يجب فعلها للمحافظة على السلامة	١٣٥
ج. بناء شبكة السلامة وخطة السلامة الخاصة بي	١٣٧
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	١٤١
٥. الختام – التأمل الموجه: البيضة	١٤٢
٦. الموارد	١٤٤

الجلسة ٤: بناء الثقة ١٤٣

لمحة عامة عن الجلسة	١٤٤
١. الترحيب واليقظة هي قوة فائقة	١٤٥
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	١٤٩
٣. النشاط الرئيسي: بناء الثقة	١٤٩
أ. حقيقتان – كذبة واحدة	١٤٩
ب. صديقي المثالي	١٥٠
ج. التحدث مع صديقي	١٥٠
٤. نشاط تهدئة: ظهرًا لظهر (عند الحاجة)	١٥٣
٥. الختام – الاسترخاء: وضعية الشجرة	١٥٣

الجلسة ٥: بيت المشاعر ١٥٨

لمحة عامة عن الجلسة	١٥٩
١. الترحيب واليقظة هي قوة فائقة	١٦٠
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	١٦٢
٣. النشاط الرئيسي: الخوف والغضب: جانبان من العملة ذاتها	١٦٢
أ. الاعتراف بالخوف والاستجابة له	١٦٢
ب. الشعور بالتهديد – من قبل من؟ وكيف؟	١٦٣
ج. ممارسة التمر أو الخضوع للتمر	١٦٥
٤. نشاط تهدئة: ظهرًا لظهر (عند الحاجة)	١٦٩
٥. الختام – الاسترخاء مع موسيقى	١٦٩
٦. الموارد	١٧١

الجلسة ٦: تقدير الذات ١٧٣

لمحة عامة عن الجلسة	١٧٤
١. الترحيب واليقظة هي قوة فائقة	١٧٥
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	١٧٧
٣. النشاط الرئيسي: نقاط قوتي تجعلني ما أنا عليه	١٧٧
أ. نقاط قوتي تجعلني ما أنا عليه	١٧٧
ب. المظلة: المحافظة على تقدير الذات	١٨١
ج. المحافظة على تقدير الذات	١٨١
٤. نشاط تهدئة: أنا جميل	١٨٣
٥. الختام – تأمل موجه حول تقدير الذات	١٨٤
أ. فرض: إعداد قائمة مصادر السعادة	١٨٤
ب. التأمل الموجه لتقدير الذات	١٨٤
٦. الموارد	١٨٧

الجلسة ٧: تأثير الأقران ١٩٣

لمحة عامة عن الجلسة	١٩٤
١. الترحيب واليقظة هي قوة فائقة	١٩٥
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	١٩٧
٣. النشاط الرئيسي: اتباع القائد... أو لا...؟	١٩٧
أ. اتباع القائد... أو لا...؟	١٩٧
ب. الوقاية... حول تعاطي المخدرات	٢٠٣
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	٢٠٤
٥. الختام: حركة الجسد	٢٠٦
أ. الخلاصة: صنع القرار	٢٠٦
ب. القرار اليقظ، الوضعية اليقظة: وضعية المحارب	٢٠٧
٦. الموارد	٢٠٩

الجلسة ٨: العنف لا يعالج أي شيء ٢١٢

لمحة عامة عن الجلسة	٢١٣
١. الافتتاح – تمرين التنفس	٢١٤
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	٢١٦
٣. النشاط الرئيسي: حل النزاعات	٢١٦
أ. في العاصفة: من الغضب إلى النزاع	٢١٦
ب. حل النزاعات: لعب الأدوار	٢١٩
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	٢٢٤
٥. الختام – التأمل بالحب والعطف	٢٢٤
٦. الموارد	٢٢٦

الجلسة ٩: علاقات صحية ٢٢٩

لمحة عامة عن الجلسة	٢٣٠
١. الترحيب وتأمل التعاطف	٢٣١
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	٢٣٣
٣. النشاط الرئيسي: هل تسمعني؟	٢٣٣
أ. هل تسمعني؟	٢٣٣
ب. حل النزاعات: لعب الأدوار	٢٣٩
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	٢٤٢
٥. الختام – لدي ذئبان داخل قلبي	٢٤٢
٦. الموارد	٢٤٤

الجلسة ١٠: الدرع ٢٤٦

لمحة عامة عن الجلسة	٢٤٧
١. الترحيب وتأمل التعاطف	٢٤٨
٢. نشاط تحمية (عند الحاجة)	٢٤٩
٣. النشاط الرئيسي: درعي	٢٥٠
أ. إعداد درعي	٢٥٠
ب. تعرّف على "أنا الأفضل"	٢٥٢
٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)	٢٥٣
٥. الختام – الحكمة!!	٢٥٣
٦. الموارد	٢٥٤

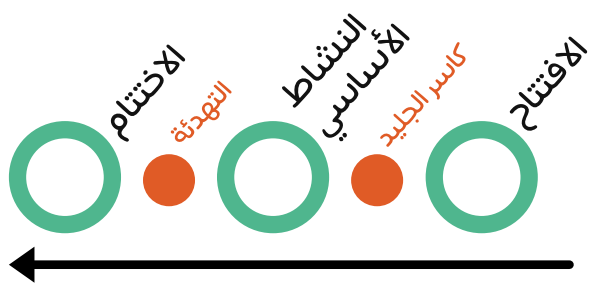
تمارين كسر الجليد والتمارين المنشّطة ٢٥٥

مقدمة

يدعم منهج الدعم النفسي الاجتماعي المركز خاصيتين رئيسيتين: المشاركة النشطة للشباب والأطفال وتطوير مهارات الحياة الأساسية لدعم قدرات التكيف الإيجابي والصمود لدى الأطفال. فقد تم تكييف هذه الجلسات مع الفئات العمرية ٦-٩ سنوات، ١٠-١٣ سنة و١٤-١٧ سنة وتضم كل منها ١٠ جلسات. نوصي بشدة بإجراء الجلسات من قبل ميسرين على الأقل، أو متطوعين مدربين وتحت إشراف.

بالإضافة إلى هذا المنهج، يتوفر دليل التيسير، بما فيه معلومات ونصائح قيّمة حول التعامل مع الأطفال الذين يُعتبرون "صعبي المراس" ونصائح للتنفيذ.

تنظيم الجلسات



تتمحور كافة الجلسات حول خمسة مواضيع أساسية وتستغرق كل واحدة بين ساعة ونصف وساعتين بشكل متوسط. احرص على توفر ما يكفي من الوقت في بداية الجلسة للقيام بكافة التحضيرات وخصّص وقتاً في نهاية الجلسة للإحاطة مع الميسرين المشاركين والمتطوعين.

إفساح مجال إضافي للميسرين للتكيف مع سلوكيات المجموعة.

في المنهج، ستظهر الأنشطة الأساسية فحسب. فستكون لديك قائمة من ألعاب كسر الجليد والألعاب المنشطة وأنشطة التهدئة في قسم منفصل تستطيع فيه اختيار التمرين وفقاً لمستوى طاقة المجموعة ومزاجها (إذا كانت المجموعة مفرطة النشاط وصاخبة، سيفضل الميسرون الأنشطة التي تشجع على الهدوء والاسترخاء، أما إذا كانت طاقة المجموعة متدنية، فيمكن للميسر القيام بالتمارين المنشطة). سيمكّنك ذلك بالتالي من التمتع بمرونة واستقلالية أكبر وتطوير حس المراقبة: يمكنك التكيف مع سلوك المجموعة وطاقتها. لذلك، يُعتبر المنهج أقل صرامة وأقل تمحوراً حول الأنشطة.

نوع الأنشطة

ستستخدم بعض الأنشطة بشكل متواتر. وستتعرف عليها من خلال الرموز المبينة على الجانب الأيمن.

النشاط
الرئيسي



نشاط بديل



التأمل
الاسترخاء
إدارة الإجهاد



لعب الأدوار



فيديو



مناقشة



نشاط ابتكاري
فن



سرد القصص



نصائح وملاحظات للميسرين

طوال هذا المنهج، ستجد بعض النصائح لتسهيل عمليات التيسير، أو بعض الملاحظات للفت انتباهك إلى إشكاليات معينة. فهي ترد إما على الجانب الأيمن من الصفحة أو في مربعات برتقالية في النص. وقد يكون هناك أيضًا بعض ملاحظات السلامة. وستجد هذا الرمز:  فهو يشير إلى مخاوف معينة من أجل ضمان العافية العاطفية للمشاركين.

الموارد

خلال إعداد جلساتك، قد تحتاج إلى طباعة بعض المواد المستخدمة خلال الجلسات. ستجدها في نهاية كل جلسة من هذا المنهج. وقد تحتاج أيضًا إلى تنزيل بعض أشرطة الفيديو. عندما تبرز حاجة لأشرطة فيديو، احرص على أن يتوفر لديك على الأقل هاتف ذكي، أو أفضل من ذلك، لوح إلكتروني يحمل شريط الفيديو الذي تم تنزيله عليه، وحرص على أن يكون مشحونًا قبل البدء.

الجلسة ا: من أنا؟

المدة: ساعة و ٤٥ دقيقة

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- التعرف إلى بعضكم البعض
- عرض المنهج على المشاركين
- وضع قواعد أساسية للمجموعة
- عرض أنشطة اليقظة
- التفكير بـ "من نحن عليه فعليًا"

المواد المطلوبة



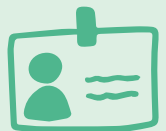
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي قلاب وأقلام خطاطة، إذا توفرت (وإلا أوراق وأقلام)
- نسخ عن ورقة العمل: من أنا؟

الاستعداد الضروري



- إذا كانت هذه المرة الأولى التي تقوم فيها بتيسير المجموعات: اقرأ دليل التيسير واحضر التدريب
- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- اطبع ورقة العمل "من أنا؟"
- قم بترتيب مساحة تساعد على التعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، يتعرف الميسرون إلى مجموعة الأطفال التي سيعملون معها طوال ١٠ جلسات ويطلبون منهم أن يفكروا بمن هم عليه وكيف قد ينظر إليهم الآخرون وما يعتبرونه نقاط قوة في حياتهم. ستشكل هذه الجلسة أيضًا الفرصة الأولى لوضع قواعد أساسية للمجموعة وتقديم المنهج واليقظة كنشاط رئيسي للمنهج بكامله.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الترحيب، المقدمة
١٠ دقائق	٢. كاسر الجليد
٤٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: من أنا؟
١٠ دقائق	٤. التهدئة
٢٠ دقيقة	٥. الختام: تقديم اليقظة وممارسة التنفس من البطن
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعة و ٤٥ دقيقة	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب والمقدمة

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥-٢٠ دقيقة (بحسب المكان)

١. الالتقاء بمجموعتك

لقد حددت مجموعة أطفال وقمت بتسجيلهم وطلبت منهم أن يلتقوا بك في مكان آمن معين. ستختلف الجلسة الأولى بحسب المكان الذي تنجز فيها الجلسة: في مكان مغلق ومعين، أو في الشارع.

إذا كنت تجري جلساتك في الشارع

١. عرف عن نفسك وعن لجنة الإنقاذ الدولية - اشرح لم أنت هنا
٢. اسألهم لم يجب أم لا يجب أن يثقوا بك. وذكرهم بأنهم لا يعرفونك بعد ويجب ألا يتبعوك بشكل أعمى ويثقوا بك بشكل غير مشروط.
٣. إيجاد مكان ملائم: اطلب من الأطفال مباشرة أن ينظروا من حولهم ويحددوا المكان المناسب برأيهم لانعقاد الجلسة. اسألهم أين يشعرون بالأمان وماذا يعني الشعور بالأمان بالنسبة إليهم. اشرح ما هو المكان الذي تبحث عنه (مراجعة معايير المكان)، مع التذكير بمبادئ السلامة (إمكانية رؤيتهم، إلخ...). اشرح بأنكم تستطيعون جعل المكان آمنًا معًا. فإذا كان المكان متسخًا أو يحتوي أغراضًا خطيرة، أشركهم في تنظيف المكان معك (يمكنك جلب قفازات بلاستيكية وأكياس نفايات كبيرة)، إذ أن ذلك سيزيد حسهم بالمسؤولية والالتزام ويخلق الالتزام الاجتماعي الأول مع المجموعة. قوموا معًا بإزالة كافة الأغراض القذرة أو الخطرة (القوارير، أعقاب السجائر، إلخ). حدد مساحة انعقاد الجلسة معهم.

إذا كنت تنجز جلساتك في مساحة مغلقة ومعينة

١. عرف عن نفسك وعن لجنة الإنقاذ الدولية
٢. اشرح سبب اجتماعكم في هذا المكان

الدرس الأول المستخلص من هذه الجلسة

تذكر أن الثقة هي عملية. وتذكر بأن الأهم هو تأمين سلامتهم دائمًا وحماية أنفسهم من الغرباء، حتى ولو بدا هؤلاء لطفاء أو قطعوا وعودًا لهم.

٢. تقديم أهداف المنهج



قل > "سنمضي عشرة أسابيع معًا، حتى نستمتع ونأخذ استراحة من حياتنا اليومية، ونتحدث أيضًا عن أمور هامة في حياتكم"

اشرح > "أحيانًا في الحياة، نواجه فترات ومواقف صعبة، ما قد يصعب حياتنا. خلال الوقت الذي سنمضيه معًا، سنتعرف أكثر إلى ذاتك وما الذي يجعلك قويًا وكيفية المحافظة على سلامتك وحماية نفسك من الضرر والتهديدات"

اشرح > ذكر المشاركين بأن مشاركتهم في هذا النشاط طوعية، إلا أن الأشخاص المهتمين به يجب أن يلتزموا بحضور كل جلسة طيلة فترة الدورة. أطلع المراهقين على مواضيع الدورة. والهدف هو أن يشعر المراهقون بحلول نهاية الدورة أنه تم تمكينهم بما يكفي ليعدوا أنشطتهم الخاصة في مجتمعهم المحلي، أو يدعموا تنفيذ هذا النشاط.

اشرح > سيتضمن كل نشاط أنشطة تفاعلية تستغرق حوالي ساعتين (من ضمنها استراحة). سيعالج كل اجتماع موضوعًا مختلفًا (مثلًا: التواصل، العلاقات الصحية، السلامة). وستشكل الاجتماعات أماكن آمنة للمشاركين ليتناقشوا بمواضيع وأسئلة من دون الشعور بالإحراج من أي نقطة مطروحة للمناقشة أو أي أسئلة قد تراودهم أو أي تجارب يرغبون بتشاركتها، ويجب أن تبقى سرية. وتعتبر الأنشطة تشاركية. يُطلب من المشاركين ويتم تشجيعهم على التحدث والتشارك والمناقشة والاستمتاع في كل جلسة. وفي نهاية الجلسات العشرة، نأمل أن تكونوا قادرين على تعلم مهارات جديدة للاعتناء بأنفسكم.

اسأل > إذا كان لديهم أي أسئلة أو حاجة لأي استيضاحات.

٣. تحديد التوقعات

قل > "عندما نكون معًا، هناك أيضًا بعض القواعد التي يجب على الجميع احترامها حتى يشعروا بالأمان في التشارك".

ناقش > ناقش معهم مفهوم الاحترام والسرية وأشركهم في ذكر التوقعات. واسألهم ما هي التوقعات المهمة بالنسبة إليهم.

افعل > قم بإعداد لوح قواعد معهم من خلال كتابة التوقعات المهمة. ستحتفظ به لكافة جلساتك وستتمكن من استخدامه في كل مرة يتحدى فيها طفل الحدود والقيود. اشرح بأن التوقعات تنطبق على الجميع، بمن فيهم أنت. واطلب من الأطفال توقيع أسمائهم أو استخدم الحبر لوضع بصماتهم على قائمة التوقعات.

نصيحة

تساهم القواعد في جعل المساحة آمنة، إذ تشكل المرساة التي يمكنهم الرجوع إليها، من خلال توجيهك ورغبتك بالقيام بالخير. فهي نوع من النظام في بيئتهم غير الخاضعة للقانون وهي ضمانة المجموعة.

أمثلة عن قواعد قد ترغب بتدوينها

- ممنوع إيذاء بعضنا البعض
- ممنوع السخرية من أطفال آخرين
- ممنوع السرقة
- علينا أن نحترم بعضنا البعض عندما نتحدث، ونحترم الآراء...
- علينا أن نتصرف بلطف



٢. كاسر الجليد

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

ابدأ بنشاط مرح لكسر الجليد. يمكنك مراجعة النشاط أدناه أو للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

افعل: الكراسي الموسيقية: قم بترتيب الكراسي على شكل دائرة مغلقة واطلب من الأطفال الجلوس. قف في وسط الدائرة واطرح سؤالك ستعلن عن اسمك وتدلي بتصريح عن ذاتك. وعندما تقوم بذلك، كل من ينطبق عليه هذا التصريح أيضًا يجب أن يبدل كرسي (مثلًا: "أنا فلان وأنا أعسر"، "أنا فلان ولدي قط"، "أنا فلان ولا أحب تناول..."). وحاول أن تحصل على كرسي لنفسك. ويجب على الشخص الذي يبقى من دون كرسي أن يدلي بتصريح مماثل عن نفسه أو نفسها. تابع حتى يكون قد تسنى لمعظم الأطفال أن يعرّفوا عن أنفسهم على هذا النحو. وإذا لم يكن لديك كرسي، يمكنك استخدام أوراق ووضعها على الأرض.

٢. النشاط الرئيسي: من أنا؟

الترتيب: مجموعات صغيرة (طفلاً أو ثلاثة أطفال)

الوقت: ٤٠ دقيقة



١. التعريف عن صديقك / جارك / فرد عائلتك الجديد

أهداف هذا النشاط

- دفع الأطفال إلى التفكير بالأحكام المسبقة والمظاهر
- تعزيز التعاطف
- تعلم كيفية المراقبة واحترام الآخرين

هدف هذا التمرين:

يهدف هذا النشاط إلى دفع الأطفال إلى التفكير بالأحكام المسبقة والمظاهر. ما يراه الآخرون فيهم أو يفكرون به عنهم ليس بالضرورة صحيحاً أو دقيقاً أو كافياً لتحديدهم.

قل: "بعد أن تعرفت علي واطلعت أكثر على برنامجنا، حان الوقت لكي نتعرف عليك!"

افعل قسّم الأطفال ضمن أزواج وزودهم بأوراق وأقلام إذا أمكن. اطلب منهم أن يتعرفوا إلى شريكهم من خلال طرح الأسئلة التالية عليه. يمكنهم رسم أو كتابة أجوبة شركائهم. وإذا كانت المجموعة تضم إخوة أو أفراداً من الأسرة نفسها، حاول وضعهم مع شخص قد لا يعرفونه بالقدر عينه. وعند انتهاء الجميع، يعرّف كل طفل عن الآخر، عبر إطلاع باقي المجموعة على اسم الطفل الآخر وما أخبره/أخبرته(ها). يمكن أن يطرح الأطفال الأسئلة التالية:

- ◀ السن
- ◀ ما يحبون/لا يحبون فعله
- ◀ تكوين الأسرة
- ◀ سمات الشخصية
- ◀ اللون المفضل
- ◀ الكتاب المفضل أو الرسوم المتحركة المفضلة

اسأل إذا تعلّم أي من الأطفال شيئاً جديداً عن شخص في المجموعة أو لاحظوا أن لديهم قاسماً مشتركاً مع طفل آخر.

نصيحة

إذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اطلب منهم أن يفكروا أو يرسموا أموراً عن أنفسهم عوضاً عن ذلك.

نشاط بديل للأطفال الأكبر سناً - من أنا؟

أهداف هذا النشاط

- تحسّين فهم المشاركين لـ "ذاتهم" وتشجيعهم على التفكير بمن هم عليه



اسأل "من أنت؟ بعد بضع دقائق، سأطلب منك كتابة أو رسم عشر جمل مختلفة عنك ردّاً على هذا السؤال. يمكن أن تصف الجمل المهارات والميزات والاهتمامات ونقاط القوة ونقاط الضعف والأدوار التي تؤديها في حياتك، إلخ."

وزّع أوراق بيضاء + أقلام

اشرح قدم بعض الأمثلة مما يلي عن جمل لمساعدتهم على وصف ذاتهم وأعطيهم عشر دقائق للقيام بهذا الغرض:

- أنا ابنة
- أحب أن أطهو طعاماً شهياً
- لدي عينان بنيتان
- ألعب كرة القدم
- أجد الإصغاء
- أحياناً أغضب بسرعة
- أساعد الغير
- لدي أخوان
- أرتاد المدرسة
- لدي شعر أسود

وزّع ورقة العمل "من أنا؟" + أقلام

اطلب من: المشاركون أن ينظروا إلى ما كتبوه عن أنفسهم ويصنفوا جملهم بحسب الفئات الثلاث على ورقة العمل:

- **أنا الجسدي:** إن الجمل التي تصف مواصفاتكم الجسدية، كالسن والنوع الاجتماعي والمظهر، تتمحور حول ذاتكم الجسدية. على سبيل المثال: "أنا طويل".
- **أنا الاجتماعي:** إن الجمل التي كتبتها عن أهلك، إخوتك وأخواتك، أقاربك، مدرستك، مجتمعك وبلدك، إلخ. تتمحور حول ذاتك الاجتماعية. على سبيل المثال: "لدي أصدقاء في المدرسة".
- **أنا الداخلي:** إن الجمل التي تصف سمات أو مواهب تملكها تعكس ذاتك الداخلية. على سبيل المثال: "أنا شخص يعتني بغيره" أو "أحب الموسيقى".

اسأل: إذا كان المشاركون يعتقدون بأن هناك أمر غير مذكور على ورقة عملهم يرغبون بإضافته لوصف من هم عليه. أعطهم خمس دقائق ليضيفوا أوصافاً ضمن الفئات الثلاث.

اسأل: عندما ينتهون، اطلب من المشاركين أن يدونوا من يعتقدون أنهم قد ورثوا عنه سماتهم وصفاتهم المتنوعة، مثل الرجلين الصغيرتين (من أمي) أو الصبر (من أبي).

قسم: المجموعات إلى أزواج واطلب من المشاركين أن يتشاركوا مع بعضهم ما كتبوه عن أنفسهم. يمكنهم أن يختاروا أي أمر يريدون تشاركه حول أنفسهم. من المهم التشديد على أن التشارك هو طوعي. وإذا لم يرد بعض المشاركين تشارك ما كتبوه عن أنفسهم، شجعهم على التفكير بالعناصر التي تحدد شخصاً (مثل المظهر الخارجي والانتماء الاجتماعي والمهارات والسمات).

٢. الجميع في القارب ذاته... من "هم" إلى "نحن"

أهداف هذا النشاط

- التفكير بما يجعلني ما أنا عليه
- التشديد على نقاط قوتنا
- الافتخار بمن نحن عليه

اطلب من: الأطفال أن يشكلوا دائرة ويمسكوا أيدي بعضهم البعض

قل: "هل يمكنك أن تعرّف عن نفسك مجدداً؟ لنر إذا كان لديك أمور جديدة لإضافتها، بالمقارنة مع بداية الجلسة!" دع كل طفل يعرّف عن نفسه وشجعه/شجعها على إضافة عناصر جديدة قد ذكرها/ذكرتها خلال الأنشطة.

قل: "نحن كلنا الآن في القارب ذاته، نتجه نحو هدف مشترك! هل أنتم جاهزون للرحلة؟" اطلب من الأطفال تضييق الدائرة عبر سيرهم جميعاً نحو مركز الدائرة وتوسيعها مجدداً مع هتاف تشجيعي!

نشاط بديل للأطفال الأكبر سنًا: نقاط التشابه



أهداف هذا النشاط

- زيادة الوعي بنقاط التشابه بين المشاركين
- تعزيز الوعي الذاتي
- دعم تماسك المجموعة

السياق دع المشاركين يتجولون في المساحة المتوفرة. اشرح لهم أنه عندما تصفق، يجب أن يشكلوا مجموعات من خمسة إلى ستة أشخاص بأسرع وقت ممكن (احرص على اختيار عدد بحيث لا يُستبعد أي مشارك، وذلك لضمان مبدأ الشمولية).

اشرح عند تشكيل المجموعات، لدى أفرادها بضع ثوانٍ لإيجاد قاسم مشترك بينهم جميعًا، مثل أمر يحبونه أو الحي ذاته أو عدد الإخوة ذاته أو الطعام المفضل ذاته أو الهواية ذاتها، إلخ.

اطلب من المجموعات رفع الأيدي حالما يجد أفرادها نقطة تشابه بينهم جميعًا. ثم يجب عليها انتظار المجموعات الأخرى. وعندما تكون كافة المجموعات قد رفعت أيديها، دع كل مجموعة تعلن القاسم المشترك بين أفرادها.

كرر دع أفراد المجموعة يتصافحون ليوعدوا بعضهم البعض، وليبدأوا بعدها بالتجول مجددًا. كرر العملية بضع مرات، كل مرة مع تركيبات مختلفة للمجموعات.

الختام كتمرين ختامي، دع المجموعة بكاملها تجتمع وتجد قاسمًا مشتركًا بين جميع أعضائها. قل: "نحن كلنا الآن في القارب ذاته، نتجه نحو هدف مشترك! هل أنتم جاهزون للرحلة؟" اطلب من الأطفال تضيق الدائرة عبر سيرهم جميعًا نحو مركز الدائرة وتوسيعها مجددًا مع هتاف تشجيعي!

٤. نشاط تهدئة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.



اليقظة هي قوة فائقة

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٢٠ دقيقة

١. اليقظة هي قوة فائقة

أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- التركيز
- الوعي الجسدي

نصيحة

اقرأ "تعليم اليقظة" في دليل التيسير وتمرن عليها بانتظام! إذا شعرت بالمنافع بنفسك، سيكون من الأسهل تعليمها للأطفال. فاليقظة هي الأساس ممارسة وفلسفة حياة، ليس فقط معرفة.

قل > "في كل مرة نجتمع سيكون لدينا تقليدنا البسيط معًا. سأعلمكم أمرًا مميزًا: قوة فائقة! هل تريدون تعلمها؟ في كل مرة نجتمع ونغادر هذا المكان، سنستخدم هذه القوة الفائقة لمساعدتنا على التحكم بمشاعرنا".

اشرح > اشرح ما هي اليقظة. يمكنك أن تستخدم التعريف "اليقظة هي حالة الوعي والتركيز على اللحظة الحاضرة؛ قبول الحاضر مع الانفتاح والفضول إزاء ما يحصل حولنا وداخلنا" أو تعريف أبسط "اليقظة هي عندما نبطئ وتيرة أجسامنا وعقولنا لرؤية ما يحصل في أجسامنا وعقولنا وحولنا والإصغاء له". يمكنك أن تشرح أيضًا بأن التنفس العميق يسمى أيضًا التنفس البطني. وهو يقوم على استنشاق الهواء ببطء وعمق عبر الأنف، ما يدفع الرئتين إلى الامتلاء بالهواء فيما يتوسع البطن. يرتبط هذا النوع من التنفس بمنافع صحية كثيرة، من الحد من التوتر إلى تخفيض ضغط الدم.

٢. تمرن معهم

ظهر > أظهر لهم كيف تتنفس بعمق من البطن، ليس فقط من الرئتين. ضع يداً واحدة على بطنك وأظهر أنه عندما تأخذ نفسًا عميقًا عبر أنفك، يخرج بطنك وينتفخ كالبالون. وعندما تخرج الهواء بعمق من الغم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. من المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

قل > "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والاسترخاء. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تقفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم".

اتبع الخطوات التالية:

١. "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يداً واحدة على بطنكم ويذاً أخرى على قلوبكم. دعوا كتفيكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مهل نحو الأعلى والأسفل).
٢. "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة".



٣. "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك. يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير".
٤. "ركزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم. فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة".
٥. قم بذلك عشر مرات على الأقل.
٦. "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفع يديك فوق رأسك عند الشهيق: أنت تمتص كافة الأمور الإيجابية من حولك! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزل يديك إلى الأسفل عند الزفير: أنت تخرج كافة الأمور السلبية"

نصيحة

في أي وقت خلال الجلسات، إذا شعرت بأنك تفقد انتباه المجموعة، ذكرهم بقوتهم الفائقة! اطلب منهم أن يتنفسوا معك ويعاودوا التركيز.

اسألهم كيف يشعرون: "كيف يشعرون عند الإصغاء إلى دقات قلوبهم/ تنفسهم؟ هل راودتك الكثير من الأفكار؟ إذا كانت الإجابة نعم، هل استطعت أن تعاود التركيز على تنفسك؟ هل تشعر بأنك أكثر استرخاء؟"

ملاحظة عن السلامة



- إن الصمت ودرجة معينة من الخصوصية أمران مهمان.
- يمكن لهذه الأنواع من التمارين أن تشكل أحيانًا ضغطًا نوعًا ما على الأطفال والمراهقين الذين اختبروا شدائد. يجب عدم ممارسة ضغط على أحد للقيام بالتمارين في حال عدم شعورهم بالراحة. على سبيل المثال، إذا فضل طفل مشاهدة الجلسة عن بعد، اسمح له بالقيام بذلك حتى يشعر بأنه جاهز للانضمام للجلسة.
- تتضمن إشارات الضيق: إيجاد صعوبة في السيطرة، البكاء كافة الوقت، الرجفة أو مواجهة صعوبات في إدارة الإجهاد، خصوصًا في أعقاب كارثة مباشرة.
- إذا لاحظت كميسر أياً من هذه الإشارات، اعرض على الطفل أن تجلس بجانبه (أنت أو متطوع) وذكره بأن كل الأمور على ما يرام وأمنة هنا وأخبره/أخبرها بأنه(ها) يقوم بعمل رائع! ومن المفيد الجلوس لاستعادة السيطرة.

اشرح "في كل مرة نلتقي سنتمرن ونطور قوتنا الفائقة! واعلموا أنه حتى في المنزل أو في حياتكم اليومية، عندما تشعرون فعلًا باستياء من أمر ما أو بغضب أو حزن، يمكنكم القيام بهذا التمرين!"

الموارد - من أنا؟

ورقة العمل: من أنا؟

	أنا الجسدي إن الجمل التي تصف مواصفاتكم الجسدية، كالسن والنوع الاجتماعي والمظهر، تتمحور حول ذاتكم الجسدية. على سبيل المثال: "أنا طويل".
	أنا الاجتماعي إن الجمل التي كتبتها عن أهلك، إخوتك وأخواتك، أقاربك، مدرستك، مجتمعك وبلدك، إلخ. تتمحور حول ذاتك الاجتماعية. على سبيل المثال: "لدي أصدقاء في المدرسة".
	أنا الداخلي إن الجمل التي تصف سمات أو مواهب تملكها تعكس ذاتك الداخلية. على سبيل المثال: "أنا شخص يعتني بغيره" أو "أحب الموسيقى".

الجلسة ٢: مساحتي الأمانة

المدة: ساعة و ٥٥ دقيقة

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- استيعاب مفاهيم الموافقة ومنطقة الراحة وامتلاك جسدهم
- التمرن على قول لا!
- فهم الحدود والقيود واللمسة الجيدة/اللمسة الخاطئة

المواد المطلوبة



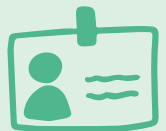
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة (عدة ألوان)
- هاتف ذكي أو لوح إلكتروني

الاستعداد الضروري



- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- قم بتنزيل فيديو **سلمي** على هاتفك الذكي أو على حاسوبك
- اطبع رزمة أدوات التخفيف من المخاطر (**Risk mitigation toolkit**)
- قم بترتيب مساحة تساعد على التعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، يعرّف الميسرون عن مفهوم السلامة والحماية ويناقشون مع المشاركين المفاهيم التالية المهمة: الحدود والحماية الذاتية والموافقة. سيتعلم الأطفال كيف يقولون لا ويتمرنون على ذلك ويحددون مساحتهم الآمنة.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٦٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: جسدي هيكلي
٥ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: تصور مساحتي الآمنة
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعة و ٥٥ دقيقة	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَّحِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. سُنَّعَالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم سنتكلم عن الأمان". اسألهم ماذا يعني الأمان بالنسبة إليهم (الشعور بالأمان، مكان آمن، الأمن، إلخ) وشرح لهم أن الشعور بالأمان يمكن أن يعني الحماية من التهديدات الخارجية وكذلك الشعور بالأمان الداخلي.

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- ضمان الاستمرارية وتعزيز الحس بالأمان

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الفائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثن عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقم أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة، فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

أظهر: كتذكير، أظهر لهم مجددًا كيفية التنفس بعمق عبر البطن وليس فقط الرئتين. ضع يدًا واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تقفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم."

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

اتبع الخطوات التالية:

- "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يدًا واحدة على بطنكم ويدًا أخرى على قلبكم. دعوا كتفيكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مهل نحو الأعلى والأسفل).
- "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة، لا شيء سيء يمكن أن يحصل هنا. حاولوا ألا تفكروا بأي شيء آخر باستثناء ما يحصل هنا والآن" (شدد على هاتين الكلمتين).
- "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك، يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير".
- "ركزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم، فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة".
- قم بذلك عشر مرات على الأقل. حاول أن تبقوهم راسخين في اللحظة والمكان الحاضرين. وقل لهم أنه إذا تشتت ذهنهم، يمكنهم دائمًا إعادة التركيز شيئًا فشيئًا على حركة بطنهم.
- "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفعوا أيديكم فوق رؤوسكم عند الشهيق: أنتم تمتصون كافة الأمور الإيجابية من حولكم! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزلوا أيديكم إلى الأسفل عند الزفير: أنتم تخرجون كافة الأمور السلبية!"



٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التهيئة، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: مساحتي الأمانة

الوقت: ٦٠ دقيقة الترتيب: مجموعات صغيرة (٣ إلى ٥ أشخاص في المجموعة)



١. جسدي هيكلي

أهداف هذا النشاط

- فهم حدود جسدي، اللمسات الجيدة واللمسات الخاطئة
- الوعي الجسدي
- حس الأمان الداخلي



وزع أوراقًا كبيرة (كصفحات اللوح الورقي) وأقلامًا ملونة

اطلب من المشاركين أن يرسموا مخطط جسدهم على الصفحات الكبيرة. وإذا لم تكن الأوراق الكبيرة متوفرة، يمكنهم رسم مخطط جسدهم على ورقة طباعة.

اشرح "انظروا إلى رسوماتكم. فهي تُظهر حدود أجسادكم. لقد أُعطيتم هذا الجسد عند ولادتكم. وجسديكم هو لكم ولكم وحدكم. ومن حقكم حماية جسديكم من الأذى وأنت مسؤولون عن حماية جسديكم. تكمن إحدى طرق حماية أجسادكم بتعلم وتقرير ما هي اللمسات الجيدة واللمسات الخاطئة بالنسبة إليكم وتعلم كيفية منع اللمسات الخاطئة التي قد تضرركم وتؤدي مشاعركم".

اشرح للمشاركين أنك ستوضح الآن ما هي اللمسات الجيدة واللمسات الخاطئة. اشرح بأن اللمسات الجيدة تشعرك بالراحة والتقدير، فيما قد تؤذيك اللمسات الخاطئة أو تشعرك بالإحراج أو عدم الراحة.

اطلب من المشاركين أن يقدموا بعض الأمثلة عن اللمسات الجيدة أولاً ومن ثم اللمسات الخاطئة. وإذا لم يفهموا قصدك، قدّم لهم أمثلة عن اللمسات الجيدة أو الخاطئة برأيك.

ملاحظة

قد يكون من الملائم ثقافيًا فصل الفتيان عن الفتيات في المجموعة. قد يكون موضوع توضيح ما هي اللمسات الجيدة واللمسات الخاطئة حساسًا. بالإضافة إلى ذلك، كن مستعدًا لواقع أن بعض المشاركين قد ينهضون من هذا النشاط. فقد يحتاجون إلى بعض التشجيعات الإضافية. كن قدوة لهم كميسر: حافظ على هدوئك وخذ النشاط على محمل الجد.



بعض الأمثلة عن اللمسات الجيدة أو الخاطئة:

- أمثلة عن اللمسات الجيدة: معانقات من أصدقاء أو أفراد العائلة لا تزعجكم.
- أمثلة عن اللمسات الخاطئة: عندما يضربك أحدهم أو يؤذيكَ جسديًا، أو عندما يلمس شخص أجزاء خاصة من جسمك من دون موافقتك. وقد تكون اللمسة خاطئة أيضًا عندما يعانقك أحدهم أو يمسك بيدك وتشعر بعدم الارتياح لهذه اللمسة.

اطلب من المشاركين أن يعودوا إلى رسومات أجسامهم مع شركائهم ويختاروا قلمين ملونين أو قلمين خطاطين، بحيث يُستخدم لون واحد لإظهار اللمسات الجيدة ويُستخدم اللون الآخر لإظهار اللمسات الخاطئة.

اطلب من المشاركين أن يحددوا على مخططات أجسامهم الأماكن التي يمكن اعتبار اللمسة فيها "جيدة" برأيهم بواسطة اللون الذي اختاروه لهذا النوع من اللمسات. وعند انتهائهم من ذلك، اطلب منهم أن يقوموا بالأمر عينه لـ "اللمسات الخاطئة".

اشرح "أحيانًا يلمسنا الآخرون بطرق لا نحبها. وبما أنكم مالكو أجسادكم، يحق لكم رفض أمور لا تترتاحون لها. يحق لكم دائمًا قول "لا" لأحد إذا لمسكم بطريقة لا تحبونها ولا يُفترض بكم قط تبرير رفضكم. فجسدكم ملككم".

اشرح بأنك ستتابع ورشة العمل مع نشاط يهدف إلى توضيح "مناطق الراحة" الخاصة بالشخص بذاته وبالآخر.

٢. فهم منطقة أمان الشخص

أهداف هذا النشاط

- فهم منطقة الراحة الشخصية ومنطقة راحة الآخرين وتحديدتها
- فهم الاختلافات الشخصية
- فهم مفهومي الموافقة والحدود
- حس الأمان الداخلي واحترام الذات والتمكين الذاتي

السياق قسّم المجموعة إلى أزواج من الجنس ذاته، سمّها "أ" و"ب"، واطلب من الجميع الوقوف ضمن صفين متقابلين. يجب أن يقف كل من ينتمي إلى الفئة "أ" في صف واحد وكل من ينتمي إلى الفئة "ب" في الصف الآخر، كل شخص مقابل شريكه (مع ثلاثة أمتار على الأقل بين الصفين).

الخطوات



١. يجب على كل من ينتمي إلى الفئة "أ" أن يبدأ بالسير ببطء نحو شريكه في الفئة "ب". يجب على الشخص "أ" أن يتوقف عن السير حالما يقول الشخص "ب" "توقف". يقول الشخص "ب" "توقف" عندما لا يعود/تعود يشعر/تشعر بارتياح للمسافة بينه/بينها وبين "أ". وحتى لو أراد شخص "أ" أن يتوقف قبل ذلك، يجب أن ينتظر/تنتظر أمر الشريك بالتوقف.
 ٢. عندما يتوقف جميع الأشخاص "أ" عن السير، اطلب منهم أن ينظروا من حولهم ليروا أين يقف الأشخاص الآخرون في الفئة "أ". سيرون على الأرجح أنهم يقفون جميعًا على نفس المسافة نوعًا ما من شريكهم "ب"، ولكن هناك أيضًا تفاوتات صغيرة بينهم. يعود ذلك إلى أن منطقة راحة كل شخص هي فردية.
 ٣. خصص بضع دقائق لطرح الأسئلة التالية على الأشخاص "ب":
 - ماذا شعرت عندما كان الشخص "أ" يقترب منك؟
 - هل كان شريكك سريعًا جدًا أو بطيئًا جدًا؟
 - هل أصغى إليك شريكك عندما قلت "توقف"؟
 ٤. الآن اطلب من المشاركين أن يتبادلوا الأدوار. فقد حان دور الأشخاص "ب" ليسيروا ببطء نحو شركائهم. وعلى الأشخاص "أ" بدورهم أن يقولوا "توقف" عندما يصل شريكهم إلى منطقة راحتهم.
 ٥. عندما يتوقف جميع الأشخاص "ب" عن السير، اطلب منهم أن يروا أين يقفون بالمقارنة مع الأشخاص الآخرين في الفئة "ب". ثم اطرِح عليهم الأسئلة ذاتها المبينة أعلاه.
 ٦. إذا كان هناك وقت كافٍ، كرر التمرين ولكن مع شركاء مختلفين. يساعد ذلك المشاركين على رؤية أن منطقة راحتهم تتغير بحسب شريكهم.
- اشرح:** أنه لحماية الذات أو شخص آخر، من المهم أن نكون قادرين على قول "لا". لذلك، قبل اختتام ورشة العمل، سيقوم المشاركون بنشاط مرح يترنون فيه على قول "نعم" أو "لا".

نشاط بديل للأطفال الأكبر سنًا: قصة مصورة - أدوات التخفيف من المخاطر



أهداف هذا النشاط

- فهم مخاطر عمل الطفل أو تضييق الوقت لوحده في الشارع
- استيعاب الطفل مفهوم الموافقة وحقوقه كطفل
- تعلّم الطفل كيفية قول "لا" وحماية جسمه

قل: أحيانًا، بسبب الشدائد، قد ينتهي بنا المطاف في مواقف خطيرة، إذ قد نعمل بعيدًا جدًا عن المنزل أو في الشارع. فنحن بعيدون عن أهلنا ويعرّضنا ذلك لمخاطر كثيرة. أريد أن أتكلّم الآن عن مخاطر بارزة موجودة هنا في لبنان: خطر الاعتداء الجنسي وخطر العنف الجسدي. سنناقش معًا هذه المواقف وكيف يمكننا التعامل معها لحماية أنفسنا.



وزع شخصيات الرسوم المتحركة الثلاث (هبة، فيروز وصباح) على المجموعات الثلاث.

اطلب من المشاركين أن ينظروا إلى الصور ويقرأوا الحالة المعروضة أمامهم. ثم اطلب منهم الإجابة على الأسئلة التالية:

- اشرح ما حصل. هل هي حالة مقبولة؟ أم لا؟ لم؟
- ما هي المخاطر المرتبطة بهذه الحالة؟ وما قد تكون عواقبها؟
- لم لا تهرب برأيك؟ لم لا تستطيع حماية نفسها؟
- كيف تشعر؟
- كيف كان بإمكانها التصرف بشكل مختلف؟
- كيف يمكن لأهلها مساعدتها؟

اطلب من المشاركين أن يعرضوا حالتهم على بقية المجموعة ويقوموا باستخلاص المعلومات أمام الجميع. ودون الأفكار الرئيسية على اللوح الورقي.

اشرح "تعتبر هذه الأمثلة أحد المخاطر الأساسية التي قد يتعرض لها الأطفال في الشوارع. فالعمل في الشارع أو تمضية الجزء الأكبر من اليوم في الشارع أمر متعب جدًا وقد تتعرضون أيضًا لحوادث دهس بالسيارات. ولكن بعض الأشخاص لديهم نوايا سيئة بالفعل، حتى ولو لم يبد ذلك عليهم، مثل بعض المارة وأحيانًا أرباب عملكم حتى"

اسأل "إذا حصل أمر مماثل معكم: ماذا تفعلون؟"

ذكرهم بردود الفعل الجيدة التي يجب أن يتعلموها ويحافظوا عليها:

- أرقام الطوارئ/الخط الساخن التي يجب أن يعرفوها
- إخبار البالغين يمكنهم الوثوق بهم
- تذكر أن لا أحد يحق له أن يلمس جسدهم من دون موافقتهم
- تعلم كيفية قول "لا"

٢. نعم أو لا!

أهداف هذا النشاط

- التمرن على طرق لقول "نعم" أم "لا"، بحسب الحالة
- تعلم كيفية استخدام لغة الجسد بطرق مختلفة
- تعلم كيفية قول "لا" وحماية أجسامنا
- حس الأمان الداخلي، احترام الذات والتمكين الذاتي

السياق اطلب من المشاركين أن يقفوا وينقسموا إلى مجموعتين. يجب أن تشكل كل مجموعة خطًا وتقف مقابل الأخرى في وسط غرفة التدريب.

اشرح أن الكثير من الشباب يعلمون متى يشعرون بعدم الارتياح ولكن يواجهون صعوبة في قول "لا" بشكل فعال، وحتى "نعم" أحياناً. يقدم هذا النشاط للشباب فرصة التمرن على حماية أنفسهم بقولهم "نعم" أم "لا".

نصيحة

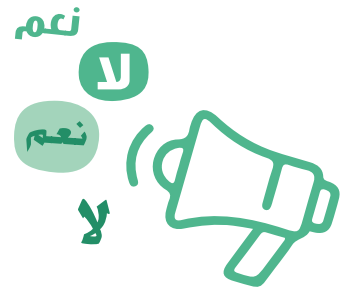
استخدم بياناً ملائماً لواقع المشاركين وأمرًا يهتمون به. احرص على عدم استخدام بيانات تثير العواطف وتعيق النشاط.

اشرح أن مجموعة واحدة هي مجموعة "نعم" والمجموعة الأخرى هي مجموعة "لا". أخبر المجموعات بأن مجموعة "نعم" يمكن أن تستخدم فقط كلمة "نعم" ومجموعة "لا" يمكن أن تستخدم فقط كلمة "لا".

قل "إنك ستقرأ بياناً ويجب أن يقنعوا المجموعة الأخرى بأن البيان صحيح أو خاطئ، ولكن يمكن أن يستخدموا فقط كلمة واحدة: "نعم" أو "لا". وكمثال عن تصريح: "يجب أن يقرر الشباب بأنفسهم متى يجب أن يغادروا المنزل".

ذكرهم بأن هناك طرق مختلفة كثيرة لقول "نعم" أم "لا". على سبيل المثال:

- يمكنهم استخدام نبرات صوت مختلفة - صديقة، مهددة، وحتى الغناء!
- يمكنهم استخدام مستويات صوت مختلفة - عالٍ جدًا، هادئ جدًا.
- يمكنهم استخدام تعابير وجه مختلفة - غاضب، حزين أو سعيد جدًا.
- يمكنهم استخدام أنواع مختلفة من لغة الجسد - عبر حني الكتفين وعدم التواصل البصري، عبر طي الذراعين بطريقة دفاعية أو فتحهما، إلخ.



اطلب من المجموعات تبادل الأدوار وقرأ بياناً آخرًا جديدًا. أخيرًا، بما أنه النشاط الأخير في ورشة العمل، استخدم بعض البيانات المضحكة أو الساخرة. على سبيل المثال: "البرتقال أفضل من التفاح" أو "السماء خضراء".

نشاط بديل للأطفال الأكبر سنًا: قول "لا" والافتخار^١

أهداف هذا النشاط

- التمرن على قول "لا" في مواقف مسيئة معينة
- حس الأمان الداخلي واحترام الذات والتمكين الذاتي



اطلب من المشاركين التنقل ثم التوقف والوقوف أينما كان قبالة الجدران.

اشرح "في كل مرة أقول جملة، يجب أن تتخيل نفسك في هذا الموقف وتقول "لا" أو "توقف" على نحو ملائم (مستوى الصوت، النبرة، النية)".

١. من "مهارات الحياة من خلال الدراما: تزويد الفتيات المراهقات بمعرفة أساسية ومهارات لمساعدتهن على التخفيف من العنف القائم على النوع الاجتماعي ومنعه والاستجابة له"، لجنة الإنقاذ الدولية

قل > تصور أن هناك:

- شخص يعطيك هدية من دون سبب/مناسبة
- جار يدعوك إلى زيارة منزله فيما تكون عائلته بعيدة
- شخص يعرض عليك إبصالك إلى وجهتك
- شخص يطلب منك إرسال صور خاصة إليه عبر تطبيق "واتساب"
- شخص يقترب من مساحتك المادية من دون موافقتك
- شخص يعلق على طريقة سيرك أو ملابسك فيما تسير في الشارع
- شخص يمسك بيدك ليجبرك على البقاء فيما تهم بالمغادرة
- صديقك يحاول إقناعك بالقيام بأمر يشعرك بعدم الارتياح

اسأل > "كيف تشعر الآن؟"

الرسائل الرئيسية

- تذكر أنه يحق لك قول "لا" وحماية نفسك وطلب الدعم.
- الأطفال، الفتيان والفتيات يملكون نقاط قوة كثيرة؛ إذ يمكن أن يكونوا أقوياء ويدافعوا عن حقوقهم.
- الأشخاص الذين يعاملون الفتيات أو الفتيان بشكل غير لائق يجب ألا يكونوا أصدقاءنا. فإذا بقينا بعيدين عنهم، نحمي أنفسنا وندعم بعضنا البعض بطريقة غير مباشرة.

٤. سلمى



اعرض > على هاتف ذكي أو لوح إلكتروني، اعرض فيديو "سلمى".

اسأل > "ما رأيك بهذا الفيديو؟"

قم باستخلاص المعلومات أمام الجميع وناقش المواضيع التالية:

- ماذا تعني الموافقة؟
- ماذا يعني إذا شعرت بعدم الارتياح عند قيامك بأمر يبدو غير ملائم؟
- ماذا يجب أن تقول عندما لا تشعر بارتياح أو لا توافق على القيام بأمر؟

فيديو بديل للأطفال الأصغر سنًا



للمجموعات الأصغر سنًا، اعرض فيديو الموافقة للأطفال. إنه أقل مجازية وقد يكون أسهل للفهم. يمكنك أيضًا أن تعرض الفيديو باللغة العربية المبين هنا.

التمرّن على "قول لا" مع الأطفال مرة أخرى.

٤. نشاط التهدئة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطًا مريحًا قصيرًا. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التهدئة، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٥. الاختتام - تصور مساحتي الأمانة



الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

أهداف هذا النشاط

- إدارة الإجهاد
- تصور مساحتي الأمانة
- تقييم الجلسة وتلخيصها

قم< بتلخيص الجلسة وتقييمها.

قل< "نحن الآن سنختتم الجلسة مع تنفس عميق جيد مجددًا! فكروا بكافة الأمور التي تعلمتموها اليوم وكافة العواطف التي تبادرت إلى ذهنكم اليوم! لقد قمتم بعمل رائع!"

قل< "أحيانًا عندما نشعر بالخوف أو القلق أو بأن كل الأمور حولنا ليست على ما يرام، نعتقد بأنه لا يسعنا القيام بأي شيء سوى انتظار أن تمر هذه المحنة. ولكن دماغنا قادر على التأثير على عواطفنا. فلديك قوة هائلة، مخفية داخلك؛ قوة التحكم بمخاوفك. سنقوم الآن بتمرين قصير معًا."

اطلب< من الأطفال الجلوس أو التمدد بشكل مريح وإغماض عيونهم واتباع صوتك. تحدث بصوت هادئ ولطيف.

اتبع هذه الخطوات:

"جد مكانًا هادئًا لا تتعرض فيه للإزعاج. اجلس متكئًا على الكرسي ومثبتًا رجلك على الأرض وواضعًا يديك في حضنك. فأنت في أمان في هذه المساحة وستكون في أمان خلال هذا التمرين.

أغْمِضْ عَيْنَيْكَ، وابدأ بالتنفس بشكل أعمق وأعمق.

قم بالشهيق ل ١... ٢... ٣. قم بالزفير ل ١... ٢... ٣.

اشعر بذاتك وأنت تخرج كل توترتك.

قم بالشهيق ل ١... ٢... ٣... ٤. قم بالزفير ل ١... ٢... ٣... ٤.



كل توتر يومك يتلاشى شيئاً فشيئاً.

قم بالشهيق ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥. وقم بالزفير ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥.

تبدأ بالاسترخاء فيما تخلق مساحة هادئة حولك.

قم بالشهيق ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥. وقم بالزفير ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥.

تابع التنفس بعمق فيما تبدأ بتصور مساحتي الآمنة.

أنت في غابة جميلة. انظر من حولك وتخيل محيطك. السماء زرقاء صافية جميلة، أو ربما تحمل ألوان شروق الشمس أو غروبها بدرجاتها المتعددة الناعمة. لاحظ ألوان الأشجار أو العشب.

ربما هناك جدول مياه يجري في غابتك ويمكنك أن تسمع صوت المياه اللطيف وهي تجري فوق الصخور المتأكلة. ترقزق العصافير على مسافة معينة، مبشرة بأن غابتك آمنة. تستمر بالتنفس بعمق. وربما تحفز رائحة الصنوبر الحادة حواسك، أو تستنشق الروائح الطيبة لعشب المرج والزهور البرية. استنشق الروائح الطيبة المحيطة بك في مكانك الآمن. فتبدأ بالتنزه، وتلاحظ تفاصيل المشهد المنبسط أمامك. تخيل كل تفصيل في مخيلتك: أجسام الأشجار ومجموعات الصخور، وربما حتى كوخ على مسافة معينة أو أرجوحة شبكية بسيطة يمكنك الاسترخاء فيها. وسع مكانك الآمن حتى يضمك مع كل مخاوفك وقلقك. تجول في مكانك الآمن حتى تستكشفه بقدر ما تريد.

استمر بالسير حتى تجد مكانك المثالي، أي المكان الذي يُشعرك بأ أكبر قدر من السلام. تخيل نفسك وأنت جالس هناك، في ذلك المكان، وابدأ بالتنفس.

قم بالشهيق ل ١ ... ٢ ... ٣. وقم بالزفير ل ١ ... ٢ ... ٣.

اغمر نفسك بمشاعر السلام والأمان.

قم بالشهيق ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤. وقم بالزفير ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤.

اعلم أنه بإمكانك أن تقصد هذا المكان عندما تشعر بالضغط الشديد والقلق.

قم بالشهيق ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥. وقم بالزفير ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥.

سيبقى مكانك الآمن موجوداً متى احتجته. يكفي أن تعلم أنه موجود وتخصص لحظة لزيارته.

قم بالشهيق ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥. وقم بالزفير ل ١ ... ٢ ... ٣ ... ٤ ... ٥.

عندما تصبح جاهزاً لمغادرة مكانك الآمن، افتح عينيك ببطء وعد إلى الغرفة. تمسك بمشاعر السلام والأمان تلك واعلم أنه بإمكانك العودة إليها مجدداً متى احتجت إلى ذلك.

اسأل "كيف تشعر؟ هل يمكن أن تتشارك مشاعرك مع بقية المجموعة؟"

اشرح "في كل مرة تشعر بالخوف أو القلق، تذكر بأن هذا المكان الآمن موجود في قلبك وأنه يمكنك العودة إليه متى احتجت إلى ذلك."



مورد التخفيف من المخاطر

فيروز

تبلغ فيروز من العمر ١٣ سنة وتعيش في المنزل مع أمها وأخواتها الأصغر الثلاث وأخوين يبلغان من العمر ثلاث سنوات وستين. أمها تحبها ولكنها معرضة للكثير من الإجهاد. فغالبًا ما تشعر فيروز بضغط كبير لجني المال لعائلتها من خلال العمل في الشارع. تشعر أم فيروز بقلق شديد اليوم لأن العائلة لم تسدد الإيجار. وتقول الأم لفيروز: "إخوتك وأخواتك بحاجة إلى طعام! علينا أن ندفع الإيجار، اذهبي إلى العمل".



تذهب فيروز إلى العمل وتجد مكانًا مزدحمًا من الشارع لتجلس فيه.



تبطئ سيارة بجانب فيروز وإذا برجل يصدق بها من نافذة سيارته ويتنسم لها، قائلاً...

لم لا تصعدين إلى سيارتي للقوة بجولة صغيرة مغنا؟ يمكنني أن أساعدك.

تشعر فيروز بالانزعاج والقلق من طريقة تحديق الرجل بها.



ما هي المخاطر المحتملة التي قد تواجهها فيروز إذا صعدت إلى السيارة؟



ماذا ستفعل فيروز؟



الخيار ١



الخيار ٢

تقبل فيروز المحطارة والخائفة ركوب السيارة مع الغريب



قد يقوم الرجل بأمر غير لائق وغير مقبول مع فيروز



تبلغ هبة من العمر ١٢ سنة وهي تعمل في الشارع منذ سنتين. تعيش هبة في المنزل مع أمها وأخيها الأصغر سنًا وعائلتها الموسعة التي تضم عمتها وأعمامها وسبعة أولاد عم. تذهب هبة إلى العمل كل يوم عند الساعة مساءً باستثناء الأحد. تنهي هبة عادة العمل في وقت جد متأخر وتعود إلى المنزل بعد طول الظلام. أحيانًا، تصل هبة إلى المنزل عند الثانية فجراً، عندما يكون الجميع غارقاً في النوم. أيام الأحد، تبقى في المنزل لتستريح أو تلعب أمام منزلها مع أسيابها وأصدقائها. تحاول هبة أن تتوخي الحذر في الشارع وتحمي نفسها ولكن أحياناً تخاف من الطلبات الغريبة التي تُعرض عليها ولا تعرف ما العمل. أحياناً، يعرض عليها الأشخاص المال ولكن يطلبون منها القيام بأمور تكون غير واثقة ما إذا يجب أن توافق على القيام بها وجني المزيد من الأموال أو أن ترفض ذلك. تجد صعوبة في التحدث مع أمها حول هذه المسائل لأن أمها توصيها بحماية نفسها وتوخي الحذر ولكن في الوقت عينه تطلب منها أن تعمل جاهدة لجني المال لإعالة عائلتها. لا تريد هبة أن تستاء منها أمها.



في أحد الأيام، فيما تعمل هبة في الشارع، يقترب منها رجل سبق أن رآته في الشارع من قبل. ويقول...



هبة

.....

في أحد الأيام، فيما تعمل هبة لوحدها، يقترب الرجل الذي يشعرها بالانزعاج وعدم الأمان منها. يضع يده على وجهها، قائلاً: 'ليس عليك أن تخافي مني. أريد فقط ما هو أفضل لك. أراك تعملين هنا كل يوم وأعلم أنه يمكنني مساعدتك إذا أتيت لتعيشي معي كزوجتي، يمكنني أن أوّمن مأوى لك وأطعمك وأحرص على أن يتم الاعتناء بك جيداً'.

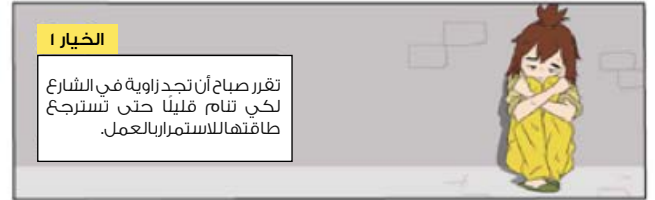
في أحد الأيام، فيما تعمل هبة لوحدها في الشارع، يقترب الرجل ذاته منها. تشعر هبة بعدم الارتياح والخوف. فقد رأت الرجل عدة مرات في الشارع وتشعر بأنه يلاحقها أحياناً. يقول الرجل لها:



تقبل هبة خائفة القيام بهذه الخدمة للرجل.

صباح

تبلغ صباح من العمر ثمانية سنوات وتعيش مع أهلها. تلعب بارتياح المدرسة واللعب مع أصدقاء، ولكنها تعمل ستة أيام في الأسبوع و١١ ساعة في اليوم لإعالة عائلتها. لا تحب صباح العمل في الشارع، إذ لا تشعر بالأمان. حاولت صباح شرح ذلك لأهلها ولكنها تشعر أنهم لا يفهمونها عندما تتكلم عن هذا الأمر، يطلبون منها أن تتوقف عن التذمر. أيام الأصدقاء، تلعب صباح مع أصدقائها خارج منزلها، يمزحون ويضحكون، الأحد هو يومها المفضل في الأسبوع.



الجلسة ٣: خطة السلامة

المدة: ساعتين

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- تحديد المخاطر المحتملة في البيئة الشخصية وعوامل الحماية
- بناء شبكة السلامة الشخصية وخطة السلامة
- تعزيز حس الأمان الداخلي والتمكين الذاتي

المواد المطلوبة



- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة، إذا توفرت (وإلا أوراق وأقلام)
- مواد متنوعة مثل علب الكرتون والأوراق الملونة وشريط لاصق كبير وقطع قماش كبيرة وأشرطة أو خيوط الغزل وأقلام تلوين، إلخ. بالإضافة إلى ذلك، بعض المواد التي تمثل تهديدات (كالحجارة أو سلة المهملات) ومواد يمكن أن تمثل عوامل حماية أو أشخاص يوفرون حماية (خيوط الغزل، دمي الدببة، بطانيات)
- كتيب إدارة الحالات (تخطيط اللاعبين، أرقام الطوارئ)

الاستعداد الضروري



- اقرأ دليل التيسير قبل بدء أي دورة جديدة مع مجموعة
- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- اطبع "الرسم البياني للشبكة الاجتماعية" (Social network diagram)
- اطبع كتيب التخطيط/الحماية
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، يتحدث الميسرون مع الأطفال عن التهديدات التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ويوجهونهم لكي يبنوا شبكة السلامة الخاصة بهم وسلامتهم. يتعلم عندها الأطفال العادات الجيدة وما هي الأمور التي يجب فعلها أو عدم فعلها للمحافظة على سلامتهم الشخصية.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٠ دقائق	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٧٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: بناء شبكتي الآمنة
١٠ دقائق	٤. التهذئة
١٠ دقائق	٥. الختام: البيضة – تأمل موجه
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعتين	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَجِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. سُنْعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم سنتابع الكلام عن السلامة. سنناقش معًا طرق حماية أنفسكم وفي مجتمعكم".

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- ضمان الاستمرارية وتعزيز الحس بالأمان

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الفائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثن عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقم أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة، فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

أظهر: كذكير، أظهر لهم مجددًا كيفية التنفس بعمق عبر التنفس من البطن وليس فقط الرئتين. ضع يداً واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تقفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم".

اتبع الخطوات التالية:

- "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يداً واحدة على بطنكم ويداً أخرى على قلوبكم. دعوا كتفيكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مهل نحو الأعلى والأسفل).
- "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة، لا شيء سيء يمكن أن يحصل هنا. حاولوا ألا تفكروا بأي شيء آخر باستثناء ما يحصل هنا والآن" (شدد على هاتين الكلمتين).
- "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك، يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير".
- "ركزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم، فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة".
- "قم بذلك عشر مرات على الأقل. حاول أن تبقوهم راسخين في اللحظة والمكان الحاضرين. وقل لهم أنه إذا تشتت ذهنهم، يمكنهم دائمًا إعادة التركيز شيئًا فشيئًا على حركة بطنهم".
- "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفعوا أيديكم فوق رؤوسكم عند الشهيق: أنتم تمتصون كافة الأمور الإيجابية من حولكم! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزلوا أيديكم إلى الأسفل عند الزفير: أنتم تخرجون كافة الأمور السلبية!"



٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: بناء شبكة السلامة الخاصة بي

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٧٠ دقيقة

١. الأوضاع التي قد تؤثر على سلامتك (من ١٠)

أهداف هذا النشاط

- تحديد المخاطر المحتملة في البيئة الشخصية
- بناء شبكة السلامة الشخصية وخطة السلامة
- حس الأمان الداخلي والتمكين الذاتي

قل: "يمكن أن يواجه الكثير من الأطفال في سنكم حالات قد تؤثر على سلامتهم. اليوم، سنفكر بطرق يمكنكم من خلالها الاستجابة لهذه الحالات لمساعدتهم على حماية أنفسهم بشكل أفضل."

السياق: قسم المشاركين ضمن مجموعات من ثلاثة أشخاص، ووُزِعَ عليهم أوراقًا وأقلامًا.

اطلب: منهم أن يرسموا خارطة عن البيئة المحيطة بهم. على سبيل المثال: منزلهم، مدرستهم، المركز، إلخ.

قل: "تخيلوا أنكم على متن طائرة، تشاهدون بيئتك من فوق: الأماكن التي تزورونها بانتظام والطرق التي تسلكونها ووسائل النقل التي تستخدمونها للذهاب إلى تلك الأماكن، بدءًا من منزلكم وصولاً إلى كافة الأماكن التي تزورونها خلال اليوم."

اطلب: منهم أن يحددوا أنواع المخاطر المختلفة التي قد يواجهونها في بيئتهم ويمكن أن تؤثر على سلامتهم. اطلب منهم أن يشيروا على الخارطة إلى الأماكن التي قد يواجهون فيها هذه المخاطر (يمكنك أن تطلب منهم جميعًا أن يضعوا إشارة **X حمراء** عليها أو رمزًا آخرًا تتفقون عليه).

ناقش: أعد المشاركين إلى المجموعة الكبرى عند انتهائهم واطلب منهم عرض خرائطهم. ودون المواضيع الرئيسية على اللوح الورقي.



ملاحظة

إذا أمكن، ليكن عامل اجتماعي حاضرًا خلال هذه الجلسة لشرح ما هي إدارة الحالات ولدعم الأطفال في إعداد خطط السلامة الخاصة بهم.



اطرح الأسئلة التالية:

- ماذا تعلمتم عن مشاكل السلامة المختلفة التي يواجهها الأطفال حيث تعيشون؟
- ماذا يمكن لفتى/فتاة أن يفعل لحماية نفسه/نفسها في هذه الحالات؟
- إلى من يستطيع أن يلجأ الفتيان/الفتيات إذا واجهوا مشكلة تؤثر على سلامتهم؟

٢. الأمور الواجب القيام بها وعدم القيام بها للمحافظة على السلامة

قل: "يُعتبر الشعور بالأمان مهمًا للجميع، وخصوصًا للأطفال. أحيانًا، قد نكون، بفعل نوعنا الاجتماعي أو سننا، ضعفاء أمام أشخاص آخرين قد يرغبون بإيذائنا أو استغلالنا لمصلحتهم الخاصة. ولكن الشباب يعني القوة! يمكنكم أن تتعلموا كيف تساعدون بعضكم البعض وتحافظون على سلامتكم الشخصية وسلامة الأشخاص الذين تهتمون لأمرهم".

اتبع هذه الخطوات:

- ضمن مجموعاتهم، اطلب منهم أن يختاروا حالة خطرة محددة في خرائط السلامة واطلب منهم أن يفكروا في كيفية حماية أنفسهم من حالات مماثلة.
- اطلب من كل مجموعة إعداد قائمة للخطوات الواجب فعلها وعدم فعلها في كل حالة. واطلب منهم أن يعرضوها على المجموعة واصرص على توضيح أي مفاهيم خاطئة أو استراتيجيات خطرة (الاحتفاظ بسكين، المواجهة، قتله، الانتحار، عدم التكلم، الاستجابة لرغباته، تغيير طريقة ارتدائي للملابس).
- أكد أيضًا على الاستراتيجيات الجيدة التي يقترحونها (إخبار شخص أثق به، إخبار العامل الاجتماعي، الاتصال بالخط الساخن، الصراخ، عدم التواجد بشكل منفرد في وسائل النقل العام، طلب مرافقتي من قبل صديق/قريب).



ذكّرهم بالتصرّيات المهمة التالية:

- جسّدك هيكلك: لا يحق لأحد أن يملي عليك ما يجب أن تفعله بجسدك. فنحن نحترم أفراد عائلتنا وأصدقائنا والأهم أنفسنا.
- يجب احترام الفتيات والفتيان والنساء ومعاملتهم على قدم المساواة وبشكل لائق ولطيف.
- إذا كنت تعرف رجالًا وفتياتًا يعاملون النساء والفتيات بشكل غير لائق، لا تصادقهم بل ابق بعيدًا عنهم.

في ما يلي تجد مثالاً عن قائمة الأمور الواجب القيام بها وعدم القيام بها^٢:

تجنّبي	افعلي
• لا تُعطي تفاصيل شخصية للغرباء (مثل مكان إقامتك أو عملك، أو رقم هاتفك). • لا تسمحي للغرباء أو لأشخاص لا تعرفينهم بالدخول إلى المنزل خصوصاً عندما تكونين لوحدة. • لا تحملي مبلغاً كبيراً من المال أو أشياء ثمينة أثناء خروجك. • لا تستقلي سيارة الغرباء، واصعدي في سيارة الأجرة ذات النمرة الحمراء فقط. • لا تسلكي الطرقات المختصرة المنعزلة. • لا تقبلي الهدايا من الأشخاص الذين قد يطلبون الخدمات في المقابل. • لا ترسلي صورك عبر برامج مثل "الواتساب" لأنه قد يتم مشاركتها بشكل واسع. • لا تقومي بأعمال لست مقتنعة بها حتى ولو حاول أصدقاؤك أن يقنعونك بأنها فكرة جيّدة.	• أعلمي دائماً صديق تثقين به/ بها أو أحد أفراد العائلة بمكان وجودك والوقت الذي ستعودين فيه إلى البيت. • سيري في الأماكن المضيئة والمكتظة بالناس وتجنّبي المناطق المعزولة والمظلمة. • احفظي رقم دائرة الشرطة المحلية أو الخط الساخن للمركز أو حتى رقم شخص تثقين به للاتصال بهم في الحالات الطارئة. • كوني يقظة ومتنبّهة لما يحيط بك. • أقصدي أقرب دائرة شرطة أو مكاناً مكتظّاً إذا تعرّضتي للملاحقة أو للمضايقة. • أخبري شخصاً تثقين به أو عاملة إجتماعية عن أي شخص يزججك في مجتمعك. • إذا اضطررت لزيارة شخص يزججك أطلبي من أختك أو من أي شخص تثقين به أن يرافقك. • إتّقي مع أختك/أصدقاؤك/الخ على إصدار صوت معيّن عندما تحتاجين للمساعدة. • انتقلي إلى غرفة أخرى حيث يمكنك الهروب أو حيث يمكن للآخرين أن يسمعوك. • إنزعي أو خبّي الأدوات الحادة التي قد يتم استعمالها ضدك

^٢، مقتطف من "سلامتي، عافيتي - تزويد الفتيات المراهقات بالمعرفة والمهارات الأساسية لمساعدتهنّ على التخفيف من العنف القائم على النوع الاجتماعي والوقاية منه والاستجابة له" - لجنة الإنقاذ الدولية

٢. بناء شبكة السلامة الخاصة بي وخطة السلامة الخاصة بي

قل "إن الشوارع ليست البيئة المثالية والأمنة للأطفال. فالأطفال الذين يعملون في الشارع قد يواجهون مخاطر متنوعة ويجب أن يعرفوا الأمور الواجب فعلها للمحافظة على سلامتهم الشخصية وحماية ذاتهم من الأذى. الآن سنعمل بشكل فردي على شبكة وخطة السلامة الخاصة بنا من خلال تحديد الأشخاص والأماكن التي يمكننا اللجوء إليها إذا تعرضنا للعنف"

وزّع الرسم البياني للشبكة الاجتماعية (the social network diagram) (واحد لكل مشارك). إذا لم يكن المشاركون يجيدون الكتابة، ذكّرهم أنه باستطاعتهم رسم الدوائر لتمثيل شبكتهم الاجتماعية.



اشرح "ستمثل كل دائرة في الرسم البياني للشبكة الاجتماعية الخاصة بك شخصاً أو مكاناً في شبكة السلامة الخاصة بك، أي الأشخاص أو الأماكن التي يمكن اللجوء إليها عند التعرض للمشاكل التي تكلّمنا عنها في الجلسة الأخيرة ووصفاً لما يمكن لهذا الشخص أن يقوم به للمحافظة على سلامتك. على سبيل المثال:

- يمكن أن تقدم لك المساحة الآمنة إدارة الحالة أو إحالة إلى مزودي خدمات آخرين والدعم العاطفي
- طبيب تعرفه وتثق به
- بالغ أو قريب تثق به وتلجأ إليه في حال طرأت مشكلة

في الصف الأخير من الدوائر، يمكنك أن تدرج أيضاً معلومات اتصال مثل أرقام الهاتف/الموقع. فهذه هي شبكة الدعم الخاصة بك والتي يمكنك إضافة عناصر إليها متى أردت."

ملاحظة

إذا لم يكن عامل اجتماعي متوفرًا، زوّد المشاركين بكتيب إدارة الحالات أو تخطيط الخدمات، حيث يمكنهم إيجاد معلومات مفيدة حول الخدمات والأخصائيين المتوفرين في محيطهم.

قل "إذا أردت أن تعمل أكثر على خطة السلامة الفردية الخاصة بك، أو أردت إعداد خطة خاصة لمواجهة أمر يحصل معك أو تخشى أن يحصل معك، يرجى التحدث إلى عامل اجتماعي في نهاية الجلسة أو خلال اجتماعك بمدير الحالة. فالعمال الاجتماعيون متخصصون في إعداد خطط السلامة وسيحافظون على سرية خططكم. الآن ناقشنا ما الأمور الواجب فعلها للمحافظة على السلامة، ولكن حتى لو اتخذت هذه الاحتياطات، قد تتعرض مع ذلك للعنف والإساءة."

تشارك مع المشاركين النصائح أدناه حول ما يجب فعله في هذه الحالة:

- يمكنك التحدث مع أحد الوالدين أو بالغ أو صديق موثوق.
- يمكنك أن تخبر عاملاً اجتماعياً أو شخصاً آخرًا تثق به في مركز مجتمعي أو مساحة آمنة. يجب أن يكون موظفو ذلك المكان مدربين على كيفية التعامل مع العنف ويمكنهم مساعدتك على الحصول على المساعدة عندما تحتاجها وتطلبها.
- إن الطفل الذي تعرض لعنف جسدي أو جنسي يجب أن يُخبر شخصاً يثق به لمساعدته على طلب العناية الطبية إذا كانت ضرورية (٣ أيام/٧٢ ساعة) بما أن ذلك يمكن أن يساهم في الوقاية من التداعيات الصحية.
- يجب ألا تلوم نفسك أبدًا على أي عنف/إساءة تتعرض لها.

٣. مقتطف من "سلامتي، عافيتي - تزويد الفتيات المراهقات بالمعرفة والمهارات الأساسية لمساعدتهن على التخفيف من العنف القائم على النوع الاجتماعي والوقاية منه والاستجابة له" - لجنة الإنقاذ الدولية

اطلب من عامل اجتماعي أن يشرح بالتفصيل الخدمات المقدمة في المساحة الآمنة، خصوصاً إدارة الحالات، التي ستزودكم بالمعلومات وهي خدمة سرية.

نشاط بديل للأطفال الأصغر سنًا أو المراهقين أيضًا: بناء مساحتي الآمنة



أهداف هذا النشاط

- تحديد احتياجاتنا المتعلقة بالسلامة
- حس الأمن الداخلي

اطلب من المشاركين التحرك ثم التوقف والوقوف في أي مكان في المساحة بشكل مواجه للجدران.

اشرح "في كل مرة أقول جملة عليك أن تتخيل نفسك في هذا الموقف وأن تقول "لا" أو "توقف" بالطريقة المناسبة (مستوى الصوت والنبهة والنية)."

ملاحظة للميسرين:



يهدف هذا النشاط إلى مساعدة الأطفال على بناء مساحة آمنة رمزية ومعرفة من يجب السماح له بالدخول أو لا (تحديد عوامل الحماية والخطر)، بالإضافة إلى تعلم رد الفعل الجيد المتمثل بطلب المساعدة والمحافظة على السلامة. إنه تخطيط رمزي للسلامة.

الاستعداد <

قم بتجهيز مواد متنوعة لهذا النشاط، مثل علب الكرتون وأوراق ملونة وشريط لاصق شفاف كبير وقطع قماش كبيرة وأشرطة أو خيوط الغزل وأقلام تلوين، إلخ. بالإضافة إلى ذلك، قم بتجهيز بعض المواد التي تمثل تهديدات (كالحجارة أو سلة المهملات) ومواد يمكن أن تمثل عوامل حماية أو أشخاص يوفرهم حماية (خيوط الغزل، دمي الدببة، بطانيات)

٤. تعديل حر من: فيوليت أوكلاندر Violet Oaklander، نوافذ لأطفالنا. مقارنة العلاج الكلي للأطفال والمراهقين. The Real Windows to our children. A gestalt therapy approach to children and adolescents. People Press, 1978.

الخطوة ١: بناء مكاني الآمن

اشرح سيبني الأطفال مساحة آمنة معًا. أعطهم ٢٠ دقيقة لبناء ملاذهم.

قل "سنبني شيئًا معًا الآن. أحيانًا، يكون بعضنا خائفًا، أليس كذلك؟ بالتالي، عندما نكون خائفين، يمكننا أن نفكر بمكان يشعرون بالأمان. يمكنكم أن تأخذوا بعض هذه المواد وتبنوا مكانًا يشعركم بالأمان والسعادة. سيكون مكانكم الآمن. قد يكون مكانًا تعرفونه أصلًا أو مكانًا يمكنكم أن تبتكروه الآن. ولديكم مطلق الحرية لجعله كما تريدون".

راقب ولكن كن حاضراً دع الأطفال يعملون بحرية وساعدهم على إيجاد المواد وتابعهم بهدوء. واعلم أنه فيما يعمل الأطفال، يعالجون العواطف ويبنون حدودًا لحماية ذاتهم ويفغّلون الموارد الداخلية. لذلك، لا تتدخل بهذه العملية.

اطلب بعد انتهائهم من بناء المكان الآمن، اطلب من الأطفال وصف هذا المكان الآمن وما الذي شعروا به خلال بنائه. واسألهم لمّ هو آمن/ما الذي يجعله آمنًا.



عينة عن مساحة آمنة

الخطوة ٢:

من يُسمح له بدخول مساحتي الآمنة ومن لا يُسمح له بذلك؟

اشرح بعد شرحهم لم وكيف يُعتبر هذا المكان آمنًا، اطلب منهم أن يضعوا خارج مكانهم الآمن ما يعتبرونه تهديدات (مم يحمون أنفسهم؟). يمكن أن يشار بالرموز إلى ذلك من خلال الكراتين أو العلب أو الحجارة، الموضوعة خارج المساحة الآمنة وحولها. اطلب منهم تسميتها واكتب التهديدات على أوراق ستعرضها على الأغراض التي وضعوها.

ناقش ساعدهم على تحديد التهديدات التي قد يواجهونها في حياتهم من خلال اقتراح أمثلة عن تهديدات (عند الحاجة):

- الأشخاص الذين قد يكونون عدائيين جسديًا أو لفظيًا
- السيارات
- أرباب العمل الذين يطلبون منهم القيام بأمر صعبة أو ارتكاب إساءات
- الأشخاص الذين يدلون بتعليقات أو يقومون بحركات غير لائقة
- الغرباء الذين يعدونهم بهدايا مقابل القيام بأمر ما من أجلهم
- الأطفال أو المراهقون الأكبر سنًا الذين قد يتمنون عليهم

اسأل لكل تهديد يتم تحديده، اسأل الأطفال ما الذي يمكنهم فعله لمنع حصول الأمور السيئة.

الخطوة ٢: ما الذي أحتاجه في مكاني الآمن لكي يبقى آمناً؟

قل: "هناك تهديدات كثيرة في الشوارع يجب أن نحمي أنفسنا منها. ولكن هناك أيضاً أمور جيدة وأشخاص جيدون يمكننا أن نثق بهم ويمكنهم أن يساعدونا عندما نتعرض لأمر سيء، أليس كذلك؟"

اطلب: من الأطفال أن يضعوا الأغراض التي اختاروها لتمثيل عوامل الحماية (الأماكن أو الأشخاص) بالقرب منهم أو داخل مكانهم الآمن. ساعدهم على تسمية عوامل الحماية هذه، من خلال اقتراح الأمثلة التالية (عند الحاجة)

- الأهل
- بالغين موثوق بهم (أقارب، أصدقاء قدامى)
- أخصائيون (سّم واعرض من يمكن أن يساعدكم: المراكز المجتمعية، المساحات الآمنة، العمال الاجتماعيون، إلخ)
- قوانين (اشرح عن حقوق الطفل الدولية وقواعد الحماية الخاصة به)
- بعد تحديدها وتسميتها، اكتب أو ارسم عوامل الحماية على أوراق منفصلة وضعها وفقاً لذلك.

اشرح: "كما ترون الآن، إذا تعرضنا لتهديدات كثيرة في حياتنا أو في الشارع، هناك الكثير من الأماكن أو الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتنا وحمايتنا ودعمنا. من المهم أن نبقى في ذهننا من يساعدنا ولا يساعدنا، لكي نبقىهم خارج مكاننا الآمن."

الخطوة ٤: التلخيص

اطلب: من الأطفال أن يلخصوا معك التهديدات التي قد يواجهونها والأمور التي يمكن أن تساعدكم على المحافظة على سلامتهم.

ذكرهم: بالاستراتيجيات وقواعد الأمن التي قد ذكرتها (أو نسيتهما!) عبر وضع جدول الأمور الواجب القيام بها وعدم القيام بها "على اللوح الورقي، وفقاً للنموذج التالي:

اشرح: للأطفال بأن المكان الآمن يمكن أن يكون مكاناً حقيقياً، ولكنه أيضاً شعور داخلي. اسأل بعدها ماذا يعني الشعور بالأمان الداخلي وقدّم لهم تفسيرات. أخبرهم أنه في كل مرة نتأمل معاً، نبلغ أيضاً هذه المساحة الآمنة الداخلية. فهم يحملونها وينقلونها معهم، أينما ذهبوا.



 تجنّبي	 افعلي
• لا تُعطي تفاصيل شخصية للغرباء (مثل مكان إقامتك أو عملك، أو رقم هاتفك). • لا تسمح للغرباء أو لأشخاص لا تعرفينهم بالدخول إلى المنزل خصوصاً عندما تكونين لوحدي. • لا تحملي مبلغاً كبيراً من المال أو أشياء ثمينة أثناء خروجك. • لا تستقلي سيارة الغرباء، واصعدي في سيارة الأجرة ذات النمرة الحمراء فقط. • لا تسلي الطرقات المختصرة المنعزلة. • لا تقبلي الهدايا من الأشخاص الذين قد يطلبون الخدمات في المقابل. • لا ترسلي صورك عبر برامج مثل "الواتساب" لأنه قد يتم مشاركتها بشكلٍ واسع. • لا تقومي بأعمال لست مقتنعة بها حتى ولو حاول أصدقاؤك أن يقنعوك بأنها فكرة جيدة.	• أعلمي دائماً صديق تثقين به/ بها أو أحد أفراد العائلة بمكان وجودك والوقت الذي ستعودين فيه إلى البيت. • سيري في الأماكن المضيئة والمكتظة بالناس وتجنّبي المناطق المعزولة والمظلمة. • احفظي رقم دائرة الشرطة المحلية أو الخط الساخن للمركز أو حتى رقم شخص تثقين به للاتصال بهم في الحالات الطارئة. • كوني يقظة ومتنبّهة لما يحيط بك. • أقصدي أقرب دائرة شرطة أو مكاناً مكتظاً إذا تعرّضتي للملاحقة أو للمضايقة. • أخبري شخصاً تثقين به أو عاملة إجتماعية عن أي شخص يزعجك في مجتمعك. • إذا اضطررت لزيارة شخص يزعجك أطلبي من أختك أو من أي شخص تثقين به أن يرافقك. • إتفقي مع أختك/أصدقائك/الخ على إصدار صوت معيّن عندما تحتاجين للمساعدة. • انتقلي إلى غرفة أخرى حيث يمكنك الهروب أو حيث يمكن للآخرين أن يسمعوك. • إنزعي أو خبئي الأدوات الحادة التي قد يتم استعمالها ضدك

٤. نشاط التهدئة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطاً مرخاً قصيراً. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التهدئة، يمكنك الاستعانة بمسند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.



ه. الاختتام - البيضة: تأمل موجه^٥

الوقت: ١٠ دقائق	الترتيب: مجموعة واحدة
أهداف هذا النشاط	
• إدارة الإجهاد • الشعور بالتوازن من خلال التأمل • تقييم الجلسة وتلخيصها	

قم بتلخيص الجلسة وتقييمها^٦.

قل "نحن الآن سنختتم الجلسة مع تنفس عميق جيد مجددًا! فكروا بكافة الأمور التي تعلمتموها اليوم وكافة العواطف التي تبادرت إلى ذهنكم اليوم! لقد قمتم بعمل رائع!"

قل "أحيانًا عندما نشعر بالخوف أو القلق أو بأن كل الأمور حولنا ليست على ما يرام، نعتقد بأنه لا يسعنا القيام بأي شيء سوى انتظار أن تمر هذه المحنة. ولكن دماغنا قادر على التأثير على عواطفنا. فلديك قوة هائلة، مخفية داخلك؛ قوة التحكم بمخاوفك. سنقوم الآن بتمرين قصير معًا يمكن أن يساعدكم على الشعور بالأمان".

اطلب من الأطفال التدحرج على الأرض إذا أرادوا معرفة إلى أي مدى هيكلهم قوي. ثم اطلب منهم أن يجلسوا مجددًا.

اتبع هذه الخطوات:

"أنت صغير جدًا، في قشرة البيضة؛ أنت محمي هناك. إنه شعور جيد أن تتواجد داخل البيضة، فهي دافئة ويمكنك أن تتنفس بشكل ممتاز. أنت داخل البيضة وفي الخارج هناك العالم الخارجي، يمكنك أن تسمع بعض الأصوات، ولكن القشرة تخفف منها.

أنت بخير في قشرة البيضة، ولكن الأصوات القادمة من الخارج تشعرك بالفضول للخروج من البيضة. يمكنك أن تسمع الرياح وموسيقى قادمة من مكان بعيد. كيف يبدو العالم خارج البيضة؟ ماذا يحصل هناك؟

تبدأ بالتنفس أكثر بقليل ومن ثم تفتح ذراعيك وتدفع قدميك رويدًا رويدًا. تبدأ القشرة بالتكسر ويمكنك أن تمد ذراعيك وساقيك ببطء، حتى تصبح بالكامل خارج قشرة البيضة.

تجد نفسك في حديقة خضراء، العشب طري ويمكنك أن تشتمّه؛ الشمس دافئة ويمكنك أن تشعر بأشعتها تلامسك؛ يمر نسيم عليل ويمكنك أن تتنشقه بلطف.

يمكنك أن ترى سياجًا حول الحديقة، مع بوابة صغيرة، وتعلم أنه يمكنك أن تسمح بدخول فقط الأشخاص الذين تحبهم ويحبونك.



٥. من: "الأنشطة النفسية الاجتماعية المركزة للجنة الإنقاذ الدولية في السياقات الإنسانية"
٦. مراجعة أنشطة الختام في دليل التيسير

تجلس، ثم تقف وتذهب إلى البوابة؛ تفتحها وتنظر من حولك. يمكنك أن ترى بعض الأقارب والأصدقاء يقومون بأمور، ولكنهم لا يستطيعون رؤيتك.

ثم تغلق البوابة على مهل وتعود من حيث أتيت. يمكنك أن ترى قشرة البيضة أمامك على العشب، فتستلقي بجانبها، على العشب الطري. يمكنك أن ترى وتشعر بكل جسمك، من أصابع قدميك إلى أعلى رأسك (خُصص ١٥ دقيقة).

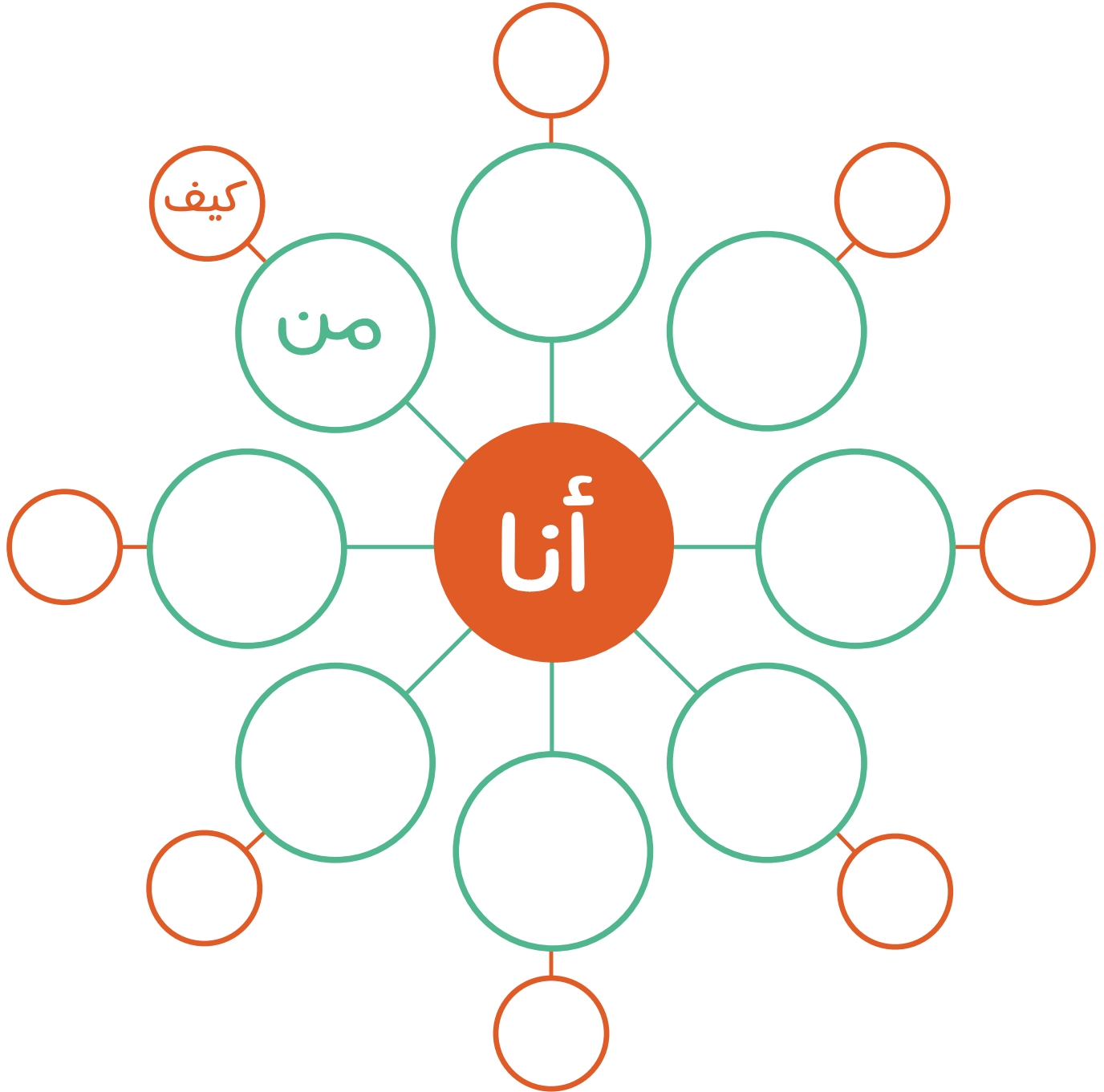
تأخذ بعض الأنفاس ثم تبدأ بتحريك أصابع يديك، ثم أصابع رجليك وساقيك وذراعيك. استدر ببطء إلى جانبك الأيمن، واشعر بظهرك؛ ثم... ١... ٢... ٣... يمكنك أن تفتح عينيك.

اسأل > "كيف تشعر؟ هل يمكنك أن تتشارك شعورك مع بقية المجموعة؟"

اشرح > "في كل مرة تشعر بالخوف أو القلق، تذكر بأن هذا المكان الآمن موجود في قلبك ويمكنك الرجوع إليه متى احتجت إلى ذلك".



الموارد - الرسم البياني للشبكة الاجتماعية



الجلسة ٤: بناء الثقة

المدة: ساعة و ٥٠ دقيقة

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- استيعاب مفهومي الثقة والصداقة
- التمرن على التواصل اليقظ والأفكار اليقظة
- التمييز بين الوثوق بالأصدقاء والوثوق بالغريباء

المواد المطلوبة



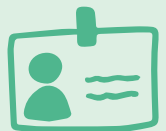
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة، إذا توفرت (وإلا أوراق وأقلام)
- أغراض متنوعة ذات أشكال وأقمشة ومواد مختلفة (للتمرين الاختياري فقط "الاستكشاف الأعمى")

الاستعداد الضروري



- اقرأ دليل التيسير قبل بدء أي دورة جديدة مع مجموعة
- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- بالنسبة إلى نشاط "الاستكشاف من خلال كل حواسي": اعرض أغراضاً متنوعة وانشرها في الغرفة
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركون يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، يناقش الميسرون مفهوم الثقة مع المشاركين. فالأطفال الذين تعرضوا للشدائد والحروب والمنفى يتعلمون عادةً كيف يحمون أنفسهم من خلال تبني سلوك حذر وتشكيكي بانتظام؛ من ناحية، قد يكون ذلك رد فعل جيداً لتجنب التجارب السيئة مع الغرباء، إلا أن ذلك يجعل أيضاً علاقاتهم بأصدقائهم وأقاربهم أكثر تعقيداً. تهدف هذه الجلسة إلى مساعدتهم على التمييز وزيادة التعاطف وتطوير مهارات الإصغاء، كشرط للثقة. وتتيح لهم فرصة استكشاف مفهوم الثقة وما يفترضه في الصداقة.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٥٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: بناء الثقة
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: اليوغا – وضعية الشجرة
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعة و ٥٠ دقيقة	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رُحِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. سُنْعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم سنتحدث عن الصداقة والثقة". اسألهم إذا كانوا يعرفون ماذا تعني الثقة وقدّم لهم تعريفًا موجزًا عنها.

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- ضمان الاستمرارية وتعزيز الحس بالأمان

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الفائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغِ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثنِ عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقوم أحد بذلك، ذكّرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة. فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

أظهر: كذكّير، أظهر لهم مجددًا كيفية التنفس بعمق عبر البطن وليس فقط الرئتين. ضع يدًا واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تقفوا. ركّزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم."

اتبع الخطوات التالية:



- "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يدًا واحدة على بطنكم ويديًا أخرى على قلوبكم. دعوا كتفيكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مheel نحو الأعلى والأسفل).
- "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة، لا شيء سيء يمكن أن يحصل هنا. حاولوا ألا تفكروا بأي شيء آخر باستثناء ما يحصل هنا والآن" (شدد على هاتين الكلمتين).
- "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك. يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير".
- "ركّزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم. فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة".
- قم بذلك عشر مرات على الأقل. حاول أن تبقّوهم راسخين في اللحظة والمكان الحاضرين. وقل لهم أنه إذا تشتت ذهنهم، يمكنهم دائمًا إعادة التركيز شيئًا فشيئًا على حركة بطنهم.
- "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفعوا أيديكم فوق رؤوسكم عند الشهيق: أنتم تمتصون كافة الأمور الإيجابية من حولكم! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزلوا أيديكم إلى الأسفل عند الزفير: أنتم تخرجون كافة الأمور السلبية!"

٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الوقت: ١٠ دقائق

الترتيب: مجموعة واحدة

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: بناء الثقة

الوقت: ٥٠ دقيقة

الترتيب: مجموعة واحدة



١. كذبتان - حقيقة واحدة

أهداف هذا النشاط

- عرض مفهوم الثقة
- استيعاب مفهوم الأحكام المسبقة والأفكار المسبقة التصور

اسأل "ما هي الثقة؟ وماذا يعني الوثوق بشخص؟ هل يجب أن نثق بأي كلام يقوله أصدقاؤنا أو أشخاص نلتقيهم؟ أولاً، سنقوم بتمرين معاً. سيخبر كل واحد منكم بقية المجموعة ثلاثة أمور: من بين هذه الأمور الثلاثة، يصح أمران، فيما يُعتبر الثالث غير صحيح. وسيتوجب على باقي المجموعة أن تحزر ما هو صحيح وما هو غير صحيح."

افعل دع كل طفل بدوره يذكر حقيقتين وكذبة واحدة. شجعهم على أن يكونوا مبتكرين وخلاقين. يجب على كل طفل بعدها أن يقول ما هو صحيح وما هو غير صحيح.

ناقش

- قم بتوجيه المناقشة حول:
الأحكام المسبقة (اشرح ما هو الحكم المسبق وكيف نكون أحياناً أفكاراً مسبقة حول الأشخاص)
- الثقة (هل يجب أن نثق بأي كلام يقوله الأشخاص أو أن نصدق كلامهم بالرغم من تشكيكنا فيهم؛ لم قد تكون الثقة أمراً جيداً ولكن أيضاً خطراً؛ إلخ...)
- ذكر المشاركين بأنهم لم يثقوا بك على الفور وأن الثقة تُكتسب مع الوقت.

اسأل "هل يمكن أن تشرح لم تُعتبر الثقة مهمة وكيف قد تكون ضرورية لإيجاد دعم من محيطنا؟"

٢. صديقي المثالي

أهداف هذا النشاط

- فهم أهمية الثقة في الصداقة
- تعلّم قيمة الثقة كعامل حماية في الدعم العاطفي

قل > "تحدثنا عن الثقة وما تعنيه بالنسبة إليكم. الآن سننظر إلى الميزات التي تبحثون عنها في صديق يمكنكم الوثوق به".

السياق > قسّم المشاركين إلى خمس مجموعات. ووزّع على كل مجموعة ورقة كبيرة من اللوح الورقي وبعض الأقلام الملونة والأقلام الخطاطة.

قل > "كمجموعة، أريدكم أن تفكروا بالميزات التي تعتبرونها مهمة لدى صديق. أريدكم أن ترسموا صديقكم وتكتبوا أو ترسموا الميزات التي ترون أنه من المهم أن يمتلكها هذا الصديق. ستقدمون بعدها ذلك أمام المجموعة الأوسع".

ناقش > اختر المواضيع الرئيسية التي تحددها المجموعة كاملة على ورقة من اللوح الورقي. وعند انتهاء جميع المشاركين من التقديم، اقرأ الكلمات الأساسية التي ذكروها لتحديد ما يريدونه من صديق.

اسأل > "هل تعتقدون بأن لديكم أصدقاء مماثلين؟ هل تعتقدون بأنكم هذا النوع من الأصدقاء بالنسبة إلى شخص آخر؟"

نصيحة

إذا كان هناك أطفال في المجموعة لا يجيدون الكتابة، حاول أن تقسم المجموعات بحيث يكون لدى كل مجموعة على الأقل طفل واحد يجيد الكتابة، وإذا لم يكن هناك طفل يجيد الكتابة، يمكنك أن تساعد شخصاً أو يمكن أن يساعدكم متطوع في هذه المهمة. يمكنك أيضاً أن تعدّ مسبقاً بعض البطاقات (مع مرثيات) التي تحمل ميزات الصديق الجيد وأن تطلب من الأطفال إلصاقها على الرسم بواسطة شريط لاصق.

٣. التحدث مع صديقي

أهداف هذا النشاط

- التمرن على مهارة التواصل
- استيعاب مفاهيم الثقة/عدم الثقة/الخيانة
- التمرن على التواصل اليقظ

قل > "قمتم بعمل رائع عبر إظهاركم لي ولبعضكم البعض كيف يمكنكم أن تصغوا وتتشاركون أفكاركم بشكل جيد. الآن تخيلوا أنكم تريدون أن تخبروا صديقكم بأنه قد جرح مشاعركم. قد يكون من الصعب جداً تشارك مشاعرنا المجروحة".

اطرح > الأسئلة التالية:

- كم شخص منكم جرح مشاعره من قبل صديق؟
- ما الذي شعرت به عندها؟
- ماذا فعلتم؟
- ما هي بعض الأمور التي يمكنكم أن تقوموا بها لإعلام صديقكم بأنه قد جرح مشاعركم؟ (يمكن أن يدوّن الميسر هذه الأمور على اللوح الورقي)



اعرض عليهم بعض الحيل التي يمكنهم أن يستخدموها للتعبير عن مشاعرهم:

- كرر الرسالة التي سمعتها (معيدًا صياغتها للتأكد من أنك فهمت جيدًا ما الذي يريد صديقك إطلاعك عليه).
- استخدم تصريحات تعبر عما تشعر به أو تفكر به، عوضًا عن استخدام تصريحات تحوي افتراضات أو أحكامًا حول الشخص الآخر. تتمحور هذه التصريحات حول تجربتنا الخاصة وليس تجربة الآخرين، ما يعني أنه يمكنك أن تقول: "أشعر بالحزن لأنك أفشيت سري لأحدهم" عوضًا عن القول "أنت صديق سيء لأنك أفشيت سري".
- احرص على التكلّم ببطء وهدوء لكي يفهم الشخص الآخر ما تقوله. وذكّرهم بالدرس الذي تعلّموه في ما يتعلق باليقظة.
- كن ودودًا.

قل: "سأقرأ الآن قصة عن صديقين بصوت عالٍ".

قصة أميرة وياسمين (أمير وياسين)

أميرة وياسمين (أمير وياسين) هما صديقتان جيدتان. سمعت أميرة (أمير) مؤخرًا أن ياسمين (ياسين) أخبرت فتيات/فتيان آخرين في مجتمعها أحد أسرار أميرة (أمير). وثقت أميرة (أمير) بياسمين (ياسين) للمحافظة على سرها/سره واستاءت جدًا من كسر ياسمين (ياسين) لهذه الثقة وإفشائها السر لأشخاص آخرين. والآن تقلق أميرة (أمير) من أثره الأشخاص وقول أكاذيب عنها/عنه ستصل إلى مسامع عائلتها/عائلته.

قل: "الآن، من خلال العمل في مجموعات من خمسة أشخاص، فكر ببعض الطرق التي يمكن من خلالها للأميرة (أمير) أن تعالج هذه المشكلة مع ياسمين (ياسين). ماذا يمكن للأميرة (أمير) أن تقول لياسمين (ياسين) أو كيف يمكن أن تعبّر لياسمين (ياسين) عن استيائها (استيائه)؟ فكر بالنصائح التي تمت مناقشتها سابقًا. وابتكر لعبة أدوار (5 دقائق كحد أقصى لكل لعبة)".

افعل: "اطلب من المراهقين أن يقدموا ألعاب الأدوار على المجموعة واسأل المجموعة الأوسع عن رأيها بطريقة معالجة الثنائي للمشكلة. إذا لم يكن المشاركون يشعرون بارتياح أو شعروا بالخل، اطلب منهم تشارك مع المجموعة الأوسع كيف يمكن للأميرة (أمير) أن تعالج هذه المشكلة وماذا قد تقول لياسمين (ياسين). يمكنك أن تطرح الأسئلة أدناه.

ناقش: قم بتوجيه المناقشة نحو الأسئلة التالية:

- لم كان مهمًا للأميرة (أمير) أن تخبر ياسمين (ياسين) حول شعورها (شعوره) عوضًا عن إخبار ياسمين (ياسين) عما فعلته (فعله) بشكل خاطئ؟
- هل يمكن أن تشارك وقتًا لم تستخدم فيه تصريحًا يعبر عما تشعر به لصديق بل قلت له عوضًا عن ذلك فقط ما فعله بشكل خاطئ؟ ما كانت النتيجة؟



نصيحة

ذكّرهم بالدروس التي تعلموها في اليقظة: أهمية عدم الانجرار وراء عواطفنا عندما نشعر بالأذى، أهمية التفكير واليقظة للمحافظة على الهدوء والتفكير بوضوح



نشاط بديل للأطفال الأصغر سنًا - الاستكشاف بكل حواسي



أهداف هذا النشاط

- التمرن على الاستكشاف اليقظ (استخدام كل الحواس)
- فهم أهمية الحدس في الثقة
- تعزيز التعاون/تماسك المجموعة

ملاحظة

يمكن أن يُستخدم هذا النشاط البديل كتمرين منشط و/أو إذا شعر المشاركون بارتياح. فقد ينزعج بعض الأطفال إلى حد كبير من السير مع إغلاق عيونهم، إذ أن ذلك يمكن أن يعيد إحياء تجارب صادمة قد تعرضوا لها أو شهدوها.

السياق اعرض وانشر بعض الأغراض في الغرفة أو في المساحة التي تنجز فيها نشاطك. اختر أغراضًا ملفتة للحواس، ذات نسيج ومواد وأشكال متنوعة، مثل خيوط الغزل الناعمة والطابات المزودة بمسامير والقماش الناعم أو مواد يصعب التعرف إليها. وقم بتقسيم المشاركين إلى أزواج، سيكون أحدهما المرشد فيما يغمض الآخر عينيه. يمكن للمرشد أن يقود صديقه/صديقتها الذي يغمض عينيه إما من خلال التعليمات الشفهية أو من خلال الإمساك بيده أو وضع يد على كتفه.

قل "سألعب لعبة تدعى "الاستكشاف بكل حواسي". تركز هذه اللعبة على الثقة، إذ يجب على الشخص الذي يغمض عينيه أن يثق بمرشده ليقوده في الغرفة. سيقودك مرشدك لتجد أغراضًا مثيرة للاهتمام في مختلف أنحاء الغرفة ويجب عليك استكشافها واستكشاف الغرفة من خلال الوثوق بمرشدك وبحواسك لمساعدتك على التعرف إلى الأغراض التي تعثر عليها"

افعل دع الأزواج يستكشفون الغرفة. يمكنهم أن يتحدثوا وبأخذوا الوقت الكافي لاستكشاف أغراض معينة وأن يعودوا إلى حيث أرادوا. سيساعد المرشد على تجنب العوائق. وبعد خمس دقائق، يجب على الشخص الذي يغمض عينيه أن يفتحهما وأن تنقلب الأدوار.

ناقش

 أمام الجميع واطرح الأسئلة التالية:

- كيف شعرت في ما خص الوثوق بشخص لاستكشاف أغراض غير معروفة؟
- كيف شعرت عند استخدام حواسك الأخرى لاستكشاف المساحة والوثوق بأحدهم؟
- هل لديك أفكار جديدة حول ماهية الثقة؟

اشرح أنه في الحياة الواقعية، تشبه الثقة هذا المثال نوعًا ما: من المهم ألا نعتمد فقط على ما نراه أو نسمعه من الأشخاص، بل أن نثق بكل حواسنا، خصوصًا بما نسميه "الحدس" (الانطباعات الفطرية التي نكوّنها عن الأشخاص، كيف "تحدس" الأشخاص). وغالبًا ما تُبنى الثقة مع الوقت. فلا بأس إذا لم نثق بالأشخاص حالما نلتقي بهم، كما هي الحال في النشاط المذكور، حيث احتجت إلى بعض الوقت لتحديد ما إذا كان مرشدك محط ثقة أم لا.

ملاحظة

يمكن أن يُستخدم هذا النشاط البديل كنشاط تهدئة أو في أي مرحلة من هذه الجلسة، بما أنه مرتبط بموضوعنا أو ببناء الثقة. أبق في ذهنك أن هذا النشاط يتضمن اتصالًا جسديًا وثيقًا. ادع المشاركين إلى العمل ضمن أزواج من الجنس ذاته، إذا كان ذلك ملائمًا أكثر. وإذا كان أحدهم يشعر بعدم الارتياح في المشاركة، ادعهم إلى المراقبة عوضًا عن ذلك.

٤. نشاط تهدئة: ظهر على ظهر (عند الحاجة)

الوقت: ١٠ دقائق	الترتيب: مجموعة واحدة
أهداف هذا النشاط • تعزيز الثقة والتعاون وتماسك المجموعة • الوعي الجسدي • التركيز والهدوء	

السياق: ادع المشاركين لينقسموا إلى أزواج. واصرص على أن يكون لدى المشاركين ضمن كل زوج الوزن والطول ذاتهما تقريبًا. اطلب من المشاركين أن يقفوا بحيث يسندون ظهرهم على ظهر شريكهم، مع ثني ركبتيهما قليلًا وإنساد ظهريهما بالكامل على بعضهما البعض.

اشرح: "يُمكن هدف كل زوج في اتخاذ وضعية القرفصاء إلى أقصى درجة ممكنة، مع إبقاء ظهريهما ملتصقين ببعضهما البعض والمحافظة على توازنهما. يمكن أن يقوموا بذلك من خلال دفع بعضهما البعض إلى الخلف بلطف. واصرص على عدم الدفع بقوة، بما أن ذلك سيفقدكما توازنكما". وعندما يتخذ الزوج وضعية القرفصاء، اطلب منهما الوقوف مجددًا، مع إبقاء ظهريهما متكئين على بعضهما البعض (الاستناد إلى بعضهما البعض من خلال الاتكاء على ظهر الآخر).

ناقش: لتشجيع التفكير بهذا النشاط، اطرح الأسئلة التالية:

- ما رأيك بهذا النشاط؟
- ما الذي كان يجب أن تفعله لإنجابه؟
- كيف يرتبط هذا النشاط بالعلاقات بين الأشخاص؟

إذا لم يذكر أحد كلمة "ثقة"، اشرح بأن هذا النشاط يتمحور حول الوثوق ببعضنا البعض والعمل معًا. يجب أن تثق بأن شريكك في النشاط سيتواصل معك ويصغي إليك عندما تتحدث.

٥. الختام واليقظة: وضعية الشجرة

الوقت: ١٥ دقيقة	الترتيب: ضمن أزواج
-----------------	--------------------

١. التلخيص والاستنتاج

اسأل: "ماذا تعلمت اليوم عن الثقة؟" استمع إلى أفكار المشاركين وآرائهم.

نصيحة

قم بتذكير الأطفال بالمرّة الأولى التي التقيتم فيها. ما الذي جعلهم يقررون أن بإمكانهم الوثوق بك؟

اشرح "إن الثقة ليست عملية أحادية الاتجاه: فهي تسري دائماً في الاتجاهين، ما يعني أنه لا يمكنك أن تتوقع من الأشخاص أن يثقوا بك إذا لم تكن تثق بهم. أبق دائماً في ذهنك أن ما تريده من الآخرين (اللطيف، الصبر، الثقة) هو ما تريد أن تكون قادراً على تقديمه لهم أيضاً. وبلوغ هذه المرحلة، يجب أن تتعلم كيف تصغي بدقة وكيف تكون متعاطفاً وصبوراً: نتكلم هنا مجدداً عن اليقظة".

قم بتقييم الجلسة^١

٢. نصائح وردود فعل جيدة قبل الوثوق بغريب

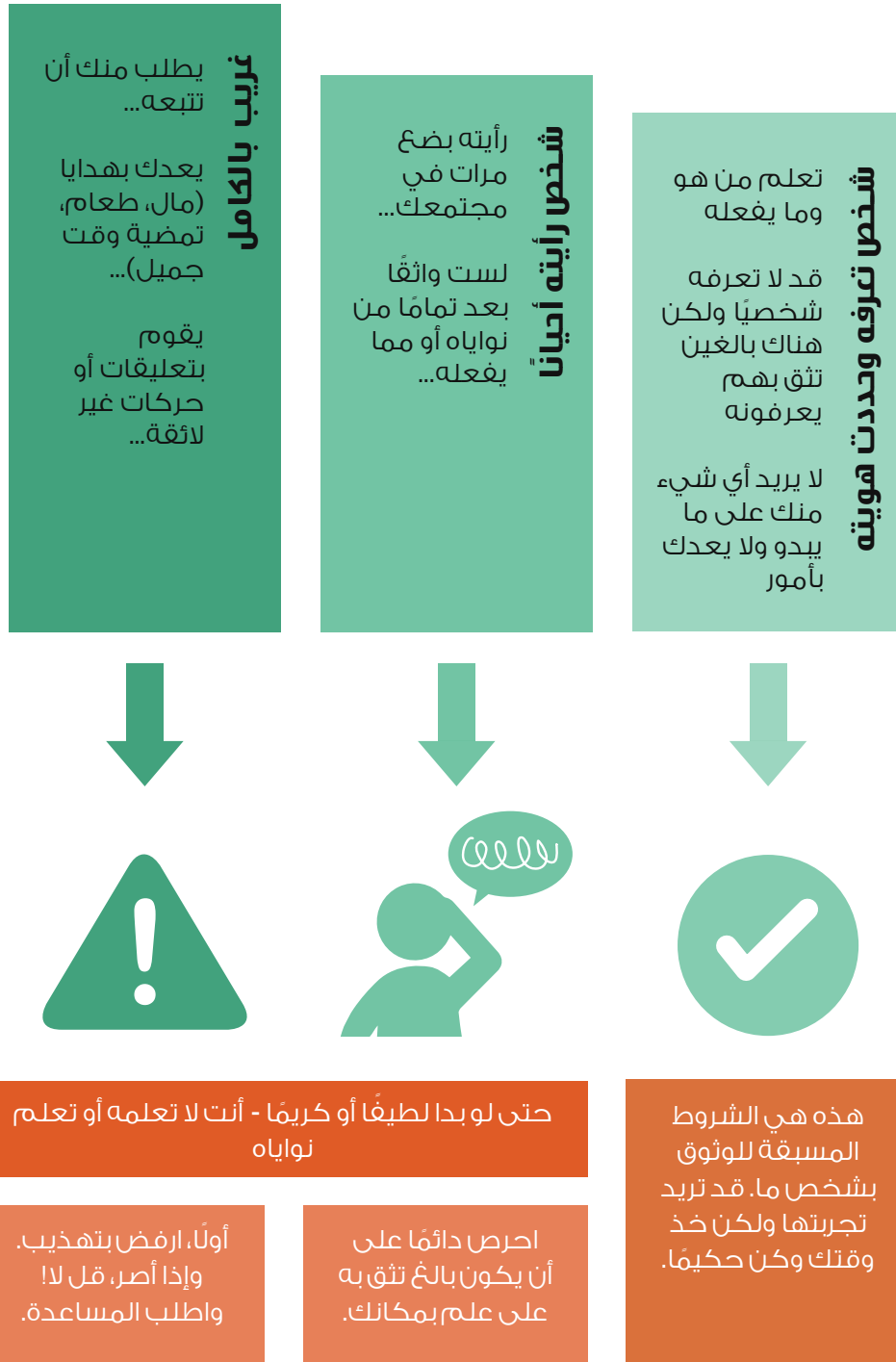
قل "ولكن كما قلنا المرة الماضية، من المهم أن تحمي ذاتك أيضاً. الثقة هي أيضاً أمر تكتسبه، أليس كذلك؟ لا يمكنك أن تثق بالغريب أو بأشخاص لا تعرفهم جيداً على الفور. بالتالي، ليس المقصود هنا إبعاد الأشخاص عنا بشكل منهجي، بل يجب أن نبقي في ذهننا بعض النصائح لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا أن نثق بشخص معين أم لا، وليس للمحافظة على السلامة".

راجع الرسم في الصفحة التالية حول ردود الفعل الجيدة التي يجب تبنيها قبل الوثوق بشخص. وذكّر المشاركين بالدروس السابقة المتعلقة بالسلامة وحفظ الذات.

ذكّر بالفرق بين الوثوق بالأحباء والأصدقاء والوثوق بالغريب بشكل أعمى.

١. مراجعة أنشطة الختام في دليل التيسير

بمن يمكنني الوثوق؟ عملية اتخاذ القرار



على أي حال، ثق بمشاعرك وأصغ لحدسك!!
أيقظ كل حواسك ولا تتصرف باندفاع. كن يقظاً!

٢. وضعية الشجرة: تمرين الترسخ

أهداف هذا النشاط

- الحد من التوتر وتعزيز مهارات إدارة الإجهاد
- الوعي الجسدي
- زيادة القدرة على التركيز
- تماسك المجموعة



قل: "سنختتم الجلسة الآن مع تنفس عميق جيد مجددًا! فكروا بكافة الأمور التي تعلمتموها اليوم وكافة العواطف التي تبادرت إلى ذهنكم اليوم! لقد قمتم بعمل رائع!"

قل: "إن امتلاك أصدقاء جيدين والشعور بأنه يمكننا أن نثق بالآخرين وأن يثق الآخرون بنا مهم جدًا في الحياة. لإنهاء جلستنا، سنقوم بتمرين أخير سيساعدنا على الاسترخاء والتركيز. سنحاول ترسيخ أنفسنا في الأرض مثل شجرة كبيرة ذات جذور عميقة!"

السياق: جد مكانًا تقف فيه ويكون فيه مساحة كافية لتمدد ذراعيك من دون لمس أي شيء/أحد. واطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى أزواج ويقوموا بالتمرين وهم قبالة بعضهم البعض ويتبعوا الخطوات التالية.

الخطوات - العملية

أبعد رجليك عن بعضهما بقدر المسافة بين الوركين، مع توجيه أصابع رجليك إلى الأمام.

قم بالهز قليلًا نحو الأمام وقليلًا نحو الوراء، ثم جد نقطتك المركزية، وقف مستقيمًا. وارخ كتفيك.

أغلق عينيك.

فكر برجليك. اجعل أصابع رجليك تسترخي وممدّها بشكل واسع.

تخيل أن هناك جذور تخرج من رجليك إلى الأرض، فتنتشر بشكل واسع، مثل جذور شجرة. تخيل مدى صلابة هذه الجذور. فمثل الشجرة، تساعدك هذه الجذور على أن تكون قويًا وثابتًا وشامخًا.

تخيل أن هذه الجذور تساعدك على اجتذاب الأمور الجيدة، مثل جذور الشجرة. فهي تساعدك على اجتذاب الغذاء وعلى أن تصبح أقوى وأطول.

اشعر كيف أن هذا الإحساس الجيد يمكن أن يسري نحو الأعلى عبر جسمك ورجليك وبطنك وقلبك، فتعلو شامخًا كالشجرة، ووصولًا إلى أعلى رأسك.

ارخ كتفيك.

الآن فيما تلازم الصمت، افتح عينيك.

ما زلت تقف منتصبًا قويًا، راسخًا كشجرة.

ارفع رجليك اليمنى ووجهها داخل كاحلك الأيمن، أو إلى الأعلى إلى جانب أسفل ساقك (وليس على ركبتيك).



نصيحة حول السلامة

إن الصمت ودرجة معينة من الخصوصية أمران مهمان. تجدر الإشارة إلى أن تمارين الاسترخاء ليست كلها مناسبة للأشخاص الذين تعرضوا لصدمات. يجب عدم الضغط على أي شخص ليقوم بالتمارين إذا لم يكن مرتاحًا مع ذلك.

جد توازنك، ابق مستنداً على رجلك اليسرى. فأنت مستقيم وقوي ومتوازن.
 ضع يديك على قلبك في وضعية الصلاة.
 إذا أردت أن تنمو شجرتك، خذ نفساً وارفع يديك نحو السماء، كما لو كنت تمد أغصانك
 إلى الأعلى نحو نور الشمس.
 حافظ على تركيزك وابق واقفاً بشكل مستقيم ومتوازن.
 إذا أردت، يمكنك أن تفتح أغصانك: قم بالزفير وافتح يديك على عرض كتفيك.
 تخيل أن يديك أزهار جميلة. قم بدوائر بمعصميك، كما لو أن هذه الأطراف تتحرك في
 النسيم.
 حافظ على تركيزك ولكن انظر إلى ما حولك فيما تحافظ على توازنك.
 خذ نفساً، مدد جسمك نحو الأعلى باتجاه الشمس.
 قم بالزفير؛ أعد يديك إلى قلبك، محافظاً على توازنك واستقامتك.
 ارج ساقك اليمنى نحو الأسفل.
 كرر ذلك على الجانب الأيسر.
 عندما تنتهي من الجانبين، قف مبعداً رجلك عن بعضهما بقدر المسافة بين الوركين.
 أغمض عينيك. تواصل مع جذورك، جد مركزك. قم بالشهيق والزفير بعمق وكرر ذلك.
 افتح عينيك.

الإحاطة - التقييم

اسأل: الأطفال بماذا يشعرون وما رأيهم بهذا التمرين. اسأل على سبيل المثال: "ما الذي
 شعرت به في جسمك؟ وفي ذهنك؟ ما الذي كان صعباً؟ وكيف تشعر الآن؟" استمع
 إلى الانطباعات والأفكار وناقشها مع المواضيع التالية، إذا كان ذلك ملائماً:

- ◀ الاسترخاء العميق
- ◀ التوازن الداخلي بين الجسم والعقل
- ◀ فكرة الشعور بالترسخ/ فكرة الجذور
- ◀ المرأة مع صديق آخر



الجلسة ٥: منزل المشاعر

المدة: ساعة و ٥٠ دقيقة

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- تحديد خوفهم والاعتراف به
- فهم ردود الفعل الناتجة عن الخوف
- التفكير بالتغلب وإيجاد حلول فعالة في وجه المتهمرين

المواد المطلوبة



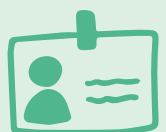
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة، إذا توفرت (وإلا أوراق وأقلام)
- أغراض متنوعة ذات أشكال وأقمشة ومواد مختلفة (للمتمرين الاختياري فقط "الاستكشاف الأعمى")
- "بطاقات الاعتراف بخوفي"
- هاتف ذكي أو لوح إلكتروني + مكبرات صوت مشحونة مع بطاريات (لا حاجة للكهرباء)

الاستعدادات الضرورية



- اقرأ دليل التيسير قبل بدء أي دورة جديدة مع مجموعة
- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- اطبع "بطاقات الاعتراف بخوفي" ("Acknowledging my fear cards")
- قم بتحميل الموسيقى على هاتفك الذكي أو لوحك الإلكتروني: فيفاليدي – الفصول الأربعة وقم بتجهيز مكبرات الصوت (مع بطاريات إذا أمكن حتى لا تعتمد على الكهرباء)
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، يتسنى للميسرين توجيه الأطفال لفهم الخوف ومساعدتهم على تبني هذه العواطف المعقدة. فمن خلال تطبيع الخوف وشرحه، يساعدون الأطفال على تحديد ما أو من يخيفهم وفهم النتائج المترتبة عن الخوف. تهدف هذه الجلسة أيضًا إلى معالجة موضوع التمر المعقد (وربطه بموضوعي الخوف والغضب). ويساعد الميسرون الأطفال على ابتكار حلول ونصائح فعالة لمحااربة التمر.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٧٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: منزل المشاعر
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: الاسترخاء مع موسيقى
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعة و ٥٠ دقيقة	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَجِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. ستُعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم سنتكلم عن العواطف"

٢. تمرين التخيل: منزل المشاعر



أهداف هذا النشاط

- الإقرار بالعواطف وتبنيها ومعالجتها
- الوعي الذاتي واليقظة

قل: هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الغائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟ أصغ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثن عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقم أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة. فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

قل: اليوم، سنقوم بتمرين مختلف قليلًا، إلا أنه يندرج أيضًا ضمن إطار اليقظة. حاولوا التركيز والمحافظة على الهدوء. يرجى عدم التحدث أو المزاح أو الوقوف. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم.

اطلب: من أعضاء المجموعة اتخاذ وضعية مريحة عبر التمدد أو الجلوس على الأرض أو على كرسي. ليغمضوا عيونهم أو يخفضوا نظرهم ويركزوا على تنفسهم. ثم أعطهم التعليمات التالية:

اتبع الخطوات



- تخيل أن كل مشاعرك تعيش مع بعضها في منزل واحد، هو "منزل مشاعرك".
- تخيل كيف قد يبدو عليه. هل هو كبير أو صغير؟ هل هناك حديقة؟
- ما هو لونه؟ هل هناك نوافذ؟ تخيل أن كلًا من مشاعرك لديه غرفته الخاصة في هذا المنزل. هناك غرفة لفرحك وغرفة لحزنك وغرفة لسعادتك وغرفة لخوفك وغرفة لحبك وغرفة لغضبك وغرفة لفخرك وغرفة لأملك وهكذا دواليك. لكل من هذه الغرف باب، يمكن إغلاقه. وبما أنه منزل مشاعرك، فأنت سيد هذا المنزل ويمكنك أن تقرر أي شعور ترغب بزيارته في غرفته. يمكنك أن تدخل إلى الغرفة وتلقي بالشعور وعندما ترى أنك أمضيت وقتًا كافيًا معه، يمكنك أن تودعه وتخرج من الغرفة، مغلقًا الباب.
- عندما تزعجك بعض المشاعر وتشعر بأنها قد تتغلب عليك، تخيل منزل مشاعرك وقل للشعور أنه يجب أن يذهب إلى غرفته ويغلق الباب ويتوقف عن إزعاجك. أحيانًا، قد تضطر إلى تكرار هذا الأمر عدة مرات. تخيل شكل الشعور ولونه ودعه يذهب إلى غرفته ويغلق الباب.

ناقش قم بالإحاطة أمام الجميع. واسأل المشاركين:

- ◀ كيف يبدو منزلهم
- ◀ أي ألوان ظهرت في منزلهم
- ◀ أسألهم إذا كان ممكناً أن يضم منزلهم غرف مشاعر مختلفة

تمديد ممكن للنشاط

يمكنك أن تطلب من المشاركين أن يرسموا صورة تعكس تجربتهم في منزل المشاعر.



٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: الخوف والغضب: جائبان من العملة ذاتها



الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٧٠ دقيقة

١. الاعتراف بالخوف والاستجابة له

ملاحظة

تكمّن الفكرة في دفعهم إلى التفكير بنظرة المجتمع إلى الخوف بشكل عام؛ افتراض فكرة العار عندما يبكي أو نكون خائفين، وفكرة الضعف، والافتخار بإظهار أننا أقوياء أو عديمي العاطفة

اشرح "هناك مخاوف مختلفة كثيرة، مخاوف صغيرة، مخاوف كبيرة، منطقية أو غير منطقية، ولدينا كلنا طرق مختلفة للاستجابة للمخاوف. سنناقش الآن كيف تستجيب للخوف".

اسأل "كيف يتفاعل الأشخاص عادةً عندما يرون شخصاً خائفاً أو يبكي؟"

اقترح الأفكار التالية أو التوجيه بشأنها:

- ◀ الفتيان لا يكون
- ◀ إظهار العواطف يشير إلى ضعف
- ◀ نحظى بالمزيد من الاحترام إذا أظهرنا أننا أقوياء
- ◀ إن الذين يتقاتلون هم أقوياء
- ◀ إذا كنت تهرب، فأنت جبان

اشرح > "في الواقع، الخوف لا يعني أنك ضعيف أو جبان. فالخوف هو عاطفة طبيعية يشعر بها الجميع. يختبر جسمنا الخوف لحمايتنا من الخطر. الهروب من الخطر هو أمر جد طبيعي وشائع؛ غالبًا ما يكون إشارة على أنك تتمتع بالحكمة وغير متهور. نظرًا لما يعتقده الأشخاص حول الخوف، نجبر أحيانًا أنفسنا على إظهار بأننا أقوياء. قد نصبح حتى أحيانًا عدائيين بأنفسنا، أو قد نشعر بالغضب، الذي يُعتبر أيضًا ردة فعل طبيعية نظرًا لما حصل ودفعنا إلى الخوف". اسألهم إذا كان بإمكانهم أن يتماهوا مع ذلك.

٢. الخوف: الشعور بالتهديد - من قبل من؟ وكيف؟

قل > أحيانًا، تكون بعض المواقف أو الأشخاص مخيفين جدًا. فالخوف هو جزء من العواطف القوية التي قد نختبرها والشعور بالخوف ليس أمرًا مخزيًا أو غير طبيعي. لا يعني الخوف أننا ضعفاء! ولكن من المهم أن نعترف ونحدد ما أو من يخيفنا وكيف نميل عادةً إلى التفاعل عندما نكون خائفين، بما أن ذلك قد يولد لدينا ردود فعل جد قوية أحيانًا، أو يدفعنا إلى التصرف بغباء..."

اسأل > "هل يمكنكم أن تمثلوا كيف قد يتفاعل شخص عندما يواجه وضعًا مخيفًا، مثل حيوان يطارده أو عاصفة قوية؟"

ناقش > إذا واجه المشاركون صعوبة في تمثيل هذا الدور، يمكن للميسرين أن يساعدوهم. قم بالإحاطة أمام الجميع واكتب الكلمات الرئيسية على اللوح الورقي. شجّع الأطفال على تحديد ردة فعل الشخص المحتملة عند شعوره بالخوف وما الذي قد يشعر به.

اطلب > من الأطفال أن يصفوا الأشخاص أو المواقف التي قد تكون مخيفة. ووفقًا لسن الأطفال و/أو قدراتهم، يمكنك أن تطلب منهم إما رسم ذلك أو إعداد لعب أدوار أو الأمرين معًا.



نصيحة حول السلامة >

إن تذكر مواقف مخيفة قد يكون مؤلمًا أو قد يسيطر على بعض الأطفال. طمئنهم عبر تذكيرهم بأنهم في مكان آمن وبأن ما من أحد سيحكم عليهم هنا. أخبرهم بأن الخوف هو شعور يمكن التحكم به وأن هذا هو ما تتوون جميعًا القيام به هنا. ولكن لا تجبر أي طفل على تشارك أحداث إذا لم يكن يرغب في ذلك.

لعب أدوار مخيفة (للأطفال الأكبر سنًا)

السياق > بحسب ما أخبرك به الأطفال حول المخاوف، قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة للقيام بلعب أدوار قصيرة عن المواقف التي تخيفهم.

قم بالمراقبة والوساطة > راقب بدقة تمثيل الأطفال (اختيار الشخصيات والمواقف وطرق التعامل معها وآليات التكيف).



رسم مخاوفي

وزّع > أوراقًا بيضاء وأقلام تلوين

اطلب > من الأطفال أن يرسموا موقفًا عاديًا قد يكون مخيفًا بالنسبة إليهم أو أشخاصًا يخيفونهم



لخص عند إنجاز الرسومات و/أو لعب الأدوار، لخص الأفكار في جدول على اللوح الورقي. وإليك بعض الأمثلة أدناه:

من أو ماذا يخيف الأشخاص؟	ما هي ردود الفعل الناتجة عن الخوف لدى الأشخاص؟
• أبي، أمي، إخوتي الكبار	• التجمد
• غريب مخيف، أحد المارة العدائيين	• الهروب
• الأماكن المظلمة	• البكاء
• السيارات	• الصلاة
• تجارب الحرب أو المنفى	• الصراخ أو العدائية أو العنف
• انعدام الأمن نتيجة الافتقار إلى	• عزل العواطف أو إخمادها
• المال، العيش في الشارع	• الضحك والسخرية
• أرباب العمل، المعلمون	• الارتجاف
• الكلاب، الحيوانات، الحشرات	• الشتيم
• المتطرفون	• التفكير بالسيناريوهات الكارثية
	• والأمور السيئة التي قد تحصل

◀ **قم بتصنيف ردود الفعل بحسب نوعها: ردود فعل جسدية، ردود فعل عاطفية أو تغيرات سلوكية.**

لعب الأدوار: الاعتراف بخوفك

السياق قم بتقسيم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين

وزع بطاقات "الاعتراف بخوفي" ("Acknowledging my fear cards") – البطاقات الحمراء للمجموعة الأولى؛ البطاقات الخضراء للمجموعة الثانية

اشرح يجب على كل مجموعة أن تخلق سيناريوهين أو ثلاثة سيناريوهات للعب الأدوار (بحسب حجم المجموعة)، مستوحاة من بطاقتين أو ثلاث بطاقات من اختيارها؛ ستعمل المجموعة الأولى مع البطاقات الحمراء وستعمل المجموعة الثانية مع البطاقات الخضراء. سيقرأون العناوين ويختارون الأكثر إلهامًا من بينها. وسيتسنى لهم ١٥ دقيقة لإعداد لعبة الأدوار الخاصة بهم.

- **البطاقات الحمراء** تعنى بشكل أساسي بالأحكام المسبقة أو التصورات الاجتماعية الشائعة المرتبطة باختبار الخوف أو القسوة والانفصال عن عواطفنا. يمكنهم أن يختاروا بطاقات يشعرون بارتياح في تمثيلها.
- **البطاقات الخضراء** تمثل ردود الفعل الإيجابية أو الأفكار المتعلقة باليقظة والوعي الذاتي وتتنطرق إلى نقاط القوة المرتبطة بتبني العواطف واللاعنف.



٢. يمكنك إيجاد البطاقات التي يجب طباعتها في نهاية هذه الوحدة

ناقش بعد كل لعبة أدوار، قم بإحاطة مع المجموعة بكاملها حول ما رأوه وفكروا به وتعلموه من هذه الحالات. شجِّد على العبر التالية المستخلصة وجد رسالة رئيسية لكل لعبة أدوار ("عبرة مستخلصة" واحدة):

- ▶ غالبًا ما يؤدي الخوف إلى العدائية أو الغضب
- ▶ يشجع المجتمع الانفصال العاطفي والسلوكيات العدائية
- ▶ يتوقع المجتمع من الفتيان أن يكونوا أقوياء وعنيفين
- ▶ إن تبني عواطفنا وتملكها والتعبير عنها هي قوة فعلية
- ▶ الاعتراف بمخاوفنا هي الخطوة الأولى نحو تعزيز قوتنا وصمودنا، لأنه فقط من يعترف بخوفه ويكون على علم به يمكنه أن يتحكم به
- ▶ العنف والتنمر والعدائية هي إشارات على أن الخوف يسيطر عليك ولا تتم معالجته. وبالرغم من أن ذلك صعب للتصديق، المتنمر هو شخص يختبر أيضًا الخوف.

نشاط بديل للأطفال الأصغر سنًا

بدلاً من أن تطلب من الأطفال أن يقوموا بلعب الأدوار، يمكنك أن تطلب منهم القيام برسومات جماعية ضمن مجموعات صغيرة، مستوحاة من البطاقات. ليتشاركوا رسالة رئيسية في رسوماتهم ويتناقشوا "العبرة المستخلصة" ذاتها كما هو مبين أعلاه.



اختتم لخص مفهومي الخوف والغضب وقم بتوضيحهما. اشرح أنه عندما نشعر بالتهديد، قد نهرب ولكن ردة الفعل الشائعة هي أيضًا الغضب (يُعرف ذلك بردة فعل المواجهة أو الهروب). فمن المهم أن نبقى في ذهننا أن الأشخاص العدائيين مثل المتنمرين قد يكونون خائفين بدورهم.

٢. الخوض للتنمر أو ممارسة التنمر

اسأل "هل تعلم ما هو التنمر؟"

قل "التنمر هي مشكلة شائعة جدًا يواجهها الكثير من الأشخاص، الشباب وحتى البالغين. يحصل التنمر عندما يؤذيك الأشخاص أو يزعمونك من خلال القسوة أو تهديدهم أو إطلاق تسميات عليك أو نشر شائعات حولك أو إظهارك بمظهر سخيف أو حتى تجاهلك. يواصل المتنمرون التنمر على الشخص حتى ولو كانوا يعلمون بأن ذلك خاطئ. يستمر المتنمرون أيضًا بمضايقة ضحية واحدة حتى يضجروا منها أو لا تستجيب ضحيتهم أو تجد طريقة لمواجهتهم، وعندها يحوّلون تركيزهم إلى ضحية أخرى. يبدو التعامل مع المتنمرين أحيانًا صعبًا، فما من أجوبة سهلة أو صحيحة، ولكن هناك طرق للتعامل مع هذه الأنواع من الحالات"

السياق قم بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. اطلب منهم أن يفكروا بحالات التنمر وأن يعرضوا أفكارهم على المجموعة. على نحو بديل، يمكنك أن تطلب من المجموعة بكاملها أن تفكر بحالات التنمر.

ناقش استمع إلى مواضيع مختلف المجموعات ودون الأفكار الرئيسية على اللوح الورقي. وقم بتوجيه النقاش نحو الأسئلة التالية:

- كيف يمكن لشخص أن يتعامل مع التمر؟
- كيف يمكنك إدارة حالة يتعرض فيها شخص للتمر؟
- من هم المتنمرون؟ هل يمكن للبالغين أن يكونوا متنمرين (معلمون، أرباب عمل)؟ هل يختلف التعامل مع الأقران بالمقارنة مع البالغين؟

لعب أدوار حول التمر^٣



السياق قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات.

اطلب من كل مجموعة فرعية أن تعدّ لعبة أدوار بناءً على المواقف والأمثلة التي أعطيتها سابقاً. على نحو مثالي، شجّعهم على اختيار أنواع مختلفة من السياقات (التمر من قبل مجموعة أقران، التمر من قبل فرد واحد، التمر من قبل بالغ). وإذا لم يستطيعوا ابتكار أفكار، يمكنك أن تقترح أحد السيناريوهات أدناه.

نشاط بديل إذا لم يكن لعب الأدوار ملائماً أو لم يرد المشاركون لعب أدوار، قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واقرأ السيناريوهات أمامهم. اطلب من المجموعة أن تفكر بالاستجابات الممكنة للسيناريوهات ومن ثم اطلب منها أن تقدمها للمجموعة الأوسع. قم بمناقشة عوضاً عن لعب الأدوار. يمكن أيضاً أن يمثل الميسرون السيناريوهات الميئة أدناه أو أن يسألوا إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب أدوار معهم.



السيناريو الأول من لعب الأدوار

بينما أنت في الشارع، اقترب منك ثلاثة أطفال أكبر سنّاً وقالوا: "مرحباً أيها القصير، أعطنا المال الذي بحوزتك وإلا سنبرحك ضرباً". ماذا يجب أن تفعل هذه الحالة؟

السيناريو الثاني من لعب الأدوار

يقوم رب عملك (أو معلم) بإذلالك مراراً أو يطلب منك القيام بمهام غير مجدية. يستهدفك/تستهدفك أنت فحسب ويقول/تقول لك أمام المجموعة إنك في غاية الغباء وبأنك لا تساوي شيئاً. يسخر/تسخر منك طيلة الوقت.

السيناريو الثالث من لعب الأدوار

هناك طفل/مراهق أكبر سنًا يتنمر عليك دائمًا. يأخذك جانبًا بحيث تكون دائمًا بمنأى عن الأشخاص الآخرين ويطلب منك أن تسرق أغراضًا من المتاجر وتعطيه إياها. يهدد بإيذائك أو إيذاء أخيك الصغير إذا رفضت أو إذا تكلمت عن هذا الوضع مع بالغين. ويخيفك كثيرًا بما أنه أقوى وأكبر منك.

قل: "ستمثل الآن الوضع أمام بقية المجموعة، مقدمًا حلًا خاص للمشكلة (ما هي طريقتك للتعامل مع المتنمر (المتنمرين)؟"

ناقش: بعد كل لعبة أدوار، فكر بالوضع مع المجموعة كاملة. يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

- ▶ لم تعتبر أن هذا الوضع هو تنمر؟ (لم/لم لا؟ قدم تعريفًا عن التنمر).
- ▶ كيف يشعرك هذا الوضع/الشخص (غضب، خوف، إذلال، قلق...)? شجعه على ذكر بعض العواطف.
- ▶ ما هي الحلول/البدايل الأخرى لهذا الوضع التي كان بإمكانك اعتمادها؟ لكل وضع، اقترح الحلول التالية وناقشها:
 ١. هل يجب أن تستسلم وتذعن لأوامرهم؟
 ٢. هل يجب/يمكنك أن تهرب/تلوذ بالفرار؟
 ٣. هل يجب/يمكنك أن تواجههم وتدافع عن نفسك؟
 ٤. هل يجب/يمكنك أن تهملهم؟

ناقش: الحلول المختلفة (إيجابياتها وسلبياتها، مخاطرها ومنافعها). يمكن أن يساعدك الجدول أدناه على تنظيم أفكارهم:

الحل الأول: الاستسلام والرضوخ لأوامرهم

إن إعطاء المتنمرين ما يريدونه عبر الرضوخ لأوامرهم يخرجك دائمًا من الورطة ويجنبك الأذى لبعض الوقت، ولكنه يدفع المتنمرين إلى الاعتقاد بأنك ضعيف ويسهل استهدافك عبر المزيد من التنمر. إذا، الرضوخ يعني استمرار التنمر ولكن تذكر أن هذا ليس خطأك. تكمن إحدى طرق إيقاف التنمر بعد الرضوخ بإخبار بالغ عنه لكي لا يستمر ويزداد سوءًا.

الحل الثاني: الهروب

إن الهروب سيخرجك من الورطة، ولكن تمامًا كالاستسلام، سيدفع ذلك المتنمرين إلى الاعتقاد بأنهم ربحوا وبأنهم أقوى. وبالتالي، الهروب لن يوقف التنمر قط أو يمنعه تكرره، إلا أنه سيبقيك بعيدًا عن المشاكل. ويوصى بشدة بإخبار بالغ عن التنمر الذي حصل حتى ولو قررت أن تهرب.

الحل الثالث: مواجهتهم

سيستسلم بعض المتنمرين حالما تواجههم. ولكن آخرين سيتحدونك لمعرفة مدى قوتك وقد يكون ذلك خطيراً جداً بما أنه قد يعرضك للأذى. لذلك، توخَّ أقصى درجات الحذر وفكر بحماية نفسك أولاً، حتى ولو شعرت بالإذلال.

الحل الرابع: التجاهل

إن تجاهل التنمر كلياً يُعدّ أفضل طريقة للتعامل معه. فالمتنمرون يكرهون عندما يتم تجاهلهم بما أن ذلك يُفقدتهم أهميتهم. التجاهل هو دائماً ما يجعل المتنمرين يتوقفون عن التنمر (في بعض الحالات، تجاهل المتنمرين قد يكون خطيراً بما أن المتنمرين قد يصبحون أكثر قسوة لمضايقتك). بالتالي، إذا أصبح المتنمر أكثر خطورة، لا تتجاهل ذلك. يوصى دائماً بإخبار بالغ. فعلى الرغم من أن الإقرار بالتعرض للتنمر قد يكون محرّجاً نوعاً ما، إلا أن إخبار بالغ موثوق به مثل أمك أو أبيك أو جارك أو باعة المتاجر هو عادةً الطريقة الفضلى لوقف هذا النوع من التنمر.

اسأل "ماذا تعلمت برأيك من التنمرين الأخير؟ هل يجب أن نحاول إعداد ملصق يضم نصائح مفيدة للتعامل مع المتنمرين؟"

ناقش على اللوح الورقي، اجمع كل النصائح والحلول الفعالة التي قد يقترحها الأطفال للتعامل مع التنمر. قم بتنظيم كافة أجوبتهم معهم على ورقة جديدة من اللوح الورقي، لإعداد ملصق ملون وجميل. اشرح أن ذلك عملهم وأنه يمكنهم إيصال هذه الرسائل إلى الأطفال الآخرين. في ما يلي، ستجد بعض الأمثلة عن نصائح، إذا واجه الأطفال صعوبة في اقتراح نصائح من تلقاء ذاتهم.

نصائح للتعامل مع التنمر



- ▶ لا تصدق ما يقوله لك المتنمرون. فأنت لست ضعيفاً ولا عديم الشأن حتى ولو شعرت بذلك بسبب التنمر.
- ▶ تذكر أن التعرض للتنمر ليس خطأك وكيفية تفاعلِكَ معه يمكن أن توقفه وتمنع تكرره.
- ▶ تجنب المتنمرين وتجنب التواجد في أماكن وحدك مع المتنمرين فحسب. وإذا اضطررت إلى الالتقاء بهم، احرص على تواجد أشخاص آخرين في المكان ليروا ما يحصل.
- ▶ حاول ألا تبين للمتنمرين أنهم ضايقوك أو أخافوك. وبما أن ذلك أمر صعب، قد تحتاج إلى التمرن عليه مع أصدقائك.
- ▶ إذا اقتصر الأمر على إطلاق الألقاب أو المزاح أو أمور صغيرة، حاول تجاهل المتنمرين أو فكر بطريقة ما لوضع حد لهذه الحالة بسرعة (تغيير موضوع الحديث أو مغادرة المجموعة على سبيل المثال). وإذا لم ينجح ذلك، أخبر أحد والديك أو أي بالغ موثوق به.
- ▶ إذا كان التنمر يقوم على تجاهلك والتقليل من شأنك، اعثر على أصدقاء آخرين وحاول الاستمتاع مع أشخاص آخرين.
- ▶ إذا اتخذ التنمر شكل تهديدات بالعنف الجسدي، قد يكون خطراً مواجهة المتنمرين، وفي هذه الحالة، يمكن للهروب أن يبقيك في أمان، ولكن يجب أن تخبر بالغ موثوق به بذلك.

ملاحظة

يؤدي التنمر إلى فقدان الثقة بالذات واحتقار الذات. شتدّد على التعزيز الإيجابي والرسائل التي تعزز تقديرهم لذاتهم.

٤. نشاط التهدة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطًا مَرَّحًا قصيرًا. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٥. الختام - الاسترخاء بواسطة الموسيقى

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة



١. التقييم والختام

قم< بتقييم الجلسة<

قل< "تناقشنا كثيرًا اليوم عن الخوف وإلى أي مدى يمكن أن يكون صعبًا التعامل مع المتتمرين. فذلك قد يُشعرنا فعلًا بالاستياء والإحباط. لذلك، في المرة المقبلة، سنتكلم عن تقدير الذات والثقة!"

٢. الختام مع الاسترخاء

أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء وإدارة الإجهاد
- مهارات التصور
- تحديد العواطف

قل< "نحن الآن سنختتم الجلسة مع تنفس عميق جيد مجددًا! فكروا بكافة الأمور التي تعلمتموها اليوم وكافة العواطف التي تبادرت إلى ذهنكم اليوم! لقد قمتم بعمل رائع! سنستمع الآن إلى بعض الموسيقى. ولكن عندما أقول "اصغوا!" أقصد "اصغوا فعليًا!" يعني ذلك الإصغاء اليقظ! فيما تستلقون، يمكنكم أن تحفظوا في ذهنكم المشاعر والذكريات التي تولدها الموسيقى والأحاسيس في جسمكم. وسنتكلم من التحدث عن ذلك وتشاركه بعد انتهاء الموسيقى."

السياق اطلب من المشاركين التمدد أو الجلوس في وضعية مريحة وإغلاق عيونهم. واطلب منهم التزام الصمت خلال تشغيل الموسيقى.

قم بتشغيل أغنية مهدئة يعرفها المشاركون ويستمتعون بها.

قل عند انتهاء الموسيقى، اطلب من الأطفال أن يفتحوا عيونهم ويعودوا إلى المجموعة شيئاً فشيئاً. وبما أنه ما من عجلة، أعطهم بعض الوقت للعودة إلى الواقع.

اشرح "لقد قمتم للتو بالإصغاء اليقظ. يعني ذلك أنكم قمتم بربط حواسكم وما سمعتموه بعواطفكم وأفكاركم وذكرياتكم وأحاسيسكم الجسدية". فما فعلتموه مع هذا المقطع الموسيقي يمكن أن تقوموا به في أي وقت تختبرون فيه إحدى العواطف: عوضاً عن ترك هذه العاطفة تتحكم بكم، يمكنكم تبنيها وجعلها تتغلغل في جسدكم وذهنكم والتحكم بها أخيراً.

الموارد – بطاقات "الاعتراف بخوفي"



الفتيان لا يكونون



لا أحظي باحترام إلا إذا
كنت قاسيًا



إذا كنت خائفًا، فعار
عليك



إظهار العواطف يشير
إلى الضعف



القدرة على القتال
تظهر بأنك قوي



الطيبة هي للضعفاء



يمكنك أن تدافع عن
نفسك من دون اللجوء
إلى العنف



المتتمرون ليسوا في
الواقع سوى أشخاص
خائفين يتنكرون بقناع
الغضب



لا بأس إذا هربنا أو لدنا
بالفرار عندما نكون
خائفين: فذلك هو
حفظ الذات



الخوف ضروري لاتخاذ
قرارات حكيمة



التهور لا يجعلك تبدو
أذكى أو أقوى



الاعتراف بخوفك يعني
التغلب على خوفك

الجلسة ٦: تقدير الذات

المدة: ساعة و ٥٠ دقيقة

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- تحديد نقاط القوة والعناصر المفيدة والمهارات
- التركيز على نقاط القوة عوضاً عن نقاط الضعف
- تطوير تقدير الذات والمحافظة عليه

المواد المطلوبة



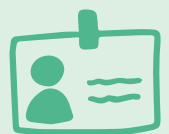
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة
- لغافة ورق (طويلة بما يكفي لرسم أجسام جميع المشاركين بأحجامها الفعلية)، أقلام شمع أو باستيل زيتي، ألوان مائية، ملصقات (مجلات، ورق مجعد، كرتون، أقمشة، إلخ)، شريط لاصق، غراء، مقص، أغراض تزيين متنوعة (بريق، خرز، أشرطة ملونة، صوف، إلخ).

الاستعداد الضروري



- اقرأ دليل التيسير قبل بدء أي دورة جديدة مع مجموعة
- اطبع نماذج عن شجرة من الكرتون (في نهاية هذا التمرين)
- اطبع بطاقات المظلة (مجموعة كاملة)
- اطبع قائمة مصادر سعادتي (واحدة لكل مشارك)
- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- اقرأ صحيفة الوقائع الخاصة بتقدير الذات في نهاية هذه الجلسة
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



إن الأطفال الضعفاء المعرضين لخطر متوسط إلى مرتفع يواجهون عوامل إجهاد يومية وأوضاعاً قاسية في حياتهم اليومية. وينبثق جزء من إشارات الإجهاد التي يبدونها من تقدير متدنٍ للذات. في هذه الجلسة، سيتحدث الميسرون عن تقدير الذات ويساعدون المشاركين على تحديد نقاط قوتهم والعناصر المفيدة، كما سيتيحون لهم فرصة التدرب من خلال التمارين وذلك للمحافظة على مستوى جيد من تقدير الذات.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٦٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: نقاط قوتي، هويتي
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: تأمل موجه لتقدير الذات
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعة و ٥٠ دقيقة	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَّحِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. سُنْعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم سنستمر بالتحدث عن تقدير الذات. إنه موضوع مهم جدًا؛ يعني كيف نرى أنفسنا بطريقة إيجابية. سنرى كيف يمكننا تحسين تقدير الذات والمحافظة على مستوى جيد منه من أجل الشعور بالقوة والإيجابية".

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- ضمان الاستمرارية وتعزيز الحس بالأمان

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الغائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغِ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثنِ عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقدّم أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة. فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

أظهر: كتحذير، أظهر لهم مجددًا كيفية التنفس بعمق عبر البطن وليس فقط الرئتين. ضع يداً واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تغفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم."

اتبع الخطوات التالية:

- "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يداً واحدة على بطنكم ويداً أخرى على قلوبكم. دعوا كتفكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مهل نحو الأعلى والأسفل).
- "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة، لا شيء سيء يمكن أن يحصل هنا. حاولوا ألا تفكروا بأي شيء آخر باستثناء ما يحصل هنا والآن" (شدد على هاتين الكلمتين).
- "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك. يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير."
- "ركزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم. فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة."
- "قم بذلك عشر مرات على الأقل. حاول أن تبقىهم راسخين في اللحظة والمكان الحاضرين. وقل لهم أنه إذا تشتت ذهنهم، يمكنهم دائماً إعادة التركيز شيئاً فشيئاً على حركة بطنهم."
- "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفعوا أيديكم فوق رؤوسكم عند الشهيق: أنتم تمتصون كافة الأمور الإيجابية من حولكم! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزلوا أيديكم إلى الأسفل عند الزفير: أنتم تخرجون كافة الأمور السلبية!"



٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الوقت: ١٠ دقائق

الترتيب: مجموعة واحدة

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.



٢. النشاط الرئيسي: نقاط قوتي تجعلني من أنا عليه

الوقت: ٦٠ دقيقة

الترتيب: مجموعة واحدة

١. نقاط قوتي تجعلني من أنا عليه^١

أهداف هذا النشاط

- تعزيز تقدير الذات والثقة بالذات
- تشارك معلومات شخصية مع الآخرين لتعزيز تماسك المجموعة والاحترام
- تحديد نقاط القوة الشخصية والمهارات والعناصر المفيدة التي تساهم في تكوين الهوية

اشرح: أن تقدير الذات غالبًا ما يُبنى من خلال الحصول على اعتراف الآخرين بمن نحن عليه وما يمكننا فعله. أخبر المشاركين بأنهم سيشاركون في نشاط للتعرف أكثر على المهارات الإيجابية وصفات بعضهم البعض قبل مناقشة معنى تقدير الذات.

الخطوات الواجب اتباعها



١. اطلب من المشاركين أن يشكّلوا دائرتين، دائرة داخلية ودائرة خارجية، تضم كل منها العدد ذاته من المشاركين. (إذا لم يكن العدد متساويًا بين الدائرتين، يمكن للميسر أن ينضم إلى دائرة). اشرح أنه يجب على المشاركين في الدائرتين أن يواجهوا بعضهم البعض.
٢. اطلب من المشاركين التناوب في إخبار الشخص الموجود أمامهم أمرًا قد لا يعرفه هذا الشخص عنه أو عنها. يجب أن تكون صفة إيجابية أو مهارة. وقدم مثالًا: "لا أحد يعلم أنني أستطيع صنع ملابس خاصة".
٣. عندما يتشارك كل مشارك أمرًا مع شريكه أو شريكها، صفّق أو أصدر صوتًا آخرًا للإشارة إلى أن الوقت قد حان للانتقال. يجب الآن أن تراوح الدائرة الداخلية مكانها، فيما تنقل الدائرة الخارجية شخصًا واحدًا إلى اليمين. كرر التمرين مع شرح كل مشارك لشريكه صفة شخصية أو مهارة يعتقد (أو تعتقد) أن الشريك قد لا يعرفها.

١. مقتبس من المنهج النفسي الاجتماعي "الأهل لتمكين الشباب"، "مهارات الحياة من خلال الدراما" للجنة الإنقاذ الدولية و"صمود الشباب والأطفال" لمنظمة "أنقذوا الأطفال" (Save the children)

٤. استمر في القيام بذلك إلى حين أن يتكلم كل من في الدائرة الداخلية مع الجميع في الدائرة الخارجية، ولكل حركة، يجب أن يحاول المشاركون ذكر صفة أو مهارة جديدة، ولكن من الصعب ذكر صفات أو مهارات مختلفة كثيرة، إذ قد يكرر المشاركون بعض الصفات أو المهارات التي سبق أن ذكروها.

٥. الآن اطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة كبيرة واحدة واطلب منهم أن يتشاركوا أمرًا تعلموه حول مشاركتك آخر. لا يُسمح بتكرار هذه الأمور ويجب ذكر كل مشارك.

٦. عند ذكر الجميع، تابع مع الأسئلة التالية:

- ◀ كيف وجدت التحدث عن صفة أو مهارة شخصية؟
- ◀ هل فاجأتك بعض المهارات التي عرضت عليك؟ ولم؟
- ◀ هل من صفات أو مهارات جديدة اطلعت عليها وتحب أن تتعلمها؟

قل: "بما أننا أصبحنا نعرف أكثر عن مهارتنا ونقاط قوتنا، سنبتكر قطعًا فنية جميلة تمثلنا! ستتوفر لديكم مواد متنوعة: يمكنكم أن ترسموا أو تعدوا ملصقات من مجلات. وفي رسمكم الذاتي، ستُدرجون:

- الصفات التي تفتخرون بها أو تحبونها في ذاتكم (ما تحبونه في مظهركم الخارجي، أو ملامح من شخصيتكم ترونها إيجابية وجميلة)
- مهارات أو مواهب مميزة أو نقاط قوة تتمتعون بها (مراجعة النشاط السابق)
- يمكن أن تُدرجوا أيضًا ما تريدون أن تصبحوا عليه في الحياة

وزع: لفافة ورق طويلة بما يكفي لرسم أجسام جميع المشاركين بأحجامها الفعلية، أقلام شمع أو باستيل زيتي، ألوان مائية، ملصقات (مجلات، ورق مجعد، كرتون، أقمشة، إلخ)، شريط لاصق، غراء، مقص، أغراض تزيين متنوعة (بريق، خرز، أشرطة ملونة، صوف، إلخ).



الخطوات الواجب اتباعها



١. قم بتقسيم المشاركين إلى أزواج. زود كل مشارك بلغافة ورق تساوي حجمه تقريبًا، وإذا لم تكن لفافة الورق متوفرة، يمكنك استخدام ورق الطباعة.

٢. اطلب من أحدهما التمدد على ورقته/ورقتها على الأرض ومن زميله أن يساعده/يساعدها ويرسم جسمه/جسمها على الورقة في اللون الذي يختاره/تختاره. ثم اطلب منهما أن يقلبا الأدوار.

٣. بعد أن ينتهي كل زوج من مساعدة بعضهما البعض، اطلب من المشاركين أن يأخذوا رسومات أجسامهم ويدونوا اسمهم عليها، ثم أن يأخذوا أي مواد يريدون ويصنعوا الشعر وملامح الوجه والملابس ويزينوا رسمهم كما يشاؤون (التلوين، الطلاء، اللصق أو مزيج من كافة التقنيات).

٤. بعد إنجاز هذه الخطوة، قل: "إذا أردت أن تعرّف عن نفسك من خلال هذه القطعة الفنية، ما الذي تريد أن يعرفه الأشخاص عنك غير مظهرك الجسدي؟" اطلب منهم أن يضيفوا أمورًا أخرى يحبونها وتعكس/تعبر عن هويتهم الخاصة، مثل مستلزمات الرسم (حقيبة يد، كرة قدم، كتاب، إلخ) أو خلفية (مشهد، تعابير مجردة، إلخ)، ويكتبوا كلمات أو يرسموا رموزًا تعبر عن هواياتهم ومواهبهم وأمورًا يحبونها في أنفسهم وأشخاصًا يحبونهم، إذا أرادوا.

نصيحة

تعزز الأنشطة الابتكارية تقدير الذات بما أن المشاركين ينجزون عملًا ملموسًا ومرضيًا من صنع يديهم. شجّعهم على التعبير والابتكار، خصوصًا في هذا التمرين، حيث تمثلهم الملصقات.

٥. ثم أضيف: "الآن تذكر عندما يقول الأشخاص أمورًا إيجابية عنك، ماذا يقولون عادةً؟" واطلب منهم أن يكتبوا أو يرسموا رموزًا حول أمور جيدة يقولها الأشخاص عنهم لوصفهم.

٦. عند الانتهاء، اطلب من جميع المشاركين تعليق أوراقهم على الجدار وادعهم ليتجولوا في الغرفة وينظروا إلى الأعمال الفنية لبعضهم البعض. يمكنك أيضًا أن تطلب من الأطفال أن يحزروا لمن تنتمي الملصقات! ثم اجلس معهم في دائرة واسأل كل مشارك بدوره:

- ◀ كيف تشعر الآن؟
- ◀ ماذا تحب في رسمك؟
- ◀ ماذا أحببت في رسومات الآخرين عن أنفسهم؟

الرسائل الأساسية



- ◀ نعبر بطرق مختلفة عما نحن ونسمي هذا التعبير "هويتنا".
- ◀ تتألف هويتنا من أفكارنا (قيمنا، معتقداتنا) ومشاعرنا وأُمُور نفعلها وأُمُور نفضلها وجنسنا ونوعنا الاجتماعي وطريقة نظرنا إلى أنفسنا أو قدراتنا.
- ◀ تذكر أن هناك عدة أمور تميزنا عن غيرنا، بما فيها مظهرنا. ومن المهم أن نقدر كافة الأمور الإيجابية في حياتنا، من قدرات وفرص وأشخاص داعمين، ونحافظ عليها ونطورها.

نشاط بديل للأطفال الأصغر سنًا ما أحبه في نفسي



أهداف هذا النشاط

- تعزيز تقدير الذات والثقة بالذات
- تعزيز الوعي الذاتي
- التركيز على الجوانب الإيجابية

قل: "كل واحد منكم فريد ويتمتع ببعض المهارات أو الصفات القيّمة. يقوم هذا التمرين على الإقرار ببعض نقاط القوة الخاصة بك وتقدير ذاتك. بالرغم من أنه قد يكون هناك بعض الأمور التي ترغب بتغييرها في نفسك، من المهم أن تقر أيضًا بالأمور التي تحبها في نفسك ويقدرها الآخرون فيك ولا ترغب في تغييرها"

اشرح أنه في هذا النشاط، سيفكر المشاركون بأنفسهم و ببعض الصفات التي يفتخرون بها أو يحبونها في أنفسهم. قد تكون صفات أو مهارات يعلمون بأن الآخرين يقدّرونها فيهم.

● **قد تكون صفات جسدية، مثل:**

أحب شعري.
أحي عيني.

● **قد تكون قدرات أو مهارات:**

أحب واقع أنه يمكنني أن أرقص.
لدي صوت جميل عندما أغني.

● **قد تكون صفات داخلية أو اجتماعية، مثل:**

أحب أنني وفي لأصدقائي.
أحب أنني أحاول أن أعمل جاهدًا في المدرسة.
أحب أنني أسعى إلى معاملة الأشخاص باحترام.

اطلب من المشاركين أن يعملوا بشكل فردي ويكتبوا أو يرسموا عشر صفات يتمتعون بها على ورقة. أعطهم عشر دقائق للقيام بذلك. إذا لم يكن المشاركون يجيدون الكتابة، اطلب منهم رسم الصفات. يمكن أيضًا للميسرين أن يعدّوا بطاقات تمثل المهارات المبينة أعلاه.

وزّع عند الانتهاء من الكتابة، وزّع رسومات الشجرة^٢ والمقصات والكرتون وورقًا ملونًا وغراء وأقلامًا/أقلام رصاص وأقلام تلوين ومستلزمات يدوية أخرى.



اشرح أن كل واحد منهم سيصنع شجرة من الكرتون تحمل عشر أوراق. ستمثل كل ورقة على الشجرة صفة يحبونها في أنفسهم. أظهر كيفية صنع الشجرة والأوراق (باستخدام ورق ملون) و اشرح أن الأوراق يمكن أن تتخذ أي شكل يريده المشاركون. أعط المشاركين وقتًا لصنع الشجرة والأوراق. ويكون التمرين أسهل إذا كتبوا صفاتهم على الأوراق قبل تعليقها على الشجرة.

ناقش عند انتهائهم، ادع المشاركين إلى تشارك الصفات التي يحبونها في أنفسهم مع المجموعة، إذا شعروا بارتياح في ذلك. يمكنك أيضًا أن تحوّل هذه الخطوة إلى جولة في معرض، تُعرض فيه كل الأشجار. ضع "أشجار ما أحبه في نفسي" حول الغرفة وشجّع المشاركين على أخذها إلى المنزل بعد ورشة العمل.

٢. يمكن إيجاد الرسم في نهاية هذه الجلسة

٢. المظلة



أهداف هذا النشاط

- المحافظة على تقدير الذات والتمتع بالثقة بالذات
- التدرب اليومي على التمكين الذاتي
- التعامل مع النجاحات والإخفاقات

قل: "أسأل نفسك من أين ينبع تقدير الذات المتدني؟ ما هي الأمور التي قد تُشعرك بالاستياء من نفسك أو تدفعك إلى الاعتقاد بأنك لست جيدًا بما فيه الكفاية؟ فكّر بالحالات الشائعة أو الأشخاص الذين تعرفهم".

ناقش: مع المجموعة بكاملها واكتب العبارات الرئيسية على اللوح الورقي.

اشرح: "قد تؤدي بعض العوامل إلى تقدير الذات المتدني، كالعرض للانتقاد باستمرار أو التعرض للإهمال أو أن تتم مقارنتك بأشخاص آخرين و/أو يتوقع منك أن تكون مثاليًا طيلة الوقت أو التعرض لتغييرات معقدة في الطفولة أو المراهقة من دون الحصول على الدعم اللازم أو التمييز الاجتماعي أو الافتقار للوعي الذاتي أو الافتقار للتشجيع، إلخ. من المهم أن ندرك نقاط قوتنا ونقدّرها ونعترف بنقاط ضعفنا حتى نستطيع أن نطور المهارات اللازمة لمعالجتها. ولا بد من أن نذكر أنفسنا بكافة الأمور الإيجابية التي تجعل كل واحد منا شخصًا مميزًا وفريدًا وألا نسمح للعوامل السلبية بالتأثير علينا".

٢. المحافظة على تقدير الذات

قل: "إن التمتع بتقدير جيد للذات لا يعني أنك لا تستاء أو تغضب قط من نفسك أو من الآخرين. فالجميع يشعر بالإحباط أحيانًا. ولكن الشخص الذي يتمتع بتقدير مرتفع للذات يمكن أن يتقبل أخطائه أو أخطاءها أو لا يشعر بأنه يتأثر كثيرًا بتعليقات الأشخاص ويشعر بالثقة بالذات. فمن الأسهل بالنسبة إليه المضي قدمًا. الآن سنفكر بكيفية المحافظة على تقدير الذات عندما نجد أنفسنا في مواقف نشعرنا بالسوء".

وزّع: بطاقات "المظلة"^٣ على المشاركين بعد تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة من شخصين أو ثلاثة أشخاص. بحسب عدد المجموعات التي تتشكل، يمكن أن تحظى المجموعات ببطاقتين أو ثلاث بطاقات.

قل: "على هذه البطاقات، ستجد بعض الحالات أو التعليقات التي قد يكون من الصعب تقبلها والتي قد تُشعرك بالإحباط. لديك خمس دقائق للتفكير بما ترغب بقوله لهذا الشخص أو ما يمكنك فعله لتشعر بتحسّن تجاه نفسك. تذكر كافة الأمور الإيجابية عن نفسك، التي تحدثنا عنها في وقت سابق اليوم!" يمكنهم أن يكتبوا أجوبتهم على الجانب الآخر من البطاقة إذا أرادوا.

يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".
يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".
يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".
يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".	يقول: "كل ما فعلته هذا كان خاطئًا جدًا".

نصيحة

شجّع الأطفال على تجسيد الثقة بالذات من خلال الوقوف بفخر! والتكلم بصوت مرتفع! والإبتسام! فالثقة بالذات هي أيضًا سلوك!

^٣ يمكن إيجاد البطاقات التي يجب طباعتها في نهاية هذه الجلسة

قم بالإحاطة اطلب من المشاركين أن يقفوا ويقرأوا ما هو مكتوب على البطاقة وكيف يمكن أن يردوا عليه.

اشرح "إن التمتع بالثقة بالذات هو حالة ذهنية! فالكثير من التعليقات التي تسمعها أو الأمور التي تعتقدها حول نفسك يمكن دحضها. إذا كررت أموراً جيدة عن نفسك بما فيه الكفاية، تبدأ بأن تصبح جزءاً منك! اعتبر ذلك معركة تخوضها داخلياً وحاول دائماً أن تجعل الجيد يتغلب على السيء!"

اسأل "الآن، هل يمكننا أن نفكر بطرق للمحافظة على المشاعر الجيدة لمدة أطول؟ ماذا يمكننا أن نفعل لتعزيز ثقتنا بأنفسنا؟ ما هي الأمور التي يجب إعطاؤها الأولوية؟ وما هي الأمور التي يجب تجنبها؟"

ناقش قم بالإحاطة أمام الجميع ودون ملاحظات لتعزيز تقدير الذات على اللوح الورقي. إليكم في ما يلي أمثلة عن ذلك.



نصائح لتعزيز تقدير الذات والثقة بالذات

- ◀ امضِ وقتاً مع أشخاص يحبونك ويهتمون بك.
- ◀ تجاهل (وابق بعيداً عن) الأشخاص الذين يحبطونك أو يعاملونك بشكل سيء.
- ◀ قم بأمور تستمتع بها أو تشعرك بالارتياح.
- ◀ قم بأمور تجيدها.
- ◀ كافئ نفسك على نجاحاتك.
- ◀ طوّر مواهبك.
- ◀ اتخذ خيارات جيدة لنفسك ولا تدع الآخرين يتخذون خياراتك عنك.
- ◀ كن مسؤولاً عن نفسك وخياراتك وأعمالك.
- ◀ قم دائماً بما تعتبره صحيحاً.
- ◀ كن واثقاً لذاتك ولقيمك.
- ◀ احترم الأشخاص الآخرين وعاملهم بطريقة لائقة.
- ◀ حدّد الأهداف واعمل على بلوغها.
- ◀ كن أفضل صديق لنفسك – عامل نفسك جيداً وقم بالأمور المفيدة لك.

٤. نشاط التهدئة - أنا جميل

الوقت: ١٠ دقائق	الترتيب: مجموعة واحدة
أهداف هذا النشاط • تعزيز تقدير الذات والثقة بالذات • تعزيز الصمود الفردي • تطوير الأثر الإيجابي	

قل "تمضي الكثير من الوقت (وقتًا مبالغًا) في التشكيك في ذاتنا أو الحط من قدرنا. ولكنني أعلم وفي صميمكم تعلمون أيضًا أنكم أشخاص جيدون. أحيانًا، يكفي فقط تصديق ذلك أو سماعه". اطلب من الأطفال أن يقفوا ضمن دائرة ويمسكوا بأيدي بعضهم البعض.

قل "الآن، سنصرخ جميعنا، الواحد تلو الآخر، أمورًا إيجابية عن أنفسنا! سأقول أمرًا لكم وستكررونه، عاليًا وبقناعة! لا تخلوا، لا تشعروا بالعار. اجعلوا ذلك جزءًا منكم!"

افعل قف أمام كل طفل، الواحد تلو الآخر، اصرخ تأكيدًا إيجابيًا ودعه يكرره من بعدك، حتى تكتمل الدائرة. وعند اكتمال الدائرة، صفقوا جميعًا واطلب منهم أن يشكروا بعضهم البعض على هذه اللحظة الممكنة.

أمثلة عن صفات إيجابية

- مغامر، شجاع
- لامع، هادئ
- متأني، أحب التواصل
- محب، وفي، متواضع
- منظم، متفائل
- اجتماعي، ودي
- متعاطف، ذو ضمير حي
- مراعي لشعور الآخرين، لبق
- ابتكاري، عازم
- مجتهد، مسترخ
- صبور، مهذب
- موثوق به، حكيم
- صادق، متحمس
- مخلص، ودود
- مرح، كريم
- لطيف، كادح
- معاون، صادق
- طيب القلب، رصين
- حنون

أمثلة عن تأكيدات إيجابية

- أنا قوي!
- أنا جميل!
- أتعلم من أخطائي!
- عندما أسقط، أعاد الوقوف!
- لا أستسلم قط!
- أنا ذكي!
- أؤمن بذاتي!
- يمكنني أن أفعل ذلك!
- أستمتع بالحياة إلى أقصى حد!
- يمكنني أن أحدث فرقًا في حياة الأشخاص
- يمكنني أن أحقق أحلامي!
- أنا منفتح ومتسامح!
- أنا صبور ومتعاطف!
- أنا شخص جيد!
- أضفي النور على حياة الأشخاص!
- أعيش اللحظة الحاضرة!

ه. الختام – قوة التأمل

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

قل > "أوشكت جلستنا لليوم على الانتهاء. أمل أن تكونوا قد امتلأتم بالأفكار الإيجابية وتعلمتم أموراً مفيدة. آمنوا دائماً بأنفسكم لأنكم أقوىاء وجميلون! يمكننا كلنا رؤية ذلك! أود أن أطلب منكم أن تقوموا بأمر قبل أن نلتقي المرة المقبلة. وهو مثل فرض صغير: ستقومون بإعداد قائمة مصادر السعادة".

١. فرض: إعداد قائمة مصادر السعادة



قل > "قائمة مصادر السعادة هي ورقة عمل يجب أن تدرج فيها الأمور التي تولّد لديك مشاعر إيجابية عند التفكير بها، مثل الأماكن والأنشطة والأشخاص. بالتالي، عندما تشعر بالحزن أو الإحباط، خذ القائمة واقرأها. سيلهيك ذلك ويُشعرك بالسعادة. إنها أيضاً ورقة عمل لتحديد الأمور التي تُشعرك بالارتياح، وهي بذلك تساعدك على تعزيز ثقتك بنفسك. يخلق هذا النشاط طريقة للدماغ للتفكير بالذات وتعزيز الثقة بالذات. وعندما تشعر بالحزن، اقرأ هذه الصفحة للحصول على قوة شخصية".

وزّع > قائمة مصادر سعادتي (واحدة لكل مشارك)^٤ واطلب منهم ملأها في المنزل.

١. الأشخاص الذين يُشعرونني بالسعادة.
٢. الأماكن التي أحب زيارتها بالأكثر أو أماكن أحب زيارتها.
٣. أمور أحب القيام بها.
٤. أمور تولّد لدي مشاعر إيجابية.
٥. أحب... في نفسي.
٦. أنا ممتاز في...
٧. الأمور التي تُشعرنني بالسعادة هي...
٨. أصدقائي يحبون... فيّ.

٢. التأمل الموجه لتقدير الذات

أهداف هذا النشاط

- إدارة الإجهاد
- تعزيز تقدير الذات

قل > "سنختتم الآن الجلسة مع تنفس عميق جيد مجدداً! فكروا بكافة الأمور التي تعلمتموها اليوم وكافة العواطف التي تبادرت إلى ذهنكم اليوم! لقد قمتم بعمل رائع!"

اطلب > من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة أو يتمددوا إذا كان هناك مساحة كافية. واطلب منهم أن يغمضوا عينيهم ويصغوا إلى صوتك.

٤. يمكن إعداد قائمة مصادر سعادتي في نهاية هذه الجلسة

اتبع هذه الخطوات:



"اتخذ وضعية مريحة من خلال الجلوس أو التمدد. لاحظ كيف تشعر الآن... من الناحية الجسدية والذهنية.

خذ نفساً عميقاً عبر أنفك وأخرج من فمك. خذ نفساً آخرًا واسمح لنفسك بالاسترخاء عبر التنفس فيما تقوم بالزفير بالكامل.

استنشق الهواء بهدوء... وخلال الزفير، دع الهواء يخرج التوتر من جسمك.

استمر بالتنفس شيئاً فشيئاً وبهدوء فيما تبدأ بالتركيز على إرخاء جسمك.

الآن ابدأ بخلق صورة في ذهنك. تخيل مكاناً تشعر فيه كلياً بالارتياح. قد يكون مكاناً مفضلاً قصده أو مكاناً رأيته، أو قد يكون من نسج خيالك بالكامل. يعود الأمر لك. تخيل هذا المكان الذي تشعر فيه بالسعادة والهدوء.

اخلق تفاصيل هذا المكان في ذهنك. تصور مناظر... أصوات... وروائح... مكانك. تصور كيف تشعر من الناحية الجسدية. أنت مرتاح، تستمتع بالحرارة الملائمة... تستمتع بالهدوء والاسترخاء أو بأي أنشطة ممتعة تشارك فيها هنا...

استمتع بما تشعر به في هذا المكان الآمن.

تشعر بالهدوء والأمان هنا، وأنت متصالح مع ذلك.

ابق في مكانك المسالم فيما تتأمل بهدوء وتعزز تقديرك لذاتك.

تصور أن كل التأكيدات التالية تصح عليك في هذه اللحظة. واستمتع بالاسترخاء الذي تختبره لتعزيز تقدير الذات. كرر كل تأكيد في ذهنك أو عاليًا بقناعة. استعن بمخيلتك لتصدق بالكامل كل تأكيد للاسترخاء من أجل تقدير الذات.

أنا متصالح مع نفسي.

أقدر من أنا.

أقدر ذاتي كشخص.

كل الأشخاص يتمتعون بقيمة وأنا إنسان أتمتع بقيمة.

أستحق أن أسترخي.

أستحق السعادة.

أبنى مشاعري الإيجابية وأستمتع بكوني مسرورًا.

أتصور وأعتبر بأن كافة هذه التأكيدات تصح عليّ، أقله في الوقت الحاضر، وأستمتع بالاسترخاء الذي أقوم به لتقدير الذات.

عندما أكون في مزاج سيء، أتقبل عواطفني وأعترف بأن المزاج السيء سينتهي وسأصبح سعيدًا مجددًا. أتطلع إلى الأوقات السعيدة.

مستقبلي ساطع وإيجابي.

أتطلع إلى المستقبل وأستمتع بالحاضر.

أنظر بحنان إلى الكثير من ذكريات الماضي.

أسامح نفسي على أخطائي. يقترف جميع الأشخاص أخطاء. كنت أشعر بندم حول بعض أخطائي لأنني شخص جيد وأريد أن أقوم بأفضل ما أستطيع، والآن ما زالت شخصاً جيداً وأتحرر من مشاعر الندم لأنني تعلمت ومضيت قدماً. أسامح نفسي على الأخطاء التي اقترفتها، لأنني ندمت عليها بما يكفي. لقد عانيت بما فيه الكفاية، وحان الوقت الآن لتحرر. من خلال تحرير نفسي من أخطائي الماضية، يمكنني أن أمضي قدماً وأقوم بأمور جيدة. أنا أسامح نفسي.

أتصور وأعتبر بأن كافة هذه التأكيدات تصح عليّ، أمّله في الوقت الحاضر، وأستمتع بالاسترخاء الذي أقوم به لتقدير الذات. أشعر بالرضى عمن أنا عليه اليوم. ليس عليّ أن أكون مثاليًا لأكون شخصاً جيداً. أستمتع بمن أنا وأحب نفسي كما أنا.

أشعر بالأمان في من أنا عليه ولا أحتاج إلى مقارنة نفسي مع الآخرين. كل نقاط القوة التي تمتعت بها موجودة فيّ اليوم. ما زال لدي الطبع الإيجابي ذاته، حتى ولو لم تظهر كل نقاط قوتي الآن. لدي كافة نقاط القوة هذه في طبعي وسأستخدم نقاط القوة هذه مجدداً.

أقبل نفسي.

أنا جيد تماماً كما أنا.

أقبل نفسي.

أنا إنسان أتمتع بقيمة.

أقبل نفسي.

أشعر بثقة بالذات.

أقبل نفسي.

أشعر بالأمان.

أقبل نفسي.

بعد لحظة، سأعد حتى ثلاثة.

واحد... خذ نفساً عميقاً ومنقياً... وقم بالزفير شيئاً فشيئاً.

اثنان... خذ نفساً آخرًا عميقاً... وقم بالزفير...

ثلاثة... أنت تشعر بالهدوء والثقة بالذات والتجدد.

الموارد – صحيفة الوقائع حول تقدير الذات



نصيحة

اقرأ صحيفة الوقائع هذه قبل الجلسة. فهي تحتوي على معلومات مفيدة قد تحتاج إليها لإجراء هذه الجلسة مع المجموعة.

ما هو تقدير الذات؟

هناك تعريفات كثيرة لتقدير الذات، أبسطها "الاحترام والثقة بالذات والرضى عن الذات والقدرة على تقبل الأخطاء الذاتية".

لا يُعتبر تقدير الذات جزءًا متأصلًا من شخصيتنا، إلا أن يُكتسب من خلال الخبرة والتفاعلات والعلاقات منذ الولادة، مرورًا بالطفولة المبكرة، وصولًا إلى المراهقة وما بعدها. ولكن لا يمكن الاستخفاف بأثر علاقاتنا الأولى مع أهلنا أو مقدمي الرعاية لنا، إذ يمكن لهذا الأثر أن يحدد نمط أفكارنا المستقبلية حول كافة جوانب شخصيتنا وقيمتنا الذاتية، أي إلى أي مدى يعتبرنا الأشخاص الآخرون جذابين، من الناحية الجسدية ومن ناحية شخصيتنا وقدراتنا ومواردنا الشخصية. إن التغذية الراجعة الإيجابية والحب والتشجيع من أشخاص أساسيين في حياتنا سيعزز تقديرنا لذاتنا، ما سيسمح لنا بالتعلم من أخطائنا والاستمتاع بنجاحاتنا وتحمل مسؤولية أفعالنا وخياراتنا. ومع أننا نعلم أنه لا يمكننا جميعًا أن نكون الأفضل في كافة الأمور، يساعدنا التمتع بتقدير ذات إيجابي على تقبل ذلك وتجنب المقارنات المستمرة غير المجدية مع الآخرين. فكل واحد منا فريد ولديه شيء مميز يمكن أن يساهم به لمحيطه. وانطلاقًا من نظرتنا لإخفاقاتنا ونجاحاتنا، نخلق صورة معينة ومجموعة معتقدات حول أنفسنا وما نعتقد أننا عليه ومهاراتنا ومواهبنا وقيمتنا.

لم تعتبر المجموعة بأن تقدير الذات قد يكون مهمًا؟

- إن التمتع بتقدير الذات الإيجابي أساسي، بما أنه:
 - يساعدك على الشعور بالرضى عن نفسك وكل ما تقوم به.
 - يُترجم بثقة بالذات، عبر منحك الثقة لتجريب أمور جديدة.
 - يسمح لك باحترام ذاتك وبأن تكون صادقًا مع ذاتك، حتى عندما تقترف الأخطاء. وعندما تحترم ذاتك، سيحترمك الآخرون أيضًا.
 - عندما تتمتع بتقدير ذات إيجابي، ستعلم أنك ذكي بما فيه الكفاية لتتخذ قراراتك الخاصة.
 - عندما تحترم ذاتك، يرتفع بشكل ملحوظ احتمال اتخاذك خيارات وقرارات حكيمة ستكون مفيدة لعافيتك الجسدية والنفسية.
 - ستقدّر سلامتك ومشاعرك وصحتك. بالتالي، ستتخذ خيارات صحية أكثر في ما يتعلق بالغذاء أو ممارسة التمارين الرياضية أو أخذ وقت إجازة للقيام بأمر تحبه (من دون الشعور بالذنب حول عدم قيامك بأمر لشخص آخر).
 - إن تقدير الذات السليم يزيد بشكل ملحوظ من احتمال أن تكون علاقاتك مع الآخرين سليمة وسعيدة أيضًا!
- لا بد من الإشارة هنا إلى أن التمتع بتقدير عالٍ للذات لا يعني غض النظر عن مشاعر الآخرين واحتياجاتهم ورغباتهم، بل يعني أنك تقدّر ذاتك بما فيه الكفاية لضمان تقدير مشاعرك أو احتياجاتك ومراعاتها على حد سواء.

كيف يؤثر تقدير الذات على حياتك وعلاقاتك؟

أثناء نمونا، من الضروري أن نطوّر مستويات سليمة من تقدير الذات. يعتمد تقدير الذات السليم على التمتع بصورة ذاتية إيجابية ويمكن أن يكون لديه تأثيرات دائمة على نمو الشخصية والصمود والعلاقات وفي نهاية المطاف على صحتنا العقلية وسلوكياتنا. يمكن أن يتضمن ذلك الثقة بالذات والرغبة بتجريب أمور جديدة والقدرة على اتخاذ قرارات سليمة ومواجهة التحديات ومعالجة المشاكل وتطوير علاقات سليمة والمحافظة عليها.

خلال النمو، يُعتبر الحصول على دعم وتغذية راجعة إيجابية من الوالدين أو فرد مقرب من الأسرة شرطاً أساسياً ليكوّن الأطفال صورة ذاتية إيجابية وتقديرًا سليمًا للذات. ومع نمو الأطفال، يصبح الأصدقاء والأقران والمعلّمون وشخصيات أخرى أساسية في حياتهم أيضًا مهمين بشكل متزايد لاستمرارهم في تطوير تقديرهم لذاتهم. ويُعد ذلك جوهرًا لأداء أمثل من أجل تعزيز الصمود والصحة العقلية المستقرة وذهنية إيجابية.

المسائل التي تساهم في تقدير الذات الإيجابي أو السلبي:

- المظهر
- المهارات والمواهب – الفن، كرة القدم، الرياضة، الموسيقى، الرياضيات، الذكاء، الشّعْر، المهارات الاجتماعية، المرح، التمتع بالشعبية، صديق جيد، اللطف
- الوضع الاجتماعي – الاقتصادي، الوظيفة أو المنصب، يتيم، أم صغيرة في السن، طفل لأُم عزباء، أرملة، مطلقة، إلخ.
- التعرض للتمييز أو التمييز بسبب "اختلاف" ظاهر، مثل صفة فردية (إعاقة، لون شعر معين، أو ربما طريقة تكلم مختلفة – لكنة أو تلعثم أو لثغة) أو الانتماء إلى مجموعة أو ديانة أو إثنية أو عشيرة معينة، إلخ.

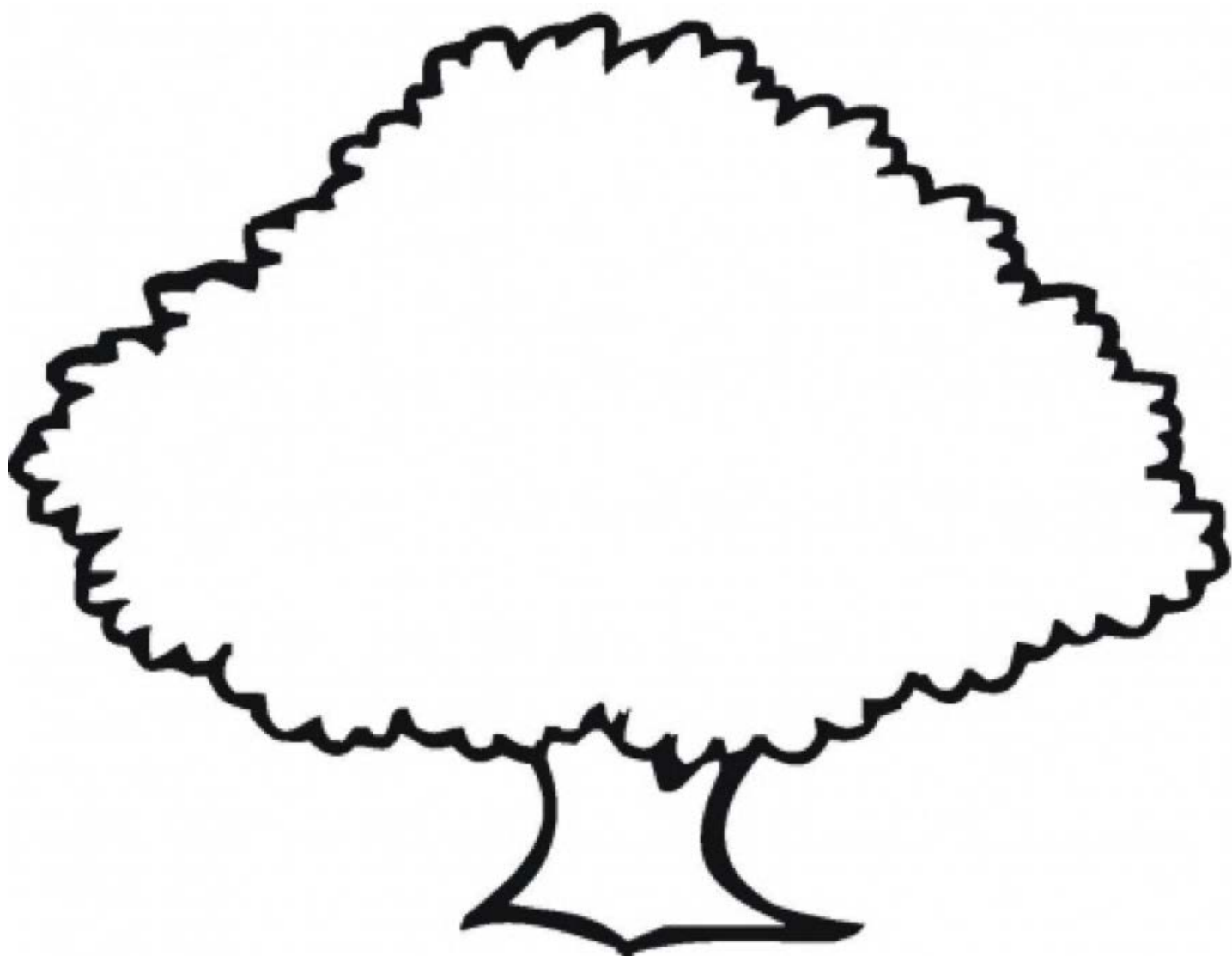
ضمن العائلة، من المهم أن يشعر الأطفال بأن آراءهم قيّمة وأن ينالوا التشجيع من أهلهم مع تجنب مقارنتهم غير المحبذة بإخوتهم!

هناك الكثير من السمات والصفات المميزة المكتسبة من خلال التغذية الراجعة الإيجابية منذ الولادة والطفولة المبكرة، مثل الثقة بالذات والتقدير العالي للذات. بالمقابل، قد تُكتسب صفات سلبية كثيرة، كتقدير الذات المتدني.

يمكن أن يؤدي تقدير الذات المتدني إلى:

- زيادة خطر مشاكل الصحة العقلية، بما فيها الاكتئاب؛
- عدم إمكانية الشخص على تحقيق قدراته؛
- ثقة متدنية بالذات؛
- احترام متدنٍ للذات؛
- علاقات سيئة؛
- شعور الشخص بأنه عديم القيمة؛
- الخوف من تجريب أمور جديدة؛
- سلوكيات مدمرة للذات، بما فيها إيذاء النفس واضطرابات الأكل؛
- القلق، القلق الاجتماعي والرهاب؛
- عدم قدرة الشخص على تحمل مسؤولية أفعاله وخياراته

الموارد – ما أحبه في نفسي



الموارد – المظلة

امرأة في الشارع
تصرخ:
"عد إلى بلدك!!
فأنت غير مرحب
بك هنا!!"

رجل في سيارته
تحاول بيعه شيئاً:
"أفسخ المجال،
أيها الجرد
الصغير!"

يقول رب عملك:
"كل ما قمت به
كان خاطئاً!! هذا
الطفل غبي جداً..."

تحاول أن تتكلم
مع أحدهم في
الشارع. يتجاهلك
تماماً ويتصرف
وكأنه لا يراك، كما
لو كنت شفافاً...

ينظر إليك والدك
بحزن، يومئ برأسه
ببطء ويتنهد... يمكن
أن تكون قد خيبت
ظنه لسبب ما... كيف
يمكنك أن تجعله
يفتخر بك؟

يمسك صاحب
متجر بذراعك
ويقول: "أخرج من
هنا بحق الجحيم!
أنا واثق من أنك
تسرقني!"

تسخر مجموعة من
الأطفال منك ومن
عائلتك. يضحكون
ويقولون: "العائلة
كلها متخلفة. انظر
إليه وإلى أبيه!"

يهدد صاحب
الأرض حيث تقطن
بطرده. سمعته
يقول لوالديك: "لا
أريد أشخاصاً قذرين
مثلكم عندي"

تتكلم مع رجل في
الشارع. يقاطعك
قائلاً: "لست مهتماً
بسماع أكاذيبك.
فالأشخاص مثلك
كلهم كاذبون"

تنظر إليك مجموعة
من الفتيات بتكتم،
فيما يقهقهن
ويقلن أموراً من
وراء ظهرك. فهن
يسخرن منك على
الأرجح

يقول "صديق":
"حسناً... أنت
لطيفة نوعاً ما،
ولكنك بعيدة كل
البعد عن النساء
في المجلات"

يقول أحدهم:
"شخص بغبائك
فقط يمكن أن
يفشل في هذه
المهمة"

أنت الأصغر بين
إخوتك ويدعونك
"القزم"

ينظر إليك المارة
في الشارع باحتقار
ويغيرون طريقهم
عندما يرونك. تعتقد
بأن ثيابك ومظهرك
ينفرانهم.

تقول أمك:
"انظر إلى أخيك، فهو
ينجح بكل ما يقوم
به. إنه ذكي جداً
ووسيم جداً. هل
يمكنك أن تتشبه به
أكثر؟"

تحلم بأنك تملك
ثياباً فاخرة وبأنك أكثر
وسامة. تعتقد بأن
حجمك صغير جداً
ولا تعتبر بأن وجهك
جميل بالضرورة

يسخر منك أقرانك
باستمرار. ومؤخراً، كل
مرة يمرون بجانبك،
يسدّون كلهم
أنوفهم ويتصرفون
كما لو كنت نتناً

في مجتمعك، يرتدي
كل الأطفال ثياباً
نظيفة وجميلة.
وأنت لا تملك سوى
ثياب رثة وتشعر بأن
مظهرك فقير جداً
بالمقارنة معهم

الموارد – قائمة مصادر سعادتي

الأشخاص الذين يشعرونني بالسعادة

الأماكن التي أحب زيارتها بالأكثر أو أماكن أحب زيارتها

أمر أحب القيام بها

أمر تولّد لديّ مشاعر إيجابية

أحب... في نفسي

أنا ممتاز في...

الأمر التي تشعّرنني بالسعادة هي...

أصدقائي يحبون... فيّ

الجلسة ٧: تأثير الأقران

المدة: ساعتان و ١٠ دقائق

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
 - فهم كيف يمكن للأقران أن يؤثروا سلباً على رأيك أو قراراتك أو يدفعوك إلى تبني سلوكيات خطيرة، بما فيها الإدمان على المخدرات
 - فهم كيف يجعلك صنع القرارات المختلفة عن قرارات بقية المجموعة أقوى من دون أن يؤدي إلى خسارة أصدقائك الفعليين
 - معرفة تأثيرات تعاطي المخدرات ومخاطره

المواد المطلوبة



- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة (ألوان متعددة)
- هاتف ذكي أو لوح إلكتروني (لفيديو النصيحة)

الاستعداد الضروري



- اطبع صورة قل لا للسجائر
- اطبع نسخ من رسم الجسم
- قم بتنزيل فيديو النصيحة على هاتفك الذكي أو لوحك الإلكتروني (إعلان الوقاية من الإدمان على المخدرات)
- تمرن على وضعية المحارب حتى تشعر بالارتياح ولا تضطر إلى قراءة ملاحظاتك
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، سيركز الميسرون على ضغط الأقران وتطوير تقدير الذات. سي دعم الميسر المجموعة لتفهم كيف يمكن أن يؤثر الأقران سلباً على رأيك أو قراراتك أو يدفعوك إلى تبني سلوكيات خطيرة، بما فيها الإدمان على المخدرات.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٧٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: اتبع القائد... أو لا!
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: التصور – التأكيد الإيجابي؟
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعتان و ١٠ دقائق	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَّحِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. سُنْعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد لتتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم، سنتحدث عن تأثير الأقران". اسألهم ماذا يعني تأثير الأقران بالنسبة إليهم (التأثر بالآخرين...) واطرح بأننا سنتعلم اليوم كيف نتخذ قراراتنا الخاصة ونحارب تأثير الأقران."

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- ضمان الاستمرارية وتعزيز الحس بالأمان

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الفائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغِ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثنِ عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقدّم أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة. فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

أظهر: كتذكير، أظهر لهم مجددًا كيفية التنفس بعمق عبر البطن وليس فقط الرئتين. ضع يداً واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تقفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم."

اتبع الخطوات التالية:

- "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يداً واحدة على بطنكم ويداً أخرى على قلوبكم. دعوا كتفكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مheel نحو الأعلى والأسفل).
- "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة، لا شيء سيء يمكن أن يحصل هنا. حاولوا ألا تفكروا بأي شيء آخر باستثناء ما يحصل هنا والآن" (شدد على هاتين الكلمتين).
- "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك. يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير".
- "ركزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم. فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة".
- "قم بذلك عشر مرات على الأقل. حاول أن تبقىهم راسخين في اللحظة والمكان الحاضرين. وقل لهم أنه إذا تشتت ذهنهم، يمكنهم دائماً إعادة التركيز شيئاً فشيئاً على حركة بطنهم".
- "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفعوا أيديكم فوق رؤوسكم عند الشهيق: أنتم تمتصون كافة الأمور الإيجابية من حولكم! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزلوا أيديكم إلى الأسفل عند الزفير: أنتم تخرجون كافة الأمور السلبية!"



٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: اتبع القائد... أو لا؟



الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٧٠ دقيقة

١. اتبع القائد... أو لا؟

أهداف هذا النشاط

- تمكين الذات
- فهم تأثير الأقران
- التفكير بمفهوم الخير والشر

قل: "في هذه الجلسة، سننظر إلى ضغط مجموعات الأقران. أنا واثق من أننا كلنا اختبرنا ذلك - في أوقات شجعنا فيها "أصدقائنا" على المشاركة في سلوكيات أو أنشطة قد لا نرغب بها أو نعلم بأنها مضرّة بصحتنا أو بعافيتنا، وخطرة علينا أو على الآخرين، أو ربما تكون غير قانونية".

اسأل: "إذا ما الذي يجعلنا نتأثر بضغط مجموعات الأقران؟ لم نقبل القيام بأمور لا نوافق عليها أو نعتقد بأنها سيئة، بمجرد أن تطلب منا المجموعة القيام بها؟"

إذا واجه المشاركون صعوبة في الإجابة، اقترح ما يلي:

- ◀ خطر رفض محتمل من قبل أصدقائنا؟
- ◀ الرغبة بالظهور بمظهر المواكب للموضة أو الشجاع؟
- ◀ عدم الرغبة بتحدي سلوك أصدقائنا بما أن ذلك قد يؤدي معهم إلى نزاع نريد تجنبه؟

لعب الأدوار: تجميد الإطار!!



السياق قسّم المجموعة الكبرى إلى مجموعتين صغيرتين أو ثلاث مجموعات من خمسة أو ستة أشخاص.

اطلب من كل مجموعة أن تمثل سيناريو حول حالة متعلقة بضغط الأقران، مختارة من الخيارات المبينة أدناه. على نحو بديل، يمكنهم أن يعدّوا سيناريو انطلاقاً من تجربتهم الخاصة. احرص على أن تختار المجموعات خيارات مختلفة لدراسة حالات مختلفة.

نشاط بديل إذا لم يكن لعب الأدوار ملائماً أو لم يرد المشاركون لعب الأدوار، قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واقراء السيناريوهات عليهم. اطلب من المجموعة أن تفكر في استجابات محتملة للسيناريوهات، وأن تقدمها بعدها إلى المجموعة الكبرى. أجروا نقاشاً عوضاً عن لعب الأدوار. يمكن أيضاً للميسرين أن يمثلوا السيناريوهات المبينة أدناه أو يسألوا ما إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب الأدوار مع الميسر.



ملاحظة

هذه السيناريوهات ليست سوى أمثلة ولكن يمكن إما تعديلها أو استخدام بدائل انطلاقاً من تجارب واقعية مستقاة من المجموعة، أو تجربتك الخاصة، ويمكنك أن تبتكر سيناريوهات من تلقاء ذاتك قبل الجلسة.

لعب الأدوار - سيناريو ١

هناك مجموعة أصدقاء يدخلون السجائر - قدم طفل جديد وهو أحمد إلى المخيم مؤخراً وبدأ بالتسكع مع هؤلاء الفتيان الذين التقاهم خلال لعبة كرة القدم. بعد لعبة كرة قدم، تستمتع المجموعة ببعض المشروبات الغازية وتقدم سجائر مستديرة. يقدمون سجارة لأحمد، فيرفضها بتعذيب. يشعلون كلهم سجائرهم ويبدأون بالسخرية من أحمد لأنه لم ينضم إليهم. لا يريد أحمد التدخين ولكنه يريد حقاً أن ينسجم مع أصدقائه الجدد.

لعب الأدوار - سيناريو ٢

تجلس سميرة مع صديقاتها. تبدأ فتاة كانت صديقتهم في ما مضى وصديقتان من اللواتي تجلس سميرة معهنّ بإبداء تعليقات قاسية حول مظهرها. تشعر سميرة بالانزعاج، إلا أن صديقاتها اللواتي يقمن بالتعليقات يشجعنها على الانضمام إليهنّ.

لعب الأدوار - سيناريو ٣

فيما يتوجه حميد إلى متجر، يلتقي في طريقه بمجموعة صبيان وهم يتسكعون. يلاحظ وجودهم ولكن لا يعرفهم بما يكفي. ينادونه ويبدأون محادثة ودية معه. يحب حميد أن يتم دمجهم مع المجموعة. فالصبيان مرحون وحميد يستمتع برفقتهم. عندما يتفقد حميد ساعته ويلاحظ بأنه يجب أن ينسحب من المحادثة لكي لا يتأخر، تقول له المجموعة ألا يذهب. يدعونه إلى التسكع معهم والذهاب إلى مكان يعلمونه ويقصدونه ليقطفوا ثماراً من حقل مزارعين محلي من دون إذن. يجد حميد العرض جد مغرٍ...

لعب الأدوار - سيناريو ٤

يتسكع مصطفى مع أصدقائه بالقرب من قسم المياه والصرف الصحي والنظافة العامة. الصبيان ضجرون. تمر بجانبهم بعض الفتيات وهنّ في طريقهنّ إلى المنشآت. يطلق أحد أصدقاء مصطفى تعليقاً غير لائق بتأتاً للفتيات. تقلق الفتيات. فتحتني رؤوسهنّ ويسرّعن خطواتهنّ مع تركيز نظرهنّ على الأرض، ويحاولن المرور بسرعة بجانب مجموعة الصبيان. يضحك الصبيان الآخرون ويبدأون أيضاً بإطلاق تعليقات للفتيات، وهم يضحكون ويوكزون ويشجعون بعضهم البعض على الانضمام إليهم. يعلم مصطفى بأن ذلك يزعج الفتيات بوضوح وأنه ليس لائقاً ولكنه لا يريد أن يتحدى سلوك أصدقائه.

لعب الأدوار - سيناريو ٥

دُعيت ريم إلى مرافقة أصدقائها إلى المركز المجتمعي يوم الخميس، بالرغم من أن والدتها لا تسمح لها بالذهاب. يقول لها أصدقائها بأن تكذب على والدتها وتدعي بأنها ستذهب إلى منزل أحد أصدقائها للمراجعة لامتحان. مع أن ريم تريد فعلاً أن تذهب مع أصدقائها، تقول إنها لا تريد أن تكذب على أمها. يبدأ أصدقائها بالسخرية منها ويقولون لها إنها ستفوت عليها بعض الأنشطة المرحلة المسلية فعلاً.

اشرح بعد إتاحة ما لا يزيد عن ١٥ دقيقة لكل مجموعة لتحضّر لعبة أدوارها، ادع المجموعات إلى تمثيل السيناريوهات. فيما تمثل مجموعة، تكون المجموعة الأخرى بمثابة الجمهور. في غضون ذلك، سيقوم الميسر بـ "تجميد الإطار" في مراحل متعددة خلال تأدية لعبة الأدوار، من خلال التصفيق بالأيدي بصوت عالٍ. واطرح للمجموعة كيف ستوجّه المشهد.

- عندما تصفق، يمكنهم أن يبدأوا بتمثيل أدوار شخصياتهم. وعندما تصفق مجدداً أو تصرخ "اجمدوا" أثناء تأدية المشهد، يجب أن يتجمدوا في وضعيتهم، أي أن يشكلوا صورة جامدة.
- بعد أن توقف المشهد (بتصفيق أو بصيحة "تجمدوا!"), اسأل الجمهور ماذا يرون وما الذي يعتقدونه أو يشعرون به إزاء المشهد وما إذا كان باستطاعتهم التماهي معه. اسأل الجمهور كيف يرغبون بإكمال المشهد. وبتصفيق آخر، يمكنك أن تبدأ المشهد مجدداً.

اطلب أوقف المشهد في مرحلة اتخاذ قرار. اطلب من الممثلين والجمهور أن يبتكروا حلولاً/بدائل مختلفة للتعامل مع المشكلة المبينة. ما الذي يمكن فعله لمعالجة هذه المسألة وتحسين الوضع؟ اطلب من المجموعة أن تمثل البدائل المقترحة.

نصيحة

احرص على أن يبتكر المشاركون حلولاً واقعية. بالإضافة إلى ذلك، ليدرك المشاركون بأنه يمكنهم تغيير سلوكهم فقط وليس سلوك الآخرين. يعني ذلك أنه يجب حصر حلولهم بتغييرات في سلوك الشباب المعني.

اطلب عند سماع التصفيق، ستتوقف المجموعة التي تمثل السيناريو حيثما وصلت، فيستطيع الميسر أن يسلط الضوء على بعض المسائل الرئيسية لمناقشتها قبل متابعة التمثيل. قد تتضمن الأسئلة أو المسائل ما يلي:

- ▶ ماذا ترون؟
- ▶ ما الذي تظهره هذه المجموعة؟
- ▶ هل هي حالة مألوفة بالنسبة إليك؟ (هل حصل معك أو مع شخص تعرفه؟)
- ▶ برأيك، كيف يشعر مختلف الأشخاص في الصورة؟
- ▶ كيف قد تحصل هذه الحالة برأيك؟ وما الذي سببها؟

مقاومة ضغط الأقران

قل "إذا ما هي الطرق التي قد تكون فعالة لمقاومة ضغط الأقران – مع زيادة إلى أقصى حد فرص المحافظة على أصفائك وعلى هدوئك والأهم المحافظة على نزاهتك؟" هذه المرة، ستقوم المجموعة كاملةً بنوع آخر من لعب الأدوار. في لعبة الأدوار هذه، سيكون هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الأدوار.

نشاط بديل إذا لم يكن لعب الأدوار ملائماً أو لم يرد المشاركون لعب الأدوار، قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واقرأ السيناريوهات لهم. اطلب من المجموعة أن تفكر باستجابات محتملة للسيناريوهات وأن تقدمها بعدها إلى المجموعة الكبرى. أجروا نقاشاً عوضاً عن لعب الأدوار. يمكن أيضاً للميسرين أن يمثلوا السيناريوهات المبينة أدناه أو يسألوا ما إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب الأدوار مع الميسر.

- "الشخصيات الرئيسية" (شخصان أو ثلاثة أشخاص)
- "مجموعة ضغط الأقران" (خمسة أشخاص)
- "لجنة النصائح الجيدة" (خمسة أشخاص)

اشرح أولاً ستحتاج إلى إسناد الأدوار المختلفة ضمن المجموعة – احرص على أن يفهم الجميع بوضوح الغرض من دورهم. واطلب من المجموعة بعدها اختيار سيناريو لم يتم اختياره بعد من الخيارات السابقة.

١. ثم قم بترتيب المجموعة بحيث تكون الشخصيات الرئيسية في الوسط ومجموعة ضغط الأقران على يسارها ولجنة النصائح الجيدة على يمينها. في هذا النشاط، يتم فقط إسناد الأدوار للمشاركين وإعطائهم السيناريو، من دون وقت للتحضير.

٢. عندما تطلق إشارة البدء، يجب أن تبدأ مجموعة ضغط الأقران بالتأثير لفظياً أو الضغط على الشخصيات الرئيسية باتجاه السلوك السلبي في السيناريو، كالتدخين، تفويت المدرسة، التحرش اللفظي بالنساء والفتيات في المخيم، التمر على طفل آخر، إلخ.

٣. يجب أن تمارس مجموعة ضغط الأقران أقصى درجات الضغط على الشخصيات الرئيسية، باستخدام كافة الأسباب والطرق التي تتبادر إلى ذهنها. إذا شعرت الشخصيات الرئيسية بأنها اقتنعت فعلاً بما سمعته من مجموعة ضغط الأقران، تقترب من مجموعة ضغط الأقران.



نصيحة

شجّع مجموعة ضغط الأقران ولجنة النصائح الجيدة على التنافس مع بعضهما لإقناع الشخصيات الرئيسية بالإصغاء لأسبابهما واتباع نصائحهما. يمكن أن تكون المجموعات حيوية ومبتكرة في طرق إقناع الشخصيات الرئيسية!

٤. الآن اطلب من لجنة النصائح الجيدة أن تقدم للشخصيات الرئيسية نصائح جيدة في ما يتعلق بضرورة ألا ترضخ لضغط الأقران. إذا اقتنعت الشخصيات الرئيسية بما تقوله لجنة النصائح الجيدة، يمكنها أن تقترب من لجنة النصائح الجيدة.

ناقش قم بمناقشة جماعية – اسأل المجموعة:

- ◀ ماذا يجري برأيكم خلال هذا التمرين؟
- ◀ هل كانت الشخصية الرئيسية أكثر تأثراً بضغط الأقران أو بالنصيحة الجيدة المعطاة لها؟ وما سبب ذلك برأيكم؟
- ◀ كيف يجري ذلك في الواقع، في حياتنا اليومية؟
- ◀ لم يصعب جداً مقاومة ضغط الأقران؟ ما الذي يساعدكم على مقاومته؟
- ◀ هل تتوفر النصائح الجيدة دائماً لمساعدتكم على مقاومة ضغط الأقران؟ ومن يسدي النصائح الجيدة؟
- ◀ هل نصغي دائماً للنصائح الجيدة؟

نشاط بديل للأطفال الأصغر سناً: أنا مسؤول عن خياراتي^١



أهداف هذا النشاط

- تمكين الذات
- فهم تأثير الأقران
- التفكير بمفهوم الخير والشر

قل "ضغط الأقران هو عندما يريد شخص منا أن نقوم بأمر لا نريد القيام به. يمكننا دائماً أن نختار القيام بأمر أو عدم القيام به. نحن مسؤولون عن خياراتنا".

اسأل "هل يمكنكم أن تفكروا بأي أمثلة عن ضغط الأقران؟" إذا واجه الأطفال صعوبة في التوصل إلى أجوبة، ساعدهم عبر اقتراح: السرقة، تدخين السجائر، احتساء الكحول، معاملة أشخاص آخرين أو حيوانات معاملة سيئة، المشاركة في مشاهد مذلّة (ذكر باليات التنمر من الجلسات السابقة)، وحتى ممارسة الجنس.

أظهر صورة قل لا للسجائر (مراجعة الموارد)

اسأل "ما الذي يمكنكم رؤيته في هذه الصورة؟ ماذا يفعلون؟ ما الذي يشعرون به برأيكم؟"

اشرح بأننا كلنا نواجه ضغطاً من أقران ويمكن أن نكون كلنا ضعفاء. فضغط الأقران يمكن أن يكون قوياً جداً ويمكن أن يغير مشاعرنا وقراراتنا. يمكن أن يؤدي ضغط الأقران إلى سلوكيات خطيرة، مثل السرقة أو تعاطي المخدرات أو احتساء الكحول أو ممارسة الجنس.



١. قصص مستوحاة من "مهارات حياة للأطفال – مهارات الحياة ودعم نفسي اجتماعي للأطفال في حالات الطوارئ" اليونيسكو، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) وحكومة جنوب السودان

إخبار القصة: القول أو عدم القول...

قرأ! لا يمكنهم أن يقولوا لا...



نصيحة

إذا تشارك مشاركون قصة شخصية اتخذ/اتخذت فيها قراراً سيئاً بسبب تأثير الأقران، ويشعر بالذنب أو العار من ذلك، أثن عليه أولاً لأنه تشارك القصة بما أن الاعتراف بالأخطاء يتطلب الكثير من الشجاعة وطمئنه بقولك إنه من الصعب محاربة تأثير الأقران. ذكره بأن ذلك لا يجعله يجعلها شخصاً سيئاً. فقد نتخذ كلنا قرارات سيئة ولكن الأهم هو أن نتعلم من أخطائنا.

لا يمكنهم أن يقولوا لا...

هناك صديقان، عدي وآصف. يحب آصف لعب كرة القدم والقراءة. يحب عدي أيضاً أن يلعب كرة القدم. فهو يجيد كرة القدم. يحب أيضاً الحلويات. في أحد الأيام بعد المدرسة، يمر الفتان بجانب متجر يعرض في واجهته بعض الحلويات. صاحب المتجر منشغل في الجزء الخلفي من المتجر. يريد عدي بعض الحلويات. يقول لآصف أن يذهب ويأخذ بعض الحلويات. لن يرى صاحب المتجر ذلك. الحلويات شهية المذاق. يتردد آصف. يقول عدي إن آصف لا يمكنه أن يكون صديقه إلا إذا أخذ الحلويات. يأخذ آصف الحلويات.

اسأل! المشاركون ماذا تعلموا من القصة.

اطرح! المزيد من الأسئلة حول:

- ما الضغط الذي واجهه آصف؟
- هل كان راضياً عن خياره؟
- ما هو الخطر الذي عرّض آصف نفسه إليه؟
- ما الذي قد يحصل في المرحلة التالية؟

قرأ! "أبيهة تقول لا".



أبيهة تقول لا

تسير أبهية إلى المنزل بعد المدرسة مع صديقين آخرين. كل يوم، تمر بجانب متجر صغير. كل يوم، ينظر صاحب المتجر، السيد مكر، إلى أبهية ويقول لها إنها جميلة. في أحد الأيام، يقول السيد مكر، وهو واقف خارج المتجر، لأبيهة إنها جميلة. يقول إنه يريد أن تدخل إلى المتجر حتى يعطيها هدية. يقول أصدقاء أبهية لها أنه يجب ألا ترفض الهدية. فقد تكون هدية جميلة. تفكر أبهية بتأن. ستكون بمفردها مع السيد مكر وهو يحدّق دائماً بجسدها. قد يحاول لمسها. تنظر أبهية مباشرة إلى السيد مكر. وتقول له بنبرة قوية: "كلا، لا أريد أن أدخل إلى المتجر". يقترب السيد مكر منها ويحاول أن يلمس أبهية. تقول أبهية وهي هادئة: "حضرة السيد مكر، لا أريد أن أدخل إلى المتجر. لا أحب طريقة تحديقك فيّ وأريدك أن تتوقف". تفاجأ السيد مكر. فهو رجل غني وتدخل فتيات كثيرات إلى متجره. تسير أبهية نحو المنزل. تشعر بالفخر بأنها قالت لا للسيد مكر وتقول لأصدقائها أنه يجب دائماً أن يفكروا مرتين قبل القيام بأمور مماثلة. يثير موقف أبهية إعجاب أصدقائها ويشعرون بسعادة بما أنه لديهم صديقة قوية مثلها.

اسأل! المشاركون ماذا تعلموا من القصة. اسألهم ما الذي ساعد أبهية على قول لا؟

اشرح

- فكرت بعواقب خيارها وفكرت قبل أن تتكلم
- استخدمت نبرة قوية ونظرت مباشرة إلى الشخص
- إنها هادئة وجديّة

اختياري: لعبة أدوار – "يمكن أن أقول لا"



اطلب من التلاميذ أن يبتكروا قصتهم الخاصة حول قول لا! قسمهم إلى مجموعات من ستة أشخاص كحد أقصى وأعطهم وقتاً لتأليف السيناريو. من ثم سيؤدونه أمام الآخرين. إذا كان يفضلون عدم تأديته أمام الآخرين، يمكنهم أن يخبروا المجموعة الأوسع القصة التي قاموا بتأليفها.

تمرين "أوافق-لا أوافق"

ارسم عمودين على اللوح الورقي: أحدهما "أوافق" والآخر "لا أوافق". اسأل تلاميذ مختلفين أين يضعون الجمل التالية، في عمود "أوافق" أو "لا أوافق"، مع تبرير خيارهم:

- النزاع هو خلاف بين أشخاص (أوافق)
- لا بأس إذا لم تتفق مع صديقك (أوافق)
- يمكن أن يدفعنا ضغط الأقران إلى القيام بأمور خطيرة (أوافق)
- تعلم قول لا واتخذ خياراتك الخاصة (أوافق)
- اختر أصدقاءك بتأن (أوافق)
- من الأفضل أن تسرق من أن تخسر صديقك (لا أوافق)
- إن الصديق الحقيقي سيحترم خياراتك (أوافق)
- من الصعب قول لا للأشخاص الأقوياء (أوافق)
- من المهم أن تتخذ خياراتك الخاصة (أوافق)

٢. الوقاية... من الإدمان على المخدرات

أهداف هذا النشاط

- فهم مخاطر الإدمان على المخدرات
- فهم أن تأثير الأقران يمكن أن يؤدي إلى الإدمان على المخدرات
- تمكين الذات

قل "أصبح الكثير من الشباب مدمنين على المخدرات والكحول والتبغ نتيجة الضغط الذي يمارسه أصدقاؤهم عليهم (ضغط الأقران)، الاكتئاب أو الشعور بالإحباط تجاه أوضاع الحياة. تسيطر المخدرات أو الكحول على حياتهم، فتصبح جد مهمة بحيث أن الشباب يمضون وقتهم في التفكير بطرق للحصول على المزيد من المخدرات. إذا ما استمروا في تعاطي المخدرات، تضعف أجسادهم ويمكن أن تتلف المخدرات حتى عقولهم. فالمشاعر الجميلة التي يمكن أن تولدها المخدرات ليست سوى مؤقتة. وعلى المدى الطويل، يصبح الأشخاص المدمنون على تعاطي المخدرات والكحول يائسين أكثر فأكثر."

اعرض> فيديو النصيحة على هاتفك الذكي أو لودك الإلكتروني

اسأل> "ما رأيكم بهذا الفيديو؟ ماذا يشرح برأيكم؟"



يمكنك أن تجد هذا الفيديو على يوتيوب، ولكن بقدر الإمكان، حاول أن تعمل من دون الاتصال بالإنترنت: قم بتنزيل الفيديو قبل الجلسة واحفظه على هاتفك/لودك الإلكتروني.

اشرح> "يُظهر هذا الفيديو ما يحصل تمامًا عندما تبدأون بتعاطي المخدرات. قد تكون عبارة عن كحول أو سجائر أو مخدرات أكثر خطورة مثل الغراء والكوكايين والكريستال ميث والهروين والأفيون. في البداية، تُشعركم بالسعادة وتريدون المزيد منها، ولكن في النهاية، تؤثر على عقلكم وجسمكم، كما لو أنكم تحملون حقيبة ثقيلة من الحجارة على ظهركم. هل يمكنكم أن تلعبوا كرة القدم أو تقوموا بالأمر التي تستمتعون بها عادةً وأنتم تحملون حقيبة ثقيلة من الحجارة على ظهركم؟"

السياق> قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات ودعهم يقومون بعصف ذهني حول السبب الذي يدفع الأشخاص برأيهم إلى تعاطي/ احتساء/ تدخين/ مضغ المخدرات/ الكحول (الخمور)/ التبغ والإدمان عليها؟

قد تتضمن الأجوبة ما يلي:

- الشعور والتفكير بشكل مختلف أو تغيير الشخصية
- شعور الشخص بأنه أكثر ذكاءً أو تماشيًا مع الموضة أو شجاعة
- محاولة الحد من الإجهاد والصدمات والمشاعر السيئة والاكتئاب والإحباط تجاه الحياة واليأس والضجر
- محاولة نسيان التجارب السيئة والهروب من واقع/وضع صعب
- الانتماء إلى مجموعة معينة أو التماهي مع الأصدقاء (الربط مع ما ناقشتموه سابقًا حول تأثير الأقران).

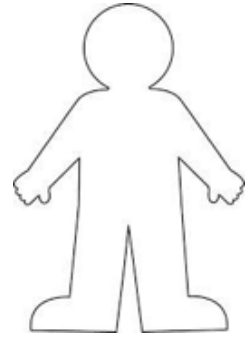
وزّع> نسخة عن رسم الجسم (واحدة لكل مجموعة فرعية)

اطلب> من المشاركين أن يضعوا على رسم الجسم تأثيرات المخدرات على الجسم (كيف قد تؤثر المخدرات أو التبغ أو الكحول على جسمهم). واطلب منهم عرض ذلك على المجموعة.

ناقش> قم بالإحاطة أمام الجميع واذكر مواضيع المجموعات عبر تدوين الكلمات الرئيسية على اللوح الورقي. قم بتطوير النقاش عبر طرح المزيد من الأسئلة، مثل: "هل من الآمن استخدام هذه المواد؟ لم؟ ماذا يحصل عندما يستخدمها شخص كثيرًا؟"

قد تتضمن الأجوبة ما يلي:

- ◀ صعوبة في النوم أو التركيز عندما يحاول المستخدمون التوقف عن التعاطي
- ◀ تسبب سرطان في اللسان أو الحلق أو الرئتين أو الأمعاء الغليظة أو القولون
- ◀ تلف الأوعية الدموية والرئتين، ما قد يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم أو سكتة دماغية أو أمراض في القلب أو التهابات في الرئتين
- ◀ عند الثمالة، لا يتكلم الشخص بوضوح
- ◀ قد يصبح سيء المزاج أو عنيفاً
- ◀ الأرق وفقدان الشهية
- ◀ اضطراب عقلي طويل الأمد
- ◀ درجة حرارة مرتفعة على نحو غير اعتيادي
- ◀ القلق، العدوانية وجنون الارتياب، وهو حالة تدفع الأشخاص إلى النظر بريية كبرى إلى الآخرين
- ◀ فقدان الذاكرة



ما الذي ترغب بأن تقول "لا" عليه؟

السياق: قسّم التلاميذ إلى مجموعات صغيرة (ثلاث إلى خمس)

اطلب: من المشاركين اختيار أمر يرغبون بأن يقولوا "لا" عليه (يمكنك مساعدتهم عبر اقتراح بعض المواضيع). بحسب سن مجموعتك، يمكن أن تقترح: السجائر، المخدرات، إساءة معاملة الأطفال، السرقة، التمر...

اشرح: ستعدّ كل مجموعة لافتة كبرى، كما لو أنها متجهة نحو تظاهرة، وستكتب عليها: "قل لا لـ ..." (الموضوع الذي يختارونه). دعهم يفكرون بالحج التي يمكنهم تقديمها ولم يُعتبر ذلك مهمًا بالنسبة إليهم. دعهم يعرضون عملهم على بقية الصف.



٤. نشاط التهذئة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطاً مرخاً قصيراً. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

ه. الختام مع حركة الجسد

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. الخلاصة: صنع القرار

قل: "يا للروعة! تكلمنا عن الكثير من الأمور اليوم! الكثير من الأمور المهمة... هل يمكن لأي أحد أن يلخص النقاط المهمة لجلستنا؟"

يجب أن تتضمن الخلاصة:

- ◀ كيف يمكن أن يؤثر "أصدقائنا" أو مجموعات الأقران سلبًا على رأينا أو قراراتنا
- ◀ كيف يجعلك صنع القرارات المختلفة عن بقية المجموعة أقوى من دون أن يعني فقدانك لأصدقائك الفعليين
- ◀ كيف قد يدفعك الأقران إلى الانجرار وراء سلوكيات خطيرة، بما فيها تعاطي المخدرات
- ◀ التعلم عن تأثيرات تعاطي المخدرات ومخاطره
- ◀ قول لا!

اشرح: "هناك درس مهم: أنا لست المجموعة! حتى ولو أردت ان تشعر بأنك جزء من المجموعة، لديك دائمًا قدرة صنع قراراتك الخاصة. ولديك دائمًا خيارات! فكر دائمًا مرتين قبل أن تتبع بشكل أعمى نصيحة أحدهم، لأن أفعالك لديها دائمًا نتائج. تساءل دائمًا: هل ذلك آمن؟ هل هو صائب؟ ما هي نتائج أفعالي؟"

اطلب منهم أن يكرروا بعدك: "عندما يجب أن أتخذ قرارًا:

١. أسأل نفسي: ما هي خياراتي؟ هناك دائمًا بعض الخيارات!
٢. أسأل نفسي: ما ستكون نتائج/عواقب أفعالي؟ هل توجد أي مخاطر أو منافع؟ (أقيم الحسنيات والسيئات)
٣. إذا واجهت صعوبة في الاختيار: أطلب نصيحة أشخاص حكما وجديرين بالثقة! (تذكر "لجنة النصائح الجيدة")
٤. إذا كان الأمر يتعلق بأي مواد مخدرة (المخدرات، الكحول، السجائر): الإجابة هي "لا! لن يجعلك ذلك أكثر مواكبة للموضة أو أذكى! لا تحتاج للانتماء إلى مجموعة مماثلة!"

٢. القرار اليقظ ، الوضعية اليقظة: وضعية المحارب

أهداف هذا النشاط

- إدارة الإجهاد
- الوعي الجسدي والوعي الذاتي
- تمكين الذات وتقرير المصير

قل «سنختتم الآن هذه الجلسة ببعض الحركات الرائعة. تُعرف هذه الحركات بوضعية المحارب وتتلاءم مع هذه الجلسة كثيراً بما أن محاربة ضغط الأقران وصنع قراراتك الخاصة قد يكونان صعبين ويتطلبان الكثير من القوة الداخلية. خلال تأدية هذه الحركات، فُكر بنفسك كمحارب يتمتع بقوة هائلة لمحاربة الآخرين وقول "لا!"

إذا لم تكن حركة الجسد ملائمة أو لم يكن هناك مساحة، قم بتوجيه المشاركين للقيام ببضعة تمارين وقوف.

اتبع الخطوات

١. قف وضم يديك على مستوى قلبك. أغمض عينيك واشعر بهذه الطاقة تخرج من راحتك. خذ نفساً عميقاً، رافعاً ذراعيك فوق رأسك كما لو كنت تريد أن تلمس السماء واحن ظهرك قليلاً نحو الخلف. ثم قم بالزفير ببطء مع الانثناء نحو الداخل. قد لا تتمكن من لمس الأرض بيديك ولكن لا بأس بذلك. فقط دع رأسك يقودك إلى الداخل ودع عضلات ظهرك تسترخي.



٢. ضع يديك على الأرض أمامك ومد كتفك عبر نقل كل وزنك إلى الخلف. ذراعاك وساقاك ممتدتان. تُدعى هذه الوضعية "الكلب المنحني".



٣. أبعد ساقيك إلى أقصى درجة عن بعضهما، مع توجيه ساقك اليمنى إلى ما بين يديك. ساقك اليسرى ممتدة إلى الخلف.



٤. عد إلى وضعية الكلب المنحني مع الزفير



٥. خذ نفساً واتخذ وضعية اللوح: يشكل ساقاك وظهرك وعنقك خطاً مستقيماً، فيما تتواءم يداك مع كتفك عمودياً



٦. قم بالزفير واللمس الأرض شيئاً فشيئاً غير ثني ذراعيك، كما لو كنت تقوم بتمرين رفع الجسم.



٧ ارفع صدرك عن الأرض مع الشهيق بعمق. ما زال فخذك يلامسان الأرض. لا تضغط كثيراً على نفسك؛ إذا شعرت بالألم في ظهرك، أرجع كتفك نحو الأرض مجدداً.



٨ قم بالزفير مع العودة إلى وضعية الكلب المنحني. ومجد عضلات كتفك وظهرك.



٩ أبعد ساقيك إلى أقصى درجة عن بعضهما، مع توجيه ساقك اليسرى إلى ما بين يديك.



١٠ ساقك اليمنى ممتدة إلى الخلف. مدد ساقيك (ما زالا بعيدين عن بعضهما البعض) يدك اليسرى على رجلك الموجهة نحو الأمام. يدك اليمنى مرفوعة إلى الأعلى وذراعك عمودية تماماً؛ ارفع ذراعك إلى الأعلى كما لو كنت تريد لمس السماء. تنظر إلى يدك اليمنى.



١١ انهض مجدداً مع الشهيق. ما زالت ساقك اليسرى موجهة إلى الأمام، ولكنها الآن مطوية. ساقك المتجهة نحو الخلف مستقيمة، ولكن رجلك موجهة جانبياً لتأمين المزيد من التوازن.



١٢ ارفع ذراعيك فوق رأسك. انظر إلى يديك. ابحث عن التوازن المثالي: أنت قوي وثابت افتح ذراعيك مع الزفير؛ تشكلان الآن خطاً مستقيماً. ما زلت تحافظ على توازنك تماماً، وتتبع عينك خط ذراعيك؛ تعلم أين تذهب بعزم وقوة: لا يمكن لأي شيء أن يغير مسارك.



١٣ ارفع ذراعيك فوق رأسك مرة أخرى، مع العودة إلى وضعية المحارب. انظر إلى السماء وتمدد شيئاً فشيئاً.



١٤ اجمع ساقيك عبر القيام بخطوة واحدة وانحن للأمام بعمق مع الزفير. تحرك على مهل وبعمق قدر الإمكان. مدد كل عضلات ظهرك. دع رأسك يجزك إلى الأسفل.



١٥ خذ نفساً عميقاً مع رفع ذراعيك إلى الأعلى ونحو الخلف فوق رأسك.



١٦ قم بالزفير للمرة الأخيرة واجمع يديك على قلبك.

تحياتي

الموارد

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨) إِتِّخَاذُ الْقَرَارِ

● ما هو إِتِّخَاذُ الْقَرَارِ ولما هو مهم؟

إِتِّخَاذُ الْقَرَارِ هو عملية الإختيار بين خيارين أو أكثر بهدف حلّ مشكلة أو تحديد هدفٍ ما. فإِتِّخَاذُ الْقَرَارَاتِ الصائبة يسمح للفتيات بالشعور بالقوّة وبتحقيق أهدافهنّ، وبأن يعشن بالتالي حياةً طبيعيّة. وبينما تُظهر الفتيات بين سنّ الثانية عشر والخامسة عشر قدرةً على حلّ المشاكل مشابهة بقدرة البالغين، فإنّ دماغهنّ لا يزال غير ناضج فيما يخصّ ضبط إندفاعهنّ أو التفكير قبل التصرف، ممّا يُصعّب على هذه الفئة إِتِّخَاذُ الْقَرَارَاتِ الصائبة خصوصاً عندما يكنّ تحت الضغط. ستساعد بعض الخطوات البسيطة هذه الفتيات على إِتِّخَاذُ الْقَرَارَاتِ صائبة.

● ما هي الخطوات التي يجب إتّباعها لإِتِّخَاذُ قَرَارٍ صائِباً ؟

١. تحديد المشكلة أو القرار الذي يجب إِتِّخَاذُه
 ٢. جمع الخيارات
 ٣. تقييم الخيارات
 ٤. وضع خطة عمل
 ٥. تقييم النتائج وإقامة التعديلات إذا لزم الأمر
- إن أردت شرح إِتِّخَاذُ الْقَرَارِ للفتيات، يمكنك أن تبسّطي الأمر عبر ثلاثة خطواتٍ بسيطة.

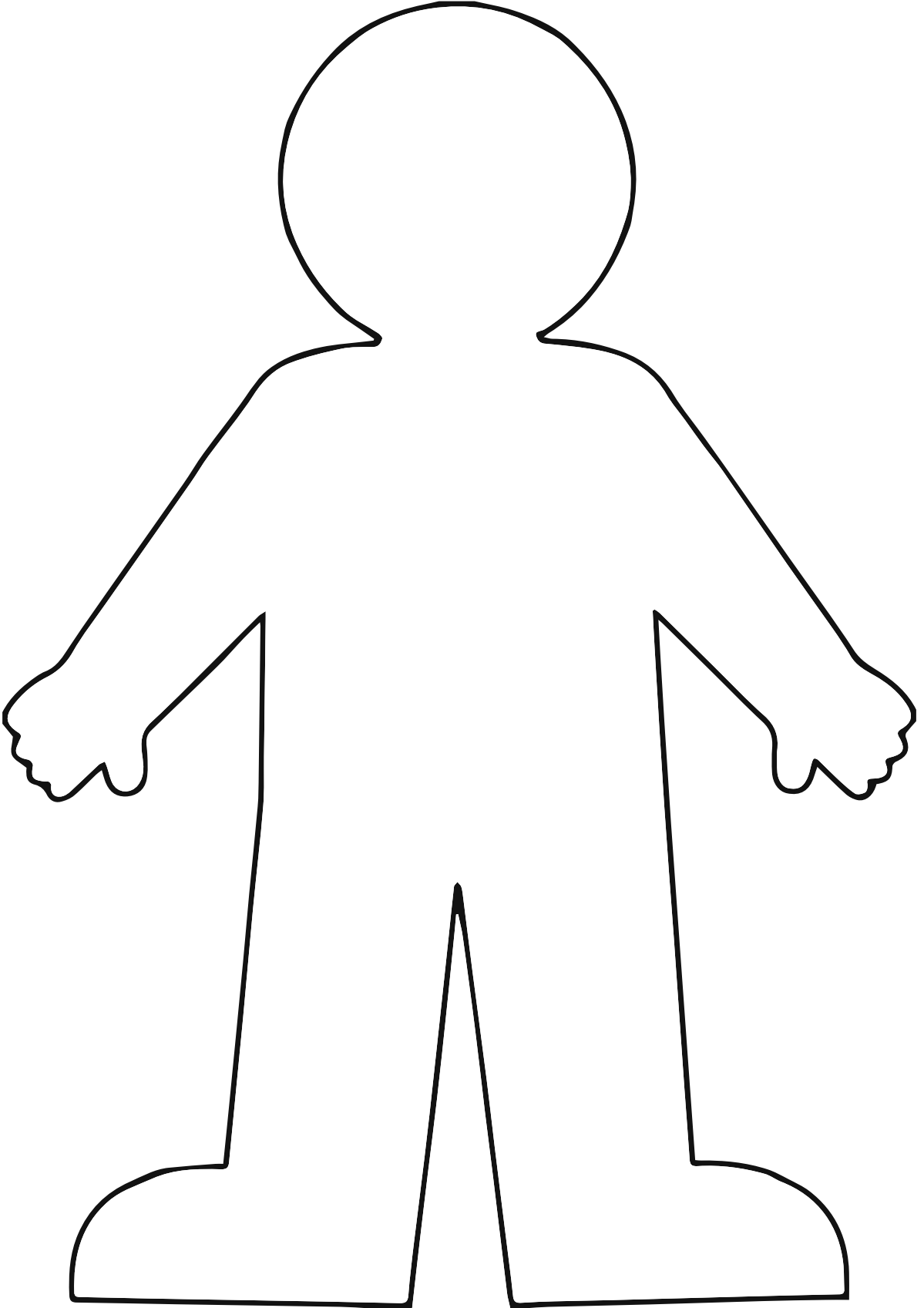
● ثلاث خطوات لإِتِّخَاذُ قَرَارٍ صائِبٍ:

- ١- أعدّد خياراتي
- ٢- أطلب النصيحة من الآخرين.
- ٣- أفكّر "بالإيجابيات والسلبيات".

- أولاً، عدّدن كلّ الخيارات المتاحة. قد يشمل ذلك إستشارة خياراتٍ لم تُفكّرن فيها من قبل.
- ثانياً، أطلبن النصيحة من الآخرين. قد يشمل ذلك معلّمة ومرشدين وبالغين آخرين تتقن بهم. كما يمكن أن تطلبنها من أصدقاء وأقارب.
- ثالثاً، فكّرن بإيجابيات وسلبيات كلّ قرار. الإيجابيات تعني الأمور الجيّدة والسلبيات تعني الأمور السيّئة. عندما تفكّرن بالإيجابيات والسلبيات فذلك يعني أنّك ستحسبن كلّ الأمور الجيّدة والسيّئة التي قد تحدث جرّاء كلّ خيار.

بعد إتّباع هذه الخطوات الثلاثة، اخترن القرار الذي يملك أكبر عددٍ من الإيجابيات أو الأمور الجيّدة والأقلّ من السلبيات أو الأمور السيّئة.

الموارد – رسم الجسم



الموارد – قل لا للسجائر



الجلسة ٨: العنف لا يعالج أي شيء

المدة: ساعتان و ١٠ دقائق

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- فهم إشارات الغضب وما يربطه بالنزاع
- تعلّم إدارة الغضب والتدرب عليها
- تعلّم حل النزاعات والتدرب عليه
- فهم مبادئ التواصل اللاعنفي

المواد المطلوبة



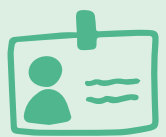
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة (ألوان متعددة)
- وعاء أو دلو
- حجرة لكل مشارك (للمجموعات الشابة)

الاستعداد الضروري



- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة
- اقرأ صحف الوقائع حول إدارة الغضب والتعامل مع العواطف في نهاية هذه الجلسة
- اطبع مقياس الغضب (نسخة واحدة كبيرة)
- اطبع ورقة مكتوب عليها "وعاء إدارة الغضب" وألصقها على الوعاء أو الدلو
- تمرن على التأمل الموجه
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركون يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، سيتسنى للميسرين مناقشة المبادئ الرئيسية لإدارة النزاعات مع الأطفال وحلها والتمرّن على هذه المبادئ، أولاً عبر فهم إشارات الغضب وتحديدّها. وسينقل الميسرون رسائل أساسية حول التواصل اللاعنفي وأهمية التقمص العاطفي والتعاطف في إدارة النزاعات. ومجدّداً، سيتسنى للمشاركين التمرّن على اليقظة والاسترخاء بفضل التأمّلات الموجهة.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٧٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: حل النزاعات
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: تأمل الطيبة المحبة
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعتان و ١٠ دقائق	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَّحِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. ستُعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم، سنتحدث عن تلك المشاعر القاسية التي نختبرها أحيانًا، كالغضب والعدائية. يقود الغضب عادةً إلى النزاعات والمشاكل، أليس كذلك؟ اليوم، سنرى معًا كيفية إدارة النزاعات وحلها. سنرى أن هناك طرقًا لاعتقيد للتعامل معها"

٢. التخلي عن الفضب عبر التعاطف والعطف: تأمل موجه¹



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- تطوير العطف والتعاطف

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الفائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثن عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقر أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة. فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

اشرح: "اليوم، سنقوم أيضًا بتأمل موجه صغير ونمارس التنفس العميق، ولكن اليوم، سنفكر بكيف يمكننا ربما تغيير وجهة نظرنا تجاه أشخاص نرغب بمسامحتهم. يُعرف ذلك بالتعاطف. فعوضًا عن أن نكون غاضبين من أحدهم، سنحاول أن نكون متعاطفين معه: أي سنحاول أن نفهم أن الأشخاص قد يكون لديهم مشاكلهم الخاصة وأن نفهم لهم يتصرفون على هذا النحو".

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تقفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم".

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

اتبع الخطوات:



١. لنبدأ كما بتنا نعلم الآن: عبر التنفس العميق والمساعد على الاسترخاء: استنشقوا الهواء بعمق وأخرجوه بعمق، جدوا هذا المكان المسالم الذي أصبحت تعلموه، وهو مكان هادئ. خلال كل زفير، ركزوا على كلمة "واحد". لا تحركوا ذراعيكم وساقيكم وجسمكم (أعط بضع دقائق للأشخاص لكي يسترخوا).
٢. حددوا شخصًا ترغبون بمسامحته.
٣. الآن فكروا بهذا الشخص وما الذي فعله وأزعجكم. ولكن الآن، حاولوا أن تعرفوا ما إذا كان لديه/لديها أسباب ليكون غاضبًا، محبطًا، متعبًا، تمامًا كما لديكم أسبابكم أحيانًا لتفقدوا صبركم. حاولوا أن تفكروا بهذه الأسباب والصعوبات التي قد يواجهها هذا الشخص يوميًا.
٤. الآن حاولوا أن تتمنوا بصدق أن تكون تجارب هذا الشخص إيجابية أو ذات تأثير شافٍ بالرغم من أن ذلك قد يكون صعبًا، ركزوا أفكاركم ومشاعرهم على منح هدية الرحمة أو التعاطف. تخيلوا أنه في كل مرة تشعرون بالغضب أو الإحباط، يمكنكم أن تستبدلوا هذا الشعور بالتعاطف والعطف، من خلال اختبار شعور الشخص الآخر ومنحه الحب والانتباه عوضًا عن ذلك.
٥. لنستنشق الهواء ونخرجه عدة مرات ولنعد إلى المجموعة...

١. مستوحى من: "المصلحة العامة أثناء العمل: ممارسات علمية لحياة مجدية"

"The Greater Good in Action: science-based practices for a meaningful life" - UC Berkeley Lab.

٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التحيمة، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: حل النزاعات



الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٧٠ دقيقة

١. في المصفاة: من الغضب إلى النزاع

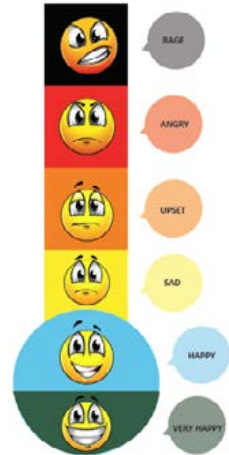
أهداف هذا النشاط

- التعرف إلى الغضب وفهم كيف يؤدي إلى نزاع
- تعلّم نصائح لإدارة الغضب
- الوعي الذاتي

قل: "تمامًا كما يصبح الطقس حارًا في الصيف وباردًا في الشتاء، نصح أيضًا "حارين" عندما نغضب و"أبرد" عندما لا نكون غاضبين أو مستائين. نشعر بالهدوء عندما نكون "باردين". قد ترتفع حرارة غضبنا وتنخفض. ويحذرنا جسمنا من خلال إرسال إشارات!"

أظهر مقياس الغضب

قل: "يساعد المقياس على معرفة الطقس وقياس حرارة أو برودة الجو في الخارج. يمكن أن تساعدنا مقياس الغضب على تحديد ما نشعر به! وهذه هي أصدقائي الخطوة الأولى لإدارة النزاعات! إذا استطعنا التعرف إلى الغضب مباشرة قبل أن يحصل، يمكننا فعلًا أن:



- ◀ ... نأخذ خطوة إلى الوراء...
- ◀ ... نتنفس... (كما نفعل في الاسترخاء)
- ◀ ... ونسأل: "انتظر! هل من طرق أخرى؟"

اسأل: "ما هو النزاع؟ هل يمكن لأي أحد أن يقدم تعريفه/تعريفها؟ هل سبق أن اختبرت نزاعًا؟ ماذا حصل؟" خصص بضع دقائق لجمع الأجوبة من المجموعة.

اشرح: "النزاع هو عندما نتقاتل لأننا لا نتفق مع بعضنا. قد يحصل النزاع مع أشخاص، مجتمعات أو دول. قد نكون أيضًا في نزاع مع أنفسنا عندما لا نكون متصالحين مع أمر قمنا به أو قلناه. من الصعب أن نكون متصالحين مع الآخرين إذا لم نكن متصالحين مع أنفسنا. إن حل النزاع يبدأ من أنفسنا!"

قل "في معظم الأحيان، ندخل في نزاع مع أشخاص لأننا غاضبين، أليس كذلك؟ الغضب عاطفة طبيعية تمامًا، ولكن عندما يخرج عن السيطرة ويصبح مدمرًا، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل".

اطلب من المشاركين أن يصفوا ما يشعرون به في جسمهم عندما يغضبون حقًا. ما هي الإشارات التي تظهر أنهم غاضبون فعليًا؟

ناقش مع المجموعة أمثلة عن تغيرات في الجسم، قد تتضمن:

- ◀ قد يبدأ قلبنا بالخفقان بشكل أسرع
- ◀ قد يصبح وجهنا دافئًا
- ◀ قد نبدأ بالتعرق أو الارتجاف
- ◀ قد ينتفخ جسمنا وتنتفخ عضلاتنا
- ◀ أحيانًا نرغب في البكاء أو الصراخ أو ضرب شيء ما، إلخ.

هل يمكن أن نتعامل مع ذلك الوضع؟

قل "هذه هي قوتنا الفائقة! هل تتذكرون؟ هل تريدون أن تجربوها معي؟"

اطلب من المجموعة كاملة أن تفكر بطرق لإدارة/نزع فتيل الغضب. "وفقًا لكم، ما الذي يمكن أن يساعدكم على عدم بلوغ قمة المقياس (أي أن تغضبوا بشدة)؟ هل يمكنكم تعداد الأمور التي يمكنكم القيام بها للتحكم بعواطفكم؟"

السياق قسّم المجموعة إلى مجموعات صغيرة من ثلاثة إلى أربعة أشخاص ووزّع أوراقًا وأقلامًا على المشاركين. وضع وعاء/دلو إدارة الغضب في وسط الغرفة.

اطلب "اكتبوا أو ارسموا ثلاثة أمور تهدئ من روعكم عندما تكونون غاضبين. وعندما تنتهون، تقدموا وضعوها في وعاء إدارة الغضب".

نصيحة

قبل الجلسة، اطبع عبارة "وعاء إدارة الغضب" على ورقة وألصقها على وعاء أو دلو.

خيارات بديلة للمجموعات الأصغر سنًا أو الأطفال الذين لا يجيدون الكتابة

ساعد الأطفال الذين لا يجيدون الكتابة عند الحاجة من خلال تدوين نصائحهم على ورقة أو اطبع مسبقًا بعض النصائح على أوراق. يمكنك أيضًا تصميم بعض "بطاقات إدارة الغضب" التي يمكنهم اختيارها. واختر من بين نصائح إدارة الغضب أدناه.



ناقش عندما ينتهي الجميع، اقرأ النصائح بصوت عالٍ وناقشها مع المجموعة كاملة. قدّر النصائح التي تشجع على اعتماد طرق يقظة للتعامل مع الغضب وذكر بمقاربة اليقظة. اقترح نصائح من القائمة أدناه إذا لم ترد بين اقتراحات الأطفال.

نصائح لإدارة الغضب



- ◀ **ممارسة التمارين الرياضية.** اذهب في نزهة/للجري، مارس التمارين الرياضية أو اذهب للعب. فالتمارين الرياضية هي طريقة رائعة لتحسين مزاجك والحد من المشاعر السلبية.
- ◀ **الاستماع إلى الموسيقى.** لطالما أثبتت الموسيقى أيضًا قدرتها على تغيير مزاج شخص بسرعة كبرى. وإذا رقصت، تمارس بذلك أيضًا الرياضة فتصيب عصغورين بحجر واحد.
- ◀ **الرسم.** قد تساعدك الخريشة أو رسم أفكارك أو مشاعرك أيضًا.
- ◀ **الكتابة.** إن التعبير عن مشاعرنا بالكتابة يقلص من حجم المشكلة إلى حد كبير، فيصبح التعامل معها أسهل بما أننا نراها على الورق الآن بشكل أوضح وبالتالي قد نتمكن من معالجتها. إنها طريقة رائعة للتعبير عن أنفسنا ورؤية الأمور بشكل أوضح.
- ◀ **التأمل أو ممارسة التنفس العميق.** تنجح هذه الطريقة إذا قمت بها بشكل منتظم، بما أنها تقنية إجمالية لإدارة الإجهاد يمكن أن تساعدك على ضبط النفس عندما تكون غاضبًا. وإذا مارستها بانتظام، ستجد أن احتمال تفاقم الغضب يتقلص. مثال عن تمرين تأمل (يرجى مراجعة دليل الدعم النفسي الاجتماعي الذي يضم قسمًا عن تقنيات الاسترخاء).
- ◀ **التحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به.** في الكثير من الأوقات، تكمن عواطف أخرى، مثل الخوف أو الحزن، وراء الغضب. إن التحدث عن هذه العواطف يمكن أن يساعدك على اكتشاف السبب الجذري لمشاعرك. كما يساعدك على تفريغ الطاقة السلبية المكبوتة في داخلك.
- ◀ **رفقه عن نفسك.** إذا وجدت أنك غاضب من أمر ما ولا تستطيع غض النظر عنه، يمكن أن تقوم بنشاط يصرف نظرك عما يقلقك، كمشاهدة التلفاز أو القراءة أو حضور الأنشطة.

قل: "فكر بكل ما سبق كبداية عن القيام بأمر ستندم عليه، مثل الصياح على أحدهم أو الضرب أو الصراخ أو التفوه بأمر مؤذية أو محقرة أو مهينة، رمي أشياء، الركل أو ضرب الجدران، كسر أشياء، إيذاء نفسك، إلخ."

قل: "بالرغم من كافة جهودنا، يؤدي الغضب أحيانًا إلى نزاعات. فذلك يحصل أيضًا لأن الأشخاص الآخرين قد يكونون أقل يقظة منا. سنقوم الآن بلعب أدوار مرح حول طريقة إدارة النزاعات وحلها."



٢. لعب الأدوار: إدارة النزاعات وحلها

أهداف هذا النشاط

- تعلّم إدارة النزاعات وحلها وممارستها
- ممارسة صنع القرار اليقظ
- تطوير الابتكار
- التعاون والعمل الجماعي
- تمكين الذات

قل: "عندما يحصل نزاع، كما ذكرنا سابقاً اليوم وأيضاً في جلساتنا السابقة، من السهل أن ننجر وراء عواطفنا ونستجيب بشكل عاطفي. يصبح عندها من الصعب أن نهذاً ونفكر ونقدم استجابة مدروسة لمعالجة المشكلة. سنقوم بلعبة أدوار عملاقة، حيث سيضطلع كل واحد منكم بدور. سنؤلف قصتنا الخاصة ونقوم بحل نزاعات فعال. وسنتعلم كيف يمكننا بطريقة ما أن نختار الحوار وأن نكون متعاطفين وليس عدائيين. يُعرف ذلك بالتواصل اللاعنفي".

نشاط بديل: إذا لم يكن لعب الأدوار ملائماً أو لم يرد المشاركون لعب الأدوار، قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واقرأ السيناريوهات عليهم. اطلب من المجموعة أن تفكر في استجابات محتملة للسيناريوهات، وأن تقدمها بعدها إلى المجموعة الكبرى. أجرؤ نقاشاً عوضاً عن لعب الأدوار. يمكن أيضاً للميسرين أن يمثلوا السيناريوهات المبينة أدناه أو يسألوا ما إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب الأدوار مع الميسر.



اتبع الخطوات

الخطوة الأولى – إعداد السيناريو (١٠ دقائق)

قم بعصف ذهني مع الأطفال حول سيناريو محتمل. شجّعهم على الاستعانة بقصة من تجربتهم الخاصة. دوّن ملاحظات على اللوح الورقي. قم بتطوير السيناريو معهم بقدر الإمكان. يمكنك مساعدتهم عبر طرح الأسئلة التالية:

- ◀ ما هو مصدر النزاع (الخلاف)؟
- ◀ من هي الشخصيات الرئيسية (الأشخاص المعنيين)؟
- ◀ ماذا يحصل؟
- ◀ ما هي النهاية المتوقعة للنزاع؟

الخطوة الثانية –

اختيار الممثلين: من يلعب ماذا؟ وزّع المهام والأدوار (٥ دقائق)

اشرح: "في لعبة الأدوار التي سنقوم بها، ستكون لدينا مجموعتان متخاصمتان: أي مجموعتين متنازعتين. ولكن سيكون لدينا مجموعة ثالثة ستلعب دور الوسيط في النزاع: ستساعد المجموعتين المتقاتلتين على أخذ مسافة وإيجاد حلول فعالة. سأكون جزءاً من مجموعة الوساطة".

قسّم: المجموعة إلى ثلاث مجموعات: المجموعتان المتنازعتان ومجموعة وساطة. ستضمك. حدّد بوضوح أدوار الجميع. عيّن شخصاً من مجموعة الوساطة سيتولى تيسير النقاش وحفظ الوقت والسماح للأشخاص بالتكلم خلال الوساطة.

ملاحظة

ذكر أنه إذا حصل هذا النزاع في الحياة الواقعية، يكمن هدفنا عندها في معالجته. اجعلهم يفكرون بنهاية سيئة ونهاية جيدة – الحل

بدور الوسيط

- ◀ يجب أن يستخدم الوسيط مهارات الإصغاء التأملي للتفكير بمحتوى ما يقال والشعور الذي يترافق معه.
- ◀ يجب على الوسيط ألا يقول أو يقوم بأي شيء من شأنه زعزعة ثقة أي من الشخصين فيه.
- ◀ إذا حدد الشخص حلولاً محتملة، يجب على الوسيط أن يتنبه لها بدقة.
- ◀ من المهم مراعاة قيم الشخص وما يهمه فعلياً بالنسبة إليه في النزاع.
- ◀ التعبير عن الثقة في عملية الوساطة كطريقة للتحدث فعلياً عن المشاكل وإيجاد حلول تنجح جيداً مع الجميع.

الخطوة الثالثة – تحديد خطوات حل النزاعات (٢٠ دقيقة)

قل: الآن، إليكم الخطوة الأهم: سنفكر معاً الآن في كيفية معالجة النزاع بشكل فعال.

ناقش: قم بعصف ذهني مع المجموعة بكاملها حول الحلول المحتملة وخطوات حل النزاع. ساعدهم عبر اقتراح الخطوات التالية:

١. افصل المتنازعين عن بعضهم: تجتمع مجموعة الوساطة مع أطراف النزاع بشكل فردي وسري. يجب أن يصغي الوسيط بالكامل إلى القصة من وجهة نظر كل شخص، متيحاً لهما التكلم من دون مقاطعتهمما والشعور بأنهما يلقيان آذاناً صاغية بالكامل. لا تُفصح عن أي تفاصيل متعلقة بما سمعته من الأطراف الأخرى عن المسألة، بل اطلب ببساطة الاستماع إلى الشخص الذي تجتمع معه. وعند الضرورة، ذكّرهم بأنك لن تتشارك ما سيقوله مع أي أحد آخر وبأنك تقوم بالأمر ذاته مع الطرف الآخر.
٢. اطلب من الطرفين أن يوقعاً على استمارة "اتفاق الوساطة" التي تنص على أنهما يوافقان على الوساطة وأنه إذا توصلا إلى اتفاق في الوساطة فسينفذانه، قبل بدء جلسة الوساطة. وحدد قواعد.
٣. اتفق على وقت وتاريخ سيحضر فيهما الشخص الوساطة، بالإضافة إلى وسيلة التواصل ومن/عدد الأشخاص الذين سيكونون شهوداً.
٤. اجمع المجموعتين المتنازعتين للوساطة: اشرح برنامج جلسة الوساطة. ستلخص مجموعة الوساطة ما فهمته من المجموعتين المتنازعتين في ما يتعلق بالمشكلة.
٥. اسمح للمجموعات بإضافة أي نقطة أو طرح أسئلة.
٦. قم بإحاطة جماعية حول الحلول المحتملة: عدّد الخيارات واختر الحلول واقترح خطة عمل.
٧. توصل إلى اتفاق مع الطرفين. دونه إذا دعت الحاجة.
٨. الختام، حيث تنتهي جلسة الوساطة.

ملاحظة

اشرح بأن القدرة على الاستماع لوجهة نظر الشخص الآخر وفهم ما يشعر/تشعر به هو صفة مهمة للغاية تسمى العطف، تساهم في حل نزاع أو تجنبه.



نصائح لإدارة النزاعات

- ◀ تساءل دائماً: ما الذي قد يولّد نزاعاً؟ هل يمكن تجنبه؟
- ◀ لا تتجاهل المشاعر السلبية ضمن المجموعة، وخصّص وقتاً للتكلم عنها ضمن المجموعة.
- ◀ حدّد قواعد المجموعة مع المشاركين.
- ◀ تحصل النزاعات دائماً، وذلك ليس خطأك. ركّز على معالجة المشكلة عوضاً عن إيجاد الأخطاء.
- ◀ لا تسخر من تعليقات المشاركين.
- ◀ إذا حصل نزاع، فكّر بتحويل اللعبة التي خطّبت لها بالأساس إلى لعبة تهدف إلى الحد من التوتر وتعزيز تماسك المجموعة أو عرض وساطة على المشاركين الأكبر سناً.
- ◀ تجنب وضع المشاركين الذين لديهم نزاعات متكررة مع بعضهم ضمن المجموعة ذاتها.
- ◀ إذا كان طفل يعرقل الجلسة بشكل متكرر، تحدث معه على انفراد حول المشكلة بعد الجلسة.

الخطوة الرابعة – اللعب! (١٥ دقيقة)

قل: "الآن أصبحنا جاهزين للعب!" اسأل إذا كان الجميع قد فهم السيناريو وأدوارهم والخطوات الواجب اتباعها.

الخطوة الخامسة – الإحاطة والمناقشة – الدرس المستخلص (١٥ دقيقة)

اسأل: "ما رأيكم بما حصل؟ ماذا تعلّمتم عن طرق حل النزاع؟"

لخص: لخص المفاهيم الرئيسية لحل النزاعات ودوّنها. ذكّر بأهمية التقمص العاطفي والتعاطف لحل النزاعات أو تجنبها.

ذكر: لم يُعتبر حل النزاعات مهمّاً:

- يخلق حل النزاعات فرصة للمشاركين لكي يفكروا بسلوكياتهم وعواطفهم وينتشاركوا أفكارهم مع أعضاء المجموعة الآخرين.
- يتيح حل النزاعات لأعضاء المجموعة فرصة التحدث عن القيم والسلوكيات التي يقدرونها والتحديات التي يرونها في مجتمعاتهم.
- يتيح حل النزاعات لأعضاء المجموعة فرصة التعرف إلى دورهم ضمن مجتمعاتهم ودورهم في التغييرات.

نشاط بديل للأطفال الأصغر سنًا: البقرة والحصار^٣



أهداف هذا النشاط

- تعلّم حل النزاعات وممارسته
- ممارسة صنع القرار اليقظ
- التعاون والعمل الجماعي، تطوير الصداقة

مناقشة الصورة

أظهر صورة "إدارة النزاعات"^٤

اسأل "ماذا يمكنكم أن تروا في هذه الصورة؟ أين هم؟ ماذا يحصل؟ بم يشعرون (السعادة، الحزن، الأمان، الحب)؟"



ناقش مع المجموعة النزاعات والخلافات وكيف قد يكون صعبًا أحيانًا إيجاد حل للنزاع. ولكن اشرح أن ذلك ممكن دائمًا من خلال التحكم بغضبنا والتحدث ومحاولة فهم بعضنا البعض. وشرح أن التقاتل أو العدائية لا يعالجان عادةً أي مشاكل وأحيانًا يؤزّمانها حتى.

اقرأ الرسالة الرئيسية

"لا نحتاج إلى التقاتل لحل مشكلة: نحتاج إلى التكلّم مع بعضنا البعض"

أظهر اختر أربعة أطفال واطلب منهم أن يقفوا ضمن دائرة، وجوههم نحو الخارج وظهورهم لبعضهم البعض. اطلب منهم أن يشبكوا أذرعهم ببعضهم البعض على مستوى المرفق. وضع حجرة على بعد متر واحد أمام كل متعلّم.

اطلب من المشاركين أن يلتقطوا الحجارة بأسرع وقت ممكن، من دون ترك مرفقي المتعلّمين الآخرين ومن دون التكلّم.

اسأل عندما يكون جميع المتعلمين قد التقطوا حجارته، اسألهم:

- ما الوقت الذي احتاجه الجميع لالتقاط حجارته؟
- هل عملتم كفريق أو كأفراد؟
- هل حصل نزاع في ما يتعلق بالتقاط الحجارة؟
- كيف حللتم النزاعات؟
- ما الذي منع نشوب نزاع؟

اشرح كان كل متعلم يحاول الوصول إلى حجره. ولكن بما أن المرافق كانت مشبوبة ببعضها البعض، لم يكن أحد يستطيع التحرك بمفرده. قد يؤدي ذلك إلى نزاع. ولكن إذا تعاونوا، يمكنهم معالجة المشكلة. يمكننا معالجة المشاكل عبر التكلّم.

٣. من: "مهارات حياة للأطفال - مهارات الحياة ودعم نفسي اجتماعي للأطفال في حالات الطوارئ" اليونيسكو، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) وحكومة جنوب السودان
٤. يمكن إيجاد الصورة في نهاية هذه الجلسة في الموارد وطباعتها

اقرأ قصة "البقرة والحصار"



البقرة والحصار

لدى المزارع بقرة وحصار. يربطهما بحبل لمنعهما من الهروب. يضع المزارع بعض الطعام إلى جانب البقرة وبعض الطعام إلى جانب الحصار في الجهة المقابلة من البقرة. البقرة والحصار جائعان. يشدان بقوة بالحبل لبلوغ طعامهما، ولكن لا يستطيعان أن يأكلا. يتكلمان مع بعضهما البعض. "أنا جائعة"، تقول البقرة. "أنا جائع"، يقول الحصار. ولكن لا يستطيعان أن يأكلا في الوقت عينه. يقول عصفور ذكي للبقرة والحصار: "إذا تناوبتما على الأكل، يمكنكما أن تحصلا كلاكما على الطعام". توافق البقرة والحصار. أولاً، تأكل البقرة، ثم يأكل الحصار. من خلال التناوب، يأكل كلاهما طعامهما.

وزّع أوراقاً بيضاء وأقلاماً ملونة

اطلب من المشاركين أن يشرحوا ما تعلّموه من القصة. وعندما ينتهون، دعهم يشرحون ما فهموه من القصة عبر رسوماتهم.

اشرح "هناك طرق كثيرة لمعالجة مشكلة، يمكننا معرفتها من خلال الإصغاء والتحدث والتفهم والصبر. يمكننا أيضاً أن نعالج مشكلة من خلال طلب مساعدة".

ألعاب أدوار صغيرة: "العمل معاً"

اطلب من الطلاب تأليف قصتهم الخاصة حول حل النزاعات! قسّمهم إلى مجموعات من ستة أشخاص كحد أقصى واعطهم وقتاً لإعداد السيناريو. من ثم سيمثلونه أمام الآخرين.

نشاط بديل إذا لم يكن لعب الأدوار ملائماً أو لم يرد المشاركون لعب الأدوار، قسّم المشاركون إلى مجموعات صغيرة واقراء السيناريوهات عليهم. اطلب من المجموعة أن تفكر في استجابات محتملة للسيناريوهات، وأن تقدمها بعدها إلى المجموعة الكبرى. أجروا نقاشاً عوضاً عن لعب الأدوار. يمكن أيضاً للميسرين أن يمثلوا السيناريوهات المبينة أدناه أو يسألوا ما إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب الأدوار مع الميسر.



"أوافق-لا أوافق"

اطلب ارسـم على اللوح الأسود عمودين: عمود "أوافق" وعمود "لا أوافق". اسأل طلابًا مختلفين أين سيضعون الجمل التالية، في عمود "أوافق" أو "لا أوافق" واطلب منهم أن يشرحوا لهم:

- ◀ النزاع هو خلاف بين أشخاص. (أوافق)
- ◀ النزاع يؤدي دائمًا إلى قتال. (لا أوافق)
- ◀ يعالج الكثير من الأشخاص النزاعات من دون قتال. (أوافق)
- ◀ أحيانًا يمكن لشخص آخر أن يساهم في معالجة مشكلتك. (أوافق)
- ◀ إذا لم تتحدثوا مع بعضكم البعض، يمكنكم معالجة الخلاف. (لا أوافق)
- ◀ إن التحدث مع بعضكم البعض يساعد على معالجة الخلاف. (أوافق)

اطلب منهم تكرار الرسالة الرئيسية: "لا نحتاج إلى التقاتل لحل مشكلة؛ نحتاج إلى التكلم مع بعضنا البعض"

٤. نشاط التهذئة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطًا مَرَّحًا قصيرًا. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، يمكنك الاستعانة بمسند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٥. الختام مع تأمل الطيبة المحبة

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. الخلاصة، الإيجاز والتقييم

قل "يا للروعة! تكلمنا عن الكثير من الأمور اليوم! الكثير من الأمور المهمة... هل يمكن لأي أحد أن يلخص النقاط المهمة لجلستنا؟" دع الأطفال يذكرونك بالرسائل الهامة لليوم.

يجب أن يتضمن التلخيص:

- ◀ يمكن التحكم بالغضب
- ◀ يمكن أن يؤدي الغضب إلى نزاع
- ◀ يمكن إدارة النزاعات ومعالجته من خلال التكلّم والتشارك بشكل لاعنف
- ◀ العطف والتعاطف أساسيان لمنع النزاعات وحلها
- ◀ هل يمكن دائمًا معالجة نزاع بشكل لاعنف؟



٢. تأمل الطيبة المحبة^٥

أهداف هذا النشاط

- إدارة الإجهاد
- الوعي الجسدي والوعي الذاتي
- تطوير العطف والتعاطف

قل: "حان وقت الوداع. ولكن قبل ذلك، سنقوم بتأمل جميل معًا كالعادة. أعلم أنكم جميعًا أطفال جيدون، لديهم الكثير من الحب ليعطوه ويتلقوه. لنقم بتأمل الطيبة المحبة معًا."

اطلب: من المشاركين أن يجلسوا ويغمضوا عيونهم ويصغوا إلى صوتك. اطلب منهم أن يحافظوا على تركيزهم وألا يتحدثوا خلال التأمل، لأنها تجربة شخصية جدًا.

اتبع الخطوات

الخطوة الأولى "خذوا نفسًا عميقًا وأطلقوه. لبضع لحظات، ركّزوا فقط على تنفسكم وأفرغوا ذهنكم من القلق. راقبوا أنفُسكم خلال الشهيق والزفير. دعوا أنفُسكم تختبرون أحاسيس التنفس وتذكرونها." [دعهم يتنفسون بعمق لبعض الوقت]

الخطوة الثانية "الآن، تصوروا شخصًا قريبًا منكم، شخصًا تشعرّون تجاهه بحب كبير. لاحظوا كيف تشعرّون بهذا الحب في قلبكم. ربما تشعرّون بدفء وانفتاح وحنان."

الخطوة الثالثة "استمروا بالتنفس وركّزوا على مشاعركم فيما تتصورون محبوبكم. خلال الزفير، تصوروا أنكم تنشرون ضوءًا ذهبيًا يحمل مشاعركم الحارة من وسط قلبكم. وتصوروا بأن الضوء الذهبي يصل إلى محبوبكم، فيجلب له أو لها السلام والسعادة."

الخطوة الرابعة "الآن، كرّروا من بعدي هذه الجمل:

- للتنعم بالسعادة (دعهم يكررون ذلك)
- للتحرر من المعاناة (دعهم يكررون ذلك)
- لتختبر الفرح والراحة (دعهم يكررون ذلك)
- للتنعم بالسعادة (دعهم يكررون ذلك)
- للتحرر من المعاناة (دعهم يكررون ذلك)
- لتختبر الفرح والراحة (دعهم يكررون ذلك)

الخطوة الخامسة أعيدوا التركيز على تنفسكم وعلى هذا الضوء الدافئ. تذكروا أنكم دائمًا تحملون هذين الحب والطيبة معكم."

٥. مستوحى من: "المصلحة العامة أثناء العمل: ممارسات علمية لحياة مجدية"

"The Greater Good in Action: science-based practices for a meaningful life" - UC Berkeley Lab.

صفحة الموارد: إدارة العواطف



ما الذي يسبب الغضب؟

هناك أمور كثيرة مختلفة يمكن أن تُغضب شخصًا. أحيانًا، قد يُغضبنا شخص أو وضع معين. أحيانًا، قد ينتج ذلك عن الإجهاد. فالأشخاص المعرضون لضغط كبير يغضبون عادةً بسهولة أكبر. قد يختبر المراهقون أيضًا تقلبات مزاجية يمكن أن تجعلهم سريعِي الغضب أو متقلبي المزاج وأكثر عرضة للغضب. بغض النظر عما يغضبك، هناك أمر واحد مؤكد: من المحتمل أن يغضب الجميع أحيانًا. فالغضب هو عاطفة طبيعية ولا بأس بالشعور بالغضب. ما يهم هو كيفية تعاملنا معه (ومع ذاتنا) عندما نكون غاضبين.

كيف تدير الغضب؟

بما أن الغضب يمكن أن يكون قويًا، تُعتبر إدارته أحيانًا صعبة. فإدارة مشاعر الغضب تتطلب الكثير من الوعي الذاتي وضبط النفس. وتحتاج هذه المهارات إلى وقت للتطور. فالوعي الذاتي وضبط النفس يتيحان لك معًا المزيد من الخيارات في ما يتعلق بكيفية التصرف عندما تشعر بعاطفة قوية مثل الغضب.

الوعي الذاتي هي القدرة على ملاحظة ما تشعر به والتفكير بأسبابه. عندما تغضب، خصص لحظة لملاحظة ما تشعر وتفكر به.

ضبط النفس يعني التفكير قبل التصرف. يعني أخذ بعض الوقت للهدوء عندما تعثر بعاطفة قوية عوضًا عن التصرف مباشرة. قد يكون ذلك عبر الذهاب في نزهة، الإصغاء إلى موسيقى مهدئة، الصلاة، أخذ أنفاس عميقة، التحدث مع صديق أو العد ببساطة حتى ١٠.

المورد - خمس خطوات لإدارة الغضب

١. تحديد المشكلة (الوعي الذاتي)

- ابدأ بملاحظة الأمور التي تُغضبك وأسباب الغضب. عبّر بالكلمات عما يجعلك مستاءً حتى تستطيع التصرف عوضاً عن القيام بردة فعل.
- اسأل نفسك: ما الذي أغضبني؟ بم أشعر ولم؟

٢. التفكير بالحلول المحتملة قبل الاستجابة (ضبط النفس)

- هنا تتوقف للحظة لإعطاء نفسك وقتاً لإدارة غضبك. هنا أيضاً تبدأ بالتفكير في ردة الفعل المحتملة – ولكن من دون القيام بردة فعل بعد.
- اسأل نفسك: ما الذي يمكنني أن أفعله؟

٣. التفكير بعواقب كل حل (التفكير بها بتمعن)

- هنا تفكر بما قد ينتج من كل من ردود الفعل المختلفة التي تبادرت إلى ذهنك.
- اسأل نفسك: ما الذي سيحصل في كل من هذه الخيارات؟

٤. صنع قرار (اختر أحد خياراتك)

- هنا تتصرف من خلال اختيار أحد الأمور التي يمكنك القيام بها. انظر إلى القائمة واختر الأمر الذي يرجح أن يكون الأكثر فعالية.
- اسأل نفسك: ما هو خيارى الأفضل؟ عندما تختار حلك، يحدد الوقت للتصرف.

٥. تحقق من تقدمك

- بعد أن تكون قد تصرفت وانتهى الوضع، خصّ بعض الوقت للتفكير بكيفية سير الأمور. فتخصيص وقت للتفكير بكيفية سير الأمور بعد انتهائها كلها هو خطوة مهمة للغاية، تساعدك على اكتشاف ذلك وتسمح لك باختبار مقاربات معالجة المشاكل الأكثر نجاحاً في أوضاع مختلفة.
- اسأل نفسك: كيف أبلّيت؟ هل نجحت الأمور كما توقعت؟ إذا لم تنجح، لم لا؟ هل أنا راضٍ عن الخيار الذي قمت به؟

المورد - مقياس الغضب



الجلسة ٩: العلاقات السليمة

المدة: ساعتان و ١٠ دقائق

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- فهم أنواع التواصل المختلفة ومراجعتها
- ممارسة الرسالة والسلوك الحازمين
- التفكير بالتواصل مع أهلهم وخصوصاً التعامل مع الخلافات وتحسينه

المواد المطلوبة



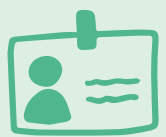
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة (ألوان متعددة)
- أوراق ملونة بحجم ٣- وأقلام/أقلام خطاطة ملونة، ملصقات

الاستعداد الضروري



- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة ومارس تأملات أنت بذاتك.
- شاهد التجربة الاجتماعية بدافع فضولك الشخصي: "Mots a dessin" (بالفرنسية)
- اقرأ صحيفة الوقائع المتعلقة بالتواصل الفعال في نهاية هذه الجلسة
- اطبع: صياغة رسالة حازمة (واحدة لكل مشارك)
- قم بتحضير خمس أوراق من اللوح الورقي (واحدة لكل خطوة متعلقة بصياغة رسالة حازمة) وقسّمها إلى أربعة عواميد (١. الخطوة؛ ٢. الوصف؛ ٣. الكلمات التي تود قولها؛ ٤. الرسالة)
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، سيتسنى للميسرين تلخيص بعض المواضيع الهامة التي تم التطرق إليها في الجلسات السابقة والتذكير بها. من خلال الموضوع الرئيسي "العلاقات السليمة"، سيقوم الميسرون بربط مهارات التواصل الأساسية (مثل صياغة رسائل حازمة) مع الجلسات السابقة المعنية بالغضب، تقدير الذات/تأثير الأقران، أو التعامل مع النزاعات. سيتمرن المشاركون أيضًا على طرق فعالة للتواصل مع مقدمي الرعاية لهم والتعامل مع الخلافات التي تنشأ معهم.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٧٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: هل تسمعني؟؟
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: تأمل الطيبة المحبة
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعتان و ١٠ دقائق	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رحّب بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. ستُعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم، سنتحدث عن الطرق الفضلى لإقامة علاقات سليمة مع الأشخاص وخصوصًا أولئك الذين نهتم لأمرهم. سنراجع أيضًا بعض الأمور التي قلناها أو تمرنا عليها سابقًا لكي يتم الاستماع إلينا وتفهمنا ودعمنا، ولنستمع أيضًا بدورنا إلى الآخرين ونتفهمهم وندعمهم".

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- ضمان الاستمرارية وتعزيز الحس بالأمان

قل: "هل تتذكرون ما قلناه المرة الماضية عن قوتنا الفائقة؟ هل استخدمها أي منكم منذ المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها؟" أصغِ إلى الأشخاص الذين قاموا بذلك وأثنِ عليهم، واسأل أسئلة إضافية حول سبب استخدامهم لها وكيفية استخدامها. وإذا لم يقدّم أحد بذلك، ذكرهم بأن اليقظة صعبة وتتطلب ممارسة. فهي لا تأتي بشكل طبيعي ولذلك تقومون بها معًا هنا.

نصيحة

استخدم صوتًا هادئًا ومهدئًا. فمن المهم للغاية خلق جو آمن وهادئ.

أظهر: كتذكير، أظهر لهم مجددًا كيفية التنفس بعمق عبر البطن وليس فقط الرئتين. ضع يداً واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل). واطلب منهم المحاولة مرة أخرى.

قل: "الآن سنجلس ضمن دائرة وسأطلب منكم التركيز والمحافظة على هدوئكم. أرجو منكم ألا تتحدثوا أو تمزحوا أو تغفوا. ركزوا على صوتي واستمتعوا بهذه اللحظة الهادئة مع ذاتكم."

اتبع الخطوات التالية:

- "اجلسوا في وضعية مريحة مع ظهر مستقيم وضعوا يداً واحدة على بطنكم ويداً أخرى على قلوبكم. دعوا كتفكم يسترخيان" (أظهر لهم كيفية القيام بذلك من خلال تحريك كتفك على مهل نحو الأعلى والأسفل).
- "أغمضوا عيونكم إذا كان ذلك يريحكم. فأنتم في مساحة آمنة، لا شيء سيء يمكن أن يحصل هنا. حاولوا ألا تفكروا بأي شيء آخر باستثناء ما يحصل هنا والآن" (شدد على هاتين الكلمتين).
- "ابدأوا بالتنفس بشكل عميق: استنشقوا الهواء عبر الأنف وأخرجوه عبر الفم، طالما استطعتم ذلك. يخرج بطنكم عند الشهيق ويدخل نحو الداخل عند الزفير".
- "ركزوا فقط على حركات بطنكم والهواء الذي يدخل من أنفكم ويخرج من فمكم. فهو يشبه موجة لطيفة وطويلة".
- "قم بذلك عشر مرات على الأقل. حاول أن تبقىهم راسخين في اللحظة والمكان الحاضرين. وقل لهم أنه إذا تشتت ذهنهم، يمكنهم دائماً إعادة التركيز شيئاً فشيئاً على حركة بطنهم".
- "الآن بالنسبة إلى النفس الأخير، ارفعوا أيديكم فوق رؤوسكم عند الشهيق: أنتم تمتصون كافة الأمور الإيجابية من حولكم! الطاقة الجيدة، الأفكار السعيدة! وأنزلوا أيديكم إلى الأسفل عند الزفير: أنتم تخرجون كافة الأمور السلبية!"



٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: هل تسمعي؟

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٧٠ دقيقة



١. هل تسمعي؟^١

أهداف هذا النشاط

- فهم أنواع التواصل المختلفة
- ممارسة الرسائل الحازمة
- تحسين التواصل الفعال واليقظ
- التفكير بالدروس الماضية

قل > قبل أن أشرح ما سنتكلم عنه، أود أن أقوم بتجربة صغيرة معكم. أحياناً، نفهم أمراً عندما نقوم به فعلياً بشكل أفضل مما إذا سمعناه. هل توافقونني الرأي؟

وزع > أوراقاً بيضاء وأقلاماً ملونة.

اشرح > "سأقول الآن كلمة واحدة. كلمة واحدة فقط. ولديكم خمس دقائق لرسم ما تلهمكم به هذه الكلمة".



نصيحة >

في تلك المرحلة، توقف عن الكلام. تهدف هذه التجربة إلى جعلهم يفهمون أنه حتى عندما نسمع كلنا الكلمة ذاتها، يمكن أن تكون لدينا طرق مختلفة لتفسيرها. استخدم مفاهيم عامة أو مجردة تكون مبهمّة عمدًا، مثل "الحب، الحياة، التاريخ..."

ناقش > عندما ينهون رسوماتهم، اطلب منهم التطوع لشرح ما رسموه. لعلمهم استوحوا أفكارًا كثيرة مختلفة من هذه الكلمة الواحدة!

١. مستوحى ومقتبس من تجربة اجتماعية أجراها معلم في مدرسة ابتدائية في مارسيليا (فرنسا). راقب وتعلم قبل الجلسة: "Mots a dessin" (باللغة الفرنسية).

اشرح "هل تتذكرون أنه في جلستنا الرابعة، تكلمنا عن الصداقة وكيف يمكننا تحسين التواصل مع الأشخاص الذين نهتم لأمرهم؟". اليوم، سنراجع ذلك بشكل مفصل أكثر بقليل. سنرى أن هناك طرق كثيرة مختلفة لنقل الرسالة ذاتها وفهمها، كما رأيتم بذاتكم مع رسوماتكم! ولكن اليوم، سنتعرف أكثر قليلاً على أنواع الرسائل المختلفة التي نرسلها وتلك الأكثر نجاحاً لكي يتم الاستماع إلينا وتفهمنا".

أساليب تواصل مختلفة من خلال لعب الأدوار

قل "تعلمنا الكثير من الأمور الجديدة والمفيدة في الجلسات السابقة لنكون أكثر يقظة ولطفًا وصبرًا وأقل عدائية... أليس كذلك؟ الآن لنر ماذا نتذكرون!"

السياق قسّم المجموعة إلى أربع مجموعات فرعية. سيقرأ الميسر سيناريو ويجب على كل مجموعة أن تمثل نوعاً معيناً من الاستجابة لهذه الحالة:

- **المجموعة الأولى:** استجابة عدائية
- **المجموعة الثانية:** استجابة سلبية
- **المجموعة الثالثة:** استجابة سلبية-عدائية
- **المجموعة الرابعة:** استجابة حازمة

ملاحظة هامة خلال الجلسة، إذا كان من غير الملائم التحدث عن التواصل مع أهلهم أو أفراد عائلتهم، ناقش أساليب التواصل بصورة عامة واستعن بمثال محايد.

اقرأ "جدتي وأنا، ليس الوضع سهلاً دائماً بيننا..."

جدتي وأنا، ليس الوضع سهلاً دائماً بيننا

نحن في المنزل. الجدة متعبة وقلقة بسبب الصعوبات اليومية التي تواجهها العائلة (صراع يومي لإيجاد ما يكفي من المال لتأمين الطعام ودفع الإيجار والفواتير والتعامل مع الصعوبات الإدارية). يعود الطفل من الخارج، كثير الحركة وصاحباً نوعاً ما، محدثاً الكثير من الضجيج، ما يزعج الأهل. فهم لم يعودوا يتمتعون بالصبر أو الطاقة للتعامل مع هذا الوضع. يطلبون منه/منها أن يهدأ ويساعد في الواجبات المنزلية. يريد الطفل أن يخرج مجدداً ليلعب أكثر مع أصدقائه/أصدقائها.

اشرح "يجب على كل مجموعة أن تستجيب لذلك الوضع بطريقة مختلفة. سنعمل مع كل مجموعة على حدة. وفي كل مجموعة، اختر مشاركين للعب دور الجدة والطفل (والإخوة عند الحاجة)".

٢. مراجعة الجلسة الرابعة - "صديقي المثالي"
٣. مراجعة الجلسة الرابعة - "التحدث مع صديقي"



نشاط بديل إذا لم يكن لعب الأدوار ملائمًا أو لم يرد المشاركون لعب الأدوار، قسّم المشاركون إلى مجموعات صغيرة واقرأ السيناريوهات عليهم. اطلب من المجموعة أن تفكر في استجابات محتملة للسيناريوهات، وأن تقدمها بعدها إلى المجموعة الكبرى. أجروا نقاشًا عوضًا عن لعب الأدوار. يمكن أيضًا للميسرين أن يمثلوا السيناريوهات المبينة أدناه أو يسألوا ما إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب الأدوار مع الميسر.

المجموعة الأولى

اقتراح الاستجابة التالية "الطفل غير راض عن هذا القرار على الإطلاق. فهو يعتبر الوضع غير عادل ويقول أمورًا قاسية لجدة: يلومها لكونها قاسية جدًا ولا تترك له الوقت الكافي للعب. الطفل غاضب منها. يبدأ بإحداث المزيد من الضجيج و/أو يضايق أخاه الصغير لإحداث المزيد من الضجيج. تغضب الجدة وتبدأ بالصراخ عليه".

دع الأطفال يمثلون المشهد

اسأل "ما رأيكم بهذه الاستجابة؟ كيف هي الرسالة التي يريد نقلها؟ هل هي فعالة؟ ما ستكون نتيجة هذا الوضع؟"

اشرح "نعم! إنها رسالة عدائية! الطفل وقع وهجومي. لا يراعي مشاعر جدته ويؤدي الوضع إلى نزاع. في الواقع، يؤزم ذلك الوضع، وبالتالي ليس فعالًا للغاية".

المجموعة الثانية

اقتراح الاستجابة التالية "الطفل غير راض عن هذا القرار، ولكنه يعلم أنه لا جدوى من مناقشة جدته. يشعر بحزن شديد ويعتبر الوضع غير عادل بما أنه يساعد كثيرًا، طيلة الوقت في المنزل! يشعر بأن جدته قد لا تحبه بما أنها تعامله بهذه القسوة؟ لا يتفوه الطفل بأي كلمة، ينظر إلى حذائه، باكياً ومذعنًا القيام بأي أمر يطلب منه".

دع الأطفال يمثلون المشهد

اسأل "ما رأيكم بهذه الاستجابة؟ كيف هي الرسالة التي يريد نقلها؟ هل هي فعالة؟ ما هي نتيجة التصرف على هذا النحو؟ هل تعتقدون بأن الطفل راض؟"

اشرح "كلا، أنتم محقون! لأن ما قام به هو رسالة سلبية! يتخلى الطفل عما يريده (الخروج) وما يحتاجه (القليل من الراحة والاعتبار من قبل أهله). وبنتيجة ذلك، يشعر بالحزن والكآبة. يعتقد حتى بأن جدته لا تحبه. ولا يعطي فرصة لجدة لكي تفهم ما يشعر به، لأنه لا يتكلم معهم".

المجموعة الثالثة

اقترح الاستجابة التالية: "لا يشعر الطفل بأنه راضٍ عن هذا القرار ويشعر بإحباط شديد. يعلم أن فرص حصوله على ما يريد ضئيلة جدًا: في النهاية، يعلم أن عليه إطاعة جدته. ولكنه يدلي ببعض التعليقات الساخرة لجدته (مثل "نعم، صحيح أنني لا أساعدك قط في هذا المنزل وأنا لست سوى طفل كسول...") أو "هذا غير عادل على الإطلاق...". ولكنه يعتمد القيام بواجباته بطريقة خاطئة لأنه يعلم بأن ذلك سيزعج أهله أكثر."

دع الأطفال يمثلون المشهد

اسأل: "ما رأيكم بهذه الاستجابة؟ كيف هي الرسالة التي يريد نقلها؟ هل هي فعالة؟ ما هي نتيجة التصرف على هذا النحو؟ هل تجعله راضيًا أو تجعل جدته راضية؟"

اشرح: "نعم، إنكم محقون! هذا ما ندعوه رسالة سلبية-عدائية! فهذا يعني أنه من منطلق الاحترام، يقوم الطفل بما يُطلب منه، ولكنه يوجه رسالة عدائية ولا يتمم واجباته بطريقة جيدة فقط في سبيل الانتقام. نتيجة ذلك، هو غير سعيد ومحبط، وجدته غير سعيدة ومحبطة. وقد يؤدي هذا الوضع إلى المزيد من النزاعات أو شعور الطفل بحزن كبير."

المجموعة الرابعة

اقترح الاستجابة التالية: "إن الطفل غير راضٍ عن هذا القرار، ولكنه يفهم أن افتقار جدته للصبر وفضاضتها هما نتيجة إرهابها وقلقهم، وبالإضافة إلى ذلك، لقد كان صاخبًا ومتحمسًا عندما وصل. من ناحية أخرى، هو أيضًا متعب لأنه يساعد عائلته كثيرًا طيلة الوقت. لذلك، يقرر أن يتكلم ويتناقش بلطف مع جدته. يمكن أن يقول على سبيل المثال: "أعلم أننا كلنا متعبون وأن لدينا الكثير من الانشغالات. أدرك ذلك، ولكن يا جدتي أنا أيضًا متعب. أشعر بأنك لا تلاحظين ذلك أحيانًا... هل برأيك يمكننا التوصل إلى تفاهم (عدم البقاء لفترة طويلة جدًا، إنجاز أموره في ما بعد)؟"

دع الأطفال يمثلون المشهد

اسأل: "ما رأيكم بهذه الاستجابة؟ كيف هي الرسالة التي يريد نقلها؟ هل هي فعالة؟ ما هي نتيجة التصرف على هذا النحو؟ هل تجعله راضيًا أو تجعل جدته راضية؟"

اشرح: "نعم، أنتم محقون! هذا بالضبط ما ندعوه رسالة حازمة! يُظهر الطفل تقمُّصًا عاطفيًا وتعاطفًا (يتفهم مشاعر جدته)، هو يقظ (يفكر بالوضع عوضًا عن التصرف بتهور) ويتكلم بهدوء وبلطف، مستخدمًا تصريحات بضمير المتكلم! بالتالي، من الأسهل كثيرًا فهم ما يشعر به وتلبية طلبه، أليس كذلك؟"

نصيحة

ذخّر بالدرس المستخلص من الجلسة السادسة "تقدير الذات" والجلسة السابعة "تأثير الأقران"

نصيحة >

ذُكر بالدرس المستخلص من الجلسة الخامسة "منزل المشاعر" والجلسة الثامنة "العنف لا يعالج أي شيء"

الخلاصة (بما فيها الدرس المستخلص من الجلسات الماضية)

قل > "إذًا، للنقص: هناك أربع طرق للتعامل مع الحالات وتوجيه رسائل:

- ◀ **سلبية:** عدم تشارك ما نشعر به أو ما يجعل برأيك مستحيلًا على الآخرين مساعدتك أو فهمك! قد يؤدي ذلك إلى تقدير متدنٍ للذات (تشعر بأنك غير مرئي وتقوم في النهاية بأمور تشعرك بالسوء) ويجعلك أكثر عرضة لتأثير الأقران (لا تجربُ على القول إنك لا توافق). ولكن التكلّم لا يعني أنك وقع! فهناك الكثير من الطرق اللائقة لإطلاع الأشخاص على ما تشعر به.
- ◀ **عدائية:** سبق أن رأينا في ما مضى أن الإحباط أو الغضب أو حتى الخوف غالبًا ما يؤدي إلى طرق عدائية للتعامل مع الحالات وإلى نزاع. وهو عادةً غير فعال.
- ◀ **سلبية-عدائية:** إنه تخريب مزدوج: لا تحصل على ما تريد وتزعج الأشخاص! لا تخدم الرسائل السلبية-العدائية أحدًا وتساهم في توليد مشاعر سيئة لديك ولدى الآخرين.
- ◀ **حازمة:** هذا هو بالتحديد ما نريد أن نصح أفضل فيه! تعبّر عما تشعر به أو ما تريده أو تحتاجه (تدافع عن نفسك) مع مراعاة مشاعر الآخرين وعدم لومهم (لا توجيه لأصابع الاتهام، تشدد على ما تشعر أنت به). إنها طريقة تواصل فعالة للغاية لأنها تسمح للجميع بخوض حوار. لا يشعر أحد بأنه تمّ التهجم عليه شخصيًا!

قل > "لنقم الآن بتمرين آخر للتمرّن على الرسائل الحازمة!"

نصيحة >

ذُكر بالدرس المستخلص من الجلسة الرابعة "بناء الثقة"

التمرّن على الرسائل الحازمة

اسأل > تحقق من أن المشاركين قد فهموا ما هي الرسالة الحازمة. وعند الضرورة، أعد شرحها (يمكنك استخدام المعلومات المبينة أدناه إذا دعت الحاجة).

اشرح > للمشاركين أن الحزم هو مهارة حياة مهمة جدًا. فالشخص الحازم هو محاور ممتاز ويستخدم احترام الذات والقوة الشخصية لإقامة علاقات سليمة مع الأشخاص الآخرين. من الممكن تعلّم الحزم من خلال تعلّم بعض المهارات. ومن خلال الممارسة، تصبح هذه المهارات أسهل وأكثر طبيعية للاستخدام.

اشرح > أنك لخصت المهارات، باستخدام خمس خطوات لإعداد رسالة حازمة. علّق الألواح الورقية التي أعدتها مسبقًا (لوح ورقي واحد لكل خطوة لترك مساحة كافية للملاحظات). اترك العمودين ٣ و ٤ فارغين الآن (سيتم ملؤهما والتمرّن عليهما لاحقًا في هذا النشاط).

ما هو السلوك الحازم أو الرسالة الحازمة؟

- ◀ إخبار أحد بدقة ما تريده من دون أن تبدو وقحًا أو مهددًا لهم
- ◀ الدفاع عن حقوقك الخاصة من دون قمع حقوق الآخرين
- ◀ احترام ذاتك واحترام الشخص الآخر
- ◀ الإصغاء والتكلم
- ◀ التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة "متوازنة"
- ◀ التمتع بالثقة ولكن عدم الإلحاح
- ◀ المحافظة على التوازن والتركيز وإظهار تعاطف
- ◀ معرفة ما تريد قوله مع الاستماع إلى الشخص الآخر في الوقت عينه
- ◀ التحديد
- ◀ استخدام تصريحات بضمير المتكلم
- ◀ التكلم وجهًا لوجه مع الشخص
- ◀ ما من تذمر أو سخرية
- ◀ استخدام لغة جسد تُظهر أنك ثابت في موقفك والمحافظة على سكينتك.

ناقش باختصار كلاً من الخطوات عند إعداد رسالة حازمة (كما هو مبين في جدول صياغة رسالة حازمة):

١. اشرح المشكلة ومشاعرك تجاهها
٢. اعرض طلبك
٣. اسأل الشخص الآخر كيف يشعر/تشعر بشأن طلبك
٤. دعه/دعها يجيب/تجيب
٥. وافق واشكر

اقرأ السيناريو >

آرون وفرانك هما صديقان عزيزان. لدى آرون وظيفة بدوام جزئي وقد أقترض مائلاً لفرانك في عدة مناسبات. لاحقاً، لاحظ آرون أن فرانك يتأخر في إعادة المال. يقرر آرون أن يناقش هذه المسألة مع فرانك وأن يطلب منه إرجاع المال بشكل أسرع.



السياق > حضر خمس أوراق من اللوح الورقي (واحدة لكل خطوة، مقسمة إلى أعمدة)

ناقش بدءًا بالخطوة الأولى، أشرك المشاركون في الكلمات التي قد يقولونها بصفتهم آرون. دوّن الاقتراحات في العمود الثالث "الكلمات التي قد تقولها". أكمل الخطوات الخمسة كلها مع المجموعة.

وزّع صياغة رسالة حازمة

اطلب من المشاركين أن يقرأوا (إذا لم يكن المشاركون يجيدون القراءة، يمكن للميسر القراءة بصوت عالٍ) أمثلة عن رسائل فعلية في العمود الرابع لكل من الخطوات.

لعب الأدوار ادع بعض المشاركين ليلعبوا دور آرون ويمثلوا الرسائل الحازمة في العمود الرابع. شجّعهم على التفكير بلغة الجسد الخاصة بهم ونبرة صوتهم، بالإضافة إلى ما يقولونه. تحقق مع المجموعة من أنهم كلهم يوافقون على أن الرسائل حازمة واطلب منهم أن يفسروا لم هي حازمة برأيهم.

نشاط بديل إذا لم يكن لعب الأدوار ملائمًا أو لم يرد المشاركون لعب الأدوار، أجروا نقاشًا كمجموعة. يمكن أيضًا للميسرين أن يمثلوا الرسائل الحازمة أو يسألوا ما إذا كان أحدهم يرغب بالتطوع للعب الأدوار مع الميسر.



٢. الجودة

أهداف هذا النشاط

- التواصل مع الأهل
- فهم مسائل السلطة والانضباط والتعامل معها
- التعامل مع الخلافات

كيفية التواصل مع أفراد العائلة^٤

ملاحظة هامة خلال الجلسة، إذا لم يكن ملائمًا التكلّم عن التواصل مع أهلهم أو أفراد عائلتهم، ناقش أساليب التواصل بصورة عامة واستعن بمثال محايد.

قل "هناك مهارات محددة يمكنكم استخدامها لتحسين التواصل مع الأهل/أولياء الأمور، تدعى "مهارات" الإقناع".

اسأل "ما هي بعض التقنيات التي تستخدمونها أصلًا للتواصل مع جدّكم أو أفراد عائلتكم؟"

٤. من "مهارات الحياة عبر الدراما: تزويد الفتيات المراهقات بالمعرفة والمهارات الأساسية لمساعدتهن على ف

ناقش» دوّن أفكارهم على اللوح وأدرج فيها ما يلي:

- كن مستعدًا: اعرف ما تطلبه وفكر بنتائج طلبك.
- اختر الوقت الصحيح: عندما يكون الوضع في المنزل هادئًا.
- كن هادئًا: اعرض موضوعك بهدوء، مستعينًا بوقائع.
- أصغ إلى ما سيقوله أفراد عائلتك: فكر بوجهة نظرهم وفي ما إذا كانوا محقين.
- استخدم تصريحات بضمير المتكلم.

قل» "تصور أن هناك طفل سيقصد المساحة الآمنة لديه بعض الخلافات مع جدته/ جدتها. ستحدّر ملصقًا سيراه هذا الطفل عندما يأتي/ تأتي إلى المساحة الآمنة، يسدي له/ لها نصيحة حول ما الذي يمكن أن تفعله لمعالجة بعض الخلافات التي تمر بها. ماذا تود أن تقول لها؟ ما النصيحة التي تود إعطاؤها له/ لها؟ خذ بعين الاعتبار مهارات الإقناع التي ناقشناها ولكن أيضًا أضف تقنياتك الخاصة التي نجحت بالنسبة إليك في ما مضى."

السياق» قسّم المشاركين إلى مجموعات من أربعة أشخاص.

وزّع» أوراقًا ملونة بحجم A3 وأقلامًا/ أقلام خطاطة ملونة وملصقات. واطلب منهم إعداد ملصقاتهم.



ناقش» عندما ينتهون، اطلب منهم أن يعرضوها على المجموعة.

اشرح» "إن استخدام مهارات الإقناع يمكن أن يساعد الأطفال على التواصل مع البالغين لكي يفهموا وجهة نظرهم بشكل أفضل. غالبًا ما يؤدي ذلك إلى نتائج، تكون مرضية للأطفال والبالغ، ولكن أحيانًا قد لا يحصل ذلك. فذلك يعتمد على الحالة وأيضا على مدى انفتاح جدتهم للتفاوض."

اسأل» "إذا لم تنجح مهارات الإقناع مع جدة طفلك، ما الخيارات الأخرى التي تملكها؟"

كيفية التعامل مع الخلافات

اسأل» "كيف تتواصلون عادةً مع أفراد عائلتكم؟ كيف تغيرت طريقة تواصلكم مع أفراد عائلتكم مع الوقت (بالمقارنة مع عندما كنتم أصغر سنًا) أو كيف تغيرت طريقة تواصلكم مع أفراد عائلتكم منذ قدومكم إلى لبنان؟"

السياق» ما زالت لديك ثلاث مجموعات من المشاركين.

اشرح» أعط لكل مجموعة سيناريو واحد واطلب من المشاركين، ضمن مجموعاتهم، أن يقوموا بلعبة أدوار حول الحل الذي يمكن أن تجده الفتاة لمعالجة الخلاف. اطلب منهم أن يفكروا بالطريقة التي يمكن أن يعتمدوها للتأقلم مع جدتهم ليُفهموهما وجهة نظرهم بواسطة مهارات الإقناع التي اطلعوا عليها للتو.



ملاحظة هامة» عندما تدير مجموعة مؤلفة كلها من فتيان، استعِن بأمثلة تنطبق على الفتيان في المجتمع.

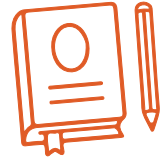
السيناريو الأول: الزواج المبكر

تبلغ سميرة من العمر ثلاث عشر سنة. فقد تركت المدرسة العام الماضي والآن تريد جديتها أن تتزوج. لا تريد سميرة أن تتزوج وتفضل الانتظار حتى تصبح أكبر في السن بما أنها غير مستعدة بعد. تريد أن تمضي وقتاً مع أصدقائها وتريد أن تحضر دورة لتعليم اللغة. ماذا تستطيع سميرة أن تفعل في هذه الحالة؟



السيناريو الثاني: المدرسة

يبلغ سمير من العمر اثني عشر سنة وكان يرتاد المدرسة في سوريا. منذ انتقاله إلى لبنان، لا تسمح له عائلته بارتداد المدرسة لأنها مختلطة وتضم فتيات. وهم أيضاً قلقون فعلاً على سلامته عند ذهابه إلى المدرسة ورجوعه منها. يرغب سمير فعلاً بإكمال دراسته. ماذا يستطيع سمير أن يفعل في هذه الحالة؟



السيناريو الثالث: الواجبات المنزلية

تبلغ سنا إحدى عشر سنة ولا تملك الكثير من الأصدقاء. ترغب بتكوين صداقات جديدة وحضور المساحة الآمنة ولكن عائلتها لن تسمح لها بذلك بما أنهم يعتقدون أنه يجب أن تمضي وقتها في القيام بأمور مثل الواجبات المنزلية. ومع أن سنا راضية عن مساهمتها في الواجبات المنزلية، تتمنى لو كان لديها المزيد من الوقت الحر للذهاب إلى المساحة الآمنة. ماذا تستطيع سنا أن تفعل في هذه الحالة؟



ناقش بعد كل لعبة أدوار، اطرح على المجموعة بعض الأسئلة المبينة أدناه:

- ما الذي ساعد البالغ على فهم الطفل؟
- ما الذي يصعب على البالغ فهم الطفل؟
- ما الذي يستطيع الطفل والبالغ فعله لفهم بعضهما البعض بشكل أفضل؟

قل "تعلمنا وتمرنّا على مهارات إقناع يمكن للفتيات والفتيان استخدامها مع أهلهم. من المهم تعلم تقنيات تواصل جيدة يمكن للفتيات والفتيان أن يحاولوا استخدامها مع عائلتهم وآخرين يتخذون قرارات بالنيابة عنهم".

اسأل "أحياناً، في مسائل خطيرة للغاية كتلك التي ناقشناها في السيناريوين الأول والثاني، قد يجد الفتيان والفتيات أن أفراد عائلاتهم ليسوا مستعدين للتفاوض. في هذه الحالات، ما الذي يمكن لفتاة أو فتى فعله ومن يستطيع/يستطيع أن تلجأ/يلجأ إليه للحصول على نصائح؟"

نصيحة

احرص على أن يذكروا المساحة الآمنة. أعطهم معلومات عن خدمات إدارة الحالات المتوفرة وأعطهم المنشور الذي يحوي معلومات حول إدارة الحالات.

٤. نشاط التهدة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطًا مَرَّحًا قصيرًا. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٥. الختام - التأمل: لدي ذئبان في قلبي

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

١. تقييم الجلسة

قم < بتلخيص الجلسة وتقييمها^٥

٢. التأمل: لدي ذئبان في قلبي^٦

أهداف هذا النشاط

- إدارة الإجهاد
- الشعور بالسكينة بواسطة التأمل
- تقييم الجلسة وتلخيصها

قل < "هذه المرة ستنهي الجلسة بقصة جميلة. إنها أسطورة للأمريكيين الأصليين. وهي مرتبطة كلها بالطبع بأمور ناقشنا منذ عدة أسابيع. سأطلب منكم أن تجلسوا بهدوء وتركزوا على صوتي. يمكنكم إغلاق عيونكم والاستماع إلى القصة. عندما ننتهي، ستخبروني ما فهمتم وفكرتم به في ما يتعلق بهذه القصة".

اطلب < من المشاركين أن يجلسوا أو يتمددوا وأن يُظهروا احترامهم لتجارب الآخرين من خلال المحافظة على الهدوء. اطلب منهم أن يغمضوا عيونهم ويصغوا لصوتك. ابدأ بخمسة تمارين تنفس طويلة معهم (شهيق طويل، زفير طويل) ثم ابدأ بسرد القصة.

٥. مراجعة أنشطة الختام في دليل التيسير

٦. مستوحى من أسطورة للأمريكيين الأصليين. شاهد الرسوم المتحركة هنا!

اقرأ هذه القصة >



يقول مسنّ وهو يتكلم مع طفل:
 "لدي ذئبان يتقاتلان في قلبي.
 هناك ذئب خائف، تواق للانتقام، حסود، ناغم ومخادع.
 أما الذئب الآخر فهو متعاطف، محب، كريم، صادق ومسالم".
 يسأله الطفل:
 "أي ذئب سيربح المعركة؟"
 فيجيب المسنّ:
 "الذئب الذي أطعمه"

هذا لا يعني أنه يجب أن نحاول إنكار أو إيذاء أو قتل الذئب الغاضب. فإذا فعلنا ذلك، ينتهي بنا الأمر في معركة طويلة تقوّي ذلك الذئب، بما أنه يتغذى من غضبنا وخوفنا. إن الشعور بالكراهية تجاه هذا الذئب يمتص كل القوة منا. عوضاً عن ذلك، يجب أن ننتبه بهدوء للذئب الغاضب وندعه يعتقد بأن لديه الأجوبة. إذا استطعنا القيام بذلك، سيتمدد في النهاية إلى جانبنا ولن يعود عدوّاً لنا.

نساعد على تقوية الذئب المحب، عبر تغذيته ودعمه حتى يستطيع أن يقودنا إلى الأمام ونستطيع اتباعه. يمكن أن يصبح الذئب المسالم رفيقنا الدائم ويظهر لنا الطريق في تجارب الحياة المختلفة. قد تأتي تجارب مريحة أو فوضوية، ممتعة أو مخيبة للآمال، وتذهب. ولكن يمكن أن يكون لدينا مرشد يرافقنا خلال كافة هذه التجارب.

اسأل > "ما رأيكم بهذه القصة؟ ماذا فهمتم منها؟"

ناقش > شجّع المشاركين على التفكير بالعبارة الأخلاقية من القصة.



الموارد - صفحة وقائع حول التواصل الفعال

ورقة المعلومات

كيفية تكوين صداقات والحفاظ عليها

● ما هي أهمية التواصل؟

التواصل بطريقة صحيحة هو جزء مهم من عملية الحصول على أصدقاء والحفاظ عليهم كما أنه جزء مهم من حياتنا اليومية، فيمكننا اللجوء إليه في العمل والمدرسة ومع العائلة والآخرين. نميز بين ثلاثة أنواع من التواصل: الحازم، والإنسحابي، والعدائي. ويُعتبر التواصل الحازم أفضل طريقة للتواصل، إذ أنه يساعدك من جهة على الحفاظ على أصدقائك ومن جهة أخرى على الحصول على ما تريدين.

● ما هي أساليب التواصل المختلفة؟

- **التواصل الحازم** هو عندما تخبرين الآخر بما تريدين بطريقة مباشرة ومحترمة من دون أن تجرحي مشاعره. وهذا بالعادة أفضل أسلوب لأن اللجوء إلى التواصل الحازم يجعل الكل راضياً.
- **التواصل الإنسحابي** هو عندما تبقيين صامتة ولا تعبري عما تريدين. ففي بعض الأحيان، عندما نتكلم إلى أحد أكبر منا سناً أو نتوجه إلى سلطة ما، قد نشعر بحاجة للجوء إلى التواصل الإنسحابي. لكن ذلك ليس الأسلوب الأفضل للتواصل بين الأصدقاء، فهو لا يشعرنا بالراحة ولا نحصل من خلاله على ما نريد.
- **التواصل العدائي** هو عندما تقولين ما تريدين بطريقة مهينة للآخرين لا تحترم مشاعرهم. وهذا أيضاً ليس الأسلوب الأفضل للتواصل لأنه يؤدي إلى نزاع ويجرح مشاعر صديقك أو صديقتك.

نريد أن نتجنب التواصل الإنسحابي والتواصل العدائي، وأن نشجع الفتيات على اللجوء إلى التواصل الحازم كل ما سمحت الظروف بذلك. قد يكون ذلك صعباً عليهن في البداية، لكن مع الدعم الإيجابي المستمر ومع فرصة التمرن على ذلك، سيبدأن برؤية منافعه لأنهن سيشعرن براحة أكبر عندما يلجأن إليه.

● أمثلة عن أساليب التواصل:

التواصل الحازم

- القول للآخر ما نريد بالتحديد بطريقة محترمة وهادئة.
- الإصرار على حقوقنا من دون أن ننسى حقوق الآخرين.
- معرفة ما نحتاجه وما نريده ومشاركة الموضوع مع المعنيين به.
- التكلم بصيغة الـ "أنا" مثلاً "أنا أشعر..." بدلاً من "أنت..."
- الإصرار على ما نؤمن به.

التواصل الإنسحابي

- الإستسلام لرغبة الآخرين.
- التمني بالحصول على ما نريد دون أن نضطر لقوله.
- ترك الآخر يقرر عنا.
- التكلم بهدوء، القهقهة، النظر إلى الأسفل أو إلى البعيد، تدلي الكتفين، تخبئة الوجه باليدين.
- عدم البوح بمشاعرنا خوفاً من الخلاف.

التواصل العدائي

- التعبير عن مشاعرنا أو رغباتنا بطريقة تهدد الآخر وتقلل من إحترامه أو تعاقبه.
- الإصرار على حقوقنا من دون أن نعيير أي إنسحاب لحقوق الآخرين.
- الصرخ، التطلّب والإلحاح، وعدم الإستماع للآخر.
- الحكم على الآخر جرّاء ما قاله أو ما فعله.
- القول بأن الآخرين على خطأ.
- اللوم، التهديد أو القتال مع الآخرين.

الموارد - صياغة رسالة حازمة

خطوات إعداد رسائل حازمة			
الخطوة	الوصف	الكلمات التي قد تقولها	الرسالة
١. شرح المشكلة ومشاعرك تجاهها	قم بوصف السلوك أو المشكلة التي تقوّض حقوقك أو تزعجك وشرح السبب. أعرب عما تشعر به حول السلوك أو المشكلة، بواسطة تصريحات بضمير المتكلم.		
٢. عرض طلبك	حدّد بوضوح ما كنت ترغب بحصوله.		
٣. الاستعلام من الشخص الآخر عن رأيه بطلبك	ادع الشخص الآخر إلى التعبير عن مشاعره (مشاعرها) أو أفكاره (أفكارها) بشأن طلبك.		
٤. الإجابة	يشير الشخص الآخر إلى مشاعره (مشاعرها) أو أفكاره (أفكارها) بشأن طلبك. وحرص على أن تصغي بشكل ناشط.		
٥. القبول مع الشكر	إذا وافق الشخص الآخر على طلبك، يمكنك شكره، إذ أنها طريقة جيدة لإنهاء المناقشة.		

الجلسة ١٠: أعلامي، آمالي وأنا أفضل

المدة: ساعتان

خلاصة الجلسة

أهداف الجلسة



- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن الأطفال من:
- فهم أنواع التواصل المختلفة ومراجعتها
- ممارسة الرسالة والسلوك الحازمين
- التفكير بالتواصل مع أهلهم وخصوصاً التعامل مع الخلافات وتحسينه

المواد المطلوبة



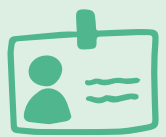
- دليل التيسير
- المنهج المركز للدعم النفسي الاجتماعي
- استمارة الحضور
- لوح ورقي وأقلام خطاطة (ألوان متعددة)
- هاتف ذكي أو لوح إلكتروني – مكبرات صوت إن أمكن
- أقلام شمع أو باستيل زيتي، ألوان مائية، أقلام خطاطة ملونة، ملصقات (مجلات، ورق مجعد ملون، كرتون ملون، أقمشة، إلخ)، شريط لاصق، غراء، مقص، أغراض تزيين متنوعة (بريق، خرز، أشرطة ملونة، صوف، إلخ).

الاستعداد الضروري



- اقرأ المواد المخصصة لهذه الجلسة قبل انعقادها
- اقرأ كافة المواد المخصصة لهذه الجلسة ومارس تأملات أنت بذاتك.
- قم بتنزيل: موسيقى الحكمة للختام
- قم بترتيب مساحة تسمح بالتعلم من دون مقاطعة. إذا كنت تجري الجلسات في الشارع، قم بزيارة ميدانية قصيرة قبل الجلسة لتقييمات الخطر.

الحضور



يجب أن يكون تاريخ الجلسة ومكانها مدونين على استمارة الحضور. وعلى كل مشارك أن يوقع استمارة الحضور مدوناً اسمه وسنه وجنسه. وإذا لم يكن بعض المشاركين يجيدون الكتابة، اشرح بأن خريشة بسيطة على الصفحة تكفي كتوقيع.

لمحة عامة عن الجلسة



في هذه الجلسة، سيقوم الميسرون بتمرين شجرة الحياة، الذي يهدف إلى تلخيص الكثير من المفاهيم التي تم التطرق إليها في الجلسات الماضية وجعل المشاركين يفكرون بقيمهم الأساسية ومساراتهم في الحياة. ولختام الدورة، سيطلب من المشاركين التعريف عن "ذاتهم الجديدة" أمام بقية المجموعة، محاولين إدراج الأمور الجديدة التي تعلموها أو اكتشفوها في أنفسهم.

الوقت	أنشطة الجلسة
١٥ دقيقة	١. الافتتاح: اليقظة
١٠ دقائق	٢. نشاط التحمية
٦٠ دقيقة	٣. النشاط الرئيسي: درعك
١٠ دقائق	٤. التهدئة
١٥ دقيقة	٥. الختام: الختام مع الحكمة
١٠ دقائق	٦. الإحاطة
ساعتان	

الخطوات الواجب اتباعها

١. الترحيب، المراجعة والافتتاح

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

١. مراجعة الجلسة الأخيرة

رَّحِّبْ بالمشاركين في ورشة العمل واشكرهم على مجيئهم. واطلب من المشاركين أن يجلسوا ضمن دائرة.

اطلب من متطوع إيجاز ما فعلتموه معًا في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يكن/تكن يتذكر/تتذكر كل الأنشطة، اطلب مساعدة الآخرين لحين ذكر كافة الأنشطة.

قل قدم تغذية راجعة مقتضبة عن التقييمات وانتهز الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم تلق ترحيبًا لدى المشاركين. ودوّن المناقشة في كتاب للرصد. أثنِ على المشاركين وذكّرهم بمدى أهمية توفيرهم تقييمات صريحة بما أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم وتحسن أيضًا البرنامج بصورة عامة.

اسأل إذا كان لدى أي أحد قبعة أو سلة يمكن أن تستعيرها المجموعة للأسئلة التي قد تراودها خلال ورشة العمل. ستُعالج هذه الأسئلة في نهاية ورشة العمل. وإذا لم يكن لدى أي شخص قبعة أو سلة، احرص على جلب واحدة بنفسك لهذه الغاية.

اطلب من متطوع تأدية دور "مرافق". يحرص هذا الشخص على تلبية التوقعات الأساسية في ورشة عمل اليوم.

ملاحظة

احرص على أن يكون من الممكن رؤية القواعد التي قررت المجموعة الالتزام بها خلال ورشة العمل.

نصيحة

دع المجموعة تتساعد للتذكر، وتذكر كميسر أن تساعد عند الحاجة لتأمين بيئة مرحية، آمنة وشاملة.

٢. عرض هدف ورشة عمل اليوم

قل "اليوم سن عقد جلستنا الأخيرة معًا!! يا للروعة، فقد كانت هذه رحلة رائعة بالنسبة إليّ وأمل أن تكونوا قد تعلمتم الكثير من الأمور الجديدة والمفيدة. ولكن هناك أمر أخير يجب أن نقوم به اليوم. هل تتذكرون جلستنا الأولى؟ طلبت منكم أن تعرّفوا عن أنفسكم. اليوم، سنقوم بأمر مشابه نوعًا ما، ولكنكم ستعرّفون عن "ذاتكم الجديدة"."

٢. اليقظة هي قوة فائقة



أهداف هذا النشاط

- الاسترخاء
- الوعي الجسدي
- تطوير العطف والتعاطف

قل "خلال جلساتنا، تمرّنًا على اليقظة: عبر تمارين التنفس، التأملات، تمارين التصور، وأحيانًا التمارين الرياضية! قمنا بعمل رائع منذ البداية ومن الواضح أيضًا أنكم تحسنتهم. اليوم، أردت أن أسأل ما إذا كان أي منكم يرغب بالقيام بتمرين تنفس. هل يريد أي أحد أن يكون القائد؟"

اختر متطوعًا واحدًا.

اسأل المتطوع إذا كان يتذكر كيفية ممارسة التنفس العميق جدًا من البطن واطلب منه إظهار ذلك قبل البدء. (ساعده/ساعدها إذا دعت الحاجة من خلال إظهار مجددًا أو شرح ما يلي: "التنفس من البطن وليس فقط الرئتين. ضع يدًا واحدة على بطنك وأظهر لهم أنه عند استنشاق الهواء بعمق عبر الأنف، ينتفخ بطنك كالبالون، وعند الزفير بعمق عبر الفم، كأن الهواء يخرج من البالون (يدخل بطنك إلى الداخل)."

اطلب من المتطوع بدء الجلسة. وقدم له النصائح التي تتبعها عادةً بنفسك: استخدام صوت مهدئ، التشجيع على التركيز، إلخ.

ناقش عندما ينتهي/تنتهي، اسأله كيف كانت التجربة بالنسبة إليه/إليها وإلى الآخر. واسأل إذا كان هناك شخص آخر يريد المحاولة وتكرار التمرين.

٢. كاسر الجليد (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

للاطلاع على قائمة أنشطة التحمية، راجع مستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٢. النشاط الرئيسي: الدرع



الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ٦٠ دقيقة

١. الدرع

أهداف هذا النشاط

- التفكير الذاتي بالقيم الأساسية والمسارات في الحياة
- التعاون وتماسك المجموعة
- تطوير الابتكار

تمرين درعك

يمثل الدرع قصتك:
ماضيك، حاضرك ومستقبلك. آمالك
وأحلامك. درعك هو الذي يجعلك ما أنت
عليه! اجعل هذا النشاط ممتعًا وإيجابيًا!



قل > "سنقوم بتمرين جميل وممكن. يمثلنا الدرع ويمثل قصتنا، الواقع والآمال، ما تعلمناه من ماضينا، حاضرننا ومستقبلنا".

السياق > قلّسم المجموعة إلى مجموعات فرعية صغيرة من ثلاثة أو أربعة مشاركين أو أكمل هذا التمرين كمجموعة كبرى.

وزّع > اعرض أوراقًا بيضاء كبيرة من اللوح الورقي والمواد التالية في وسط الغرفة:

- أقلام شمع أو باستيل زيتي، ألوان مائية، أقلام خطاطة ملونة
- ملصقات (مجلات، ورق مجعد ملون، كرتون ملون، أقمشة، إلخ.)
- شريط لاصق، غراء، مقص، مواد تزيين متنوعة (بريق، خرز، أشرطة ملونة، صوف، إلخ.)
- للأطفال الأصغر سنًا، يمكنك استخدام فنون مطبوعة معهم مثل الحيوانات، الرموز، إلخ.

اشرح > "لتشارك قصتك، سترسم الآن درعك. على الأوراق البيضاء الكبيرة (يمكنك إعداد صفحة أكبر إذا أردت، من خلال إلصاق عدة أوراق من اللوح الورقي مع بعضها)، الدرع هو لك!"

درعك

أولاً، افصل الدرع إلى أربعة أجزاء متساوية. درعك يمثلك!

يمكنك إضافة رمز أو صورة تمثل مكاناً مهماً بالنسبة إليك في جزء، رمزاً أو صورة تمثل هواية أو نشاطاً مهماً أو حيواناً يمثلك في جزء. أضف آمالك وأحلامك المستقبلية في جزء. يمكنك إضافة أمر تعلّمته خلال المجموعة في جزء. يمكنك أيضاً إضافة أمر يمثل حمايتك في جزء.

استخدم ألوانك المفضلة واجعله الدرع الخاص بك!

في أسفل الدرع، يمكنك إضافة مقولة أو اقتباس شخصي تحبه أو يمثلك.

اشرح أنه أيضاً عمل جماعي: شجّعهم على التحدث والتشارك ضمن المجموعة، لإيجاد نقاط مشتركة واختلافات. حتى الاختلافات يمكن أن تظهر على الشجرة. أرهم كافة المواد التي يمكنهم استخدامها: يمكنهم الرسم، الطلاء، الكتابة، القص واللصق من المجلات/الصحف.

اسأل إذا فهم الجميع المهمة. أجب عن كافة الأسئلة التي قد يطرحها الأطفال. أعطهم على الأقل ٣٥ إلى ٤٥ دقيقة لإكمال عملهم.

ناقش عندما ينتهي الجميع، اطلب من كل مجموعة أن تقدم عملها وتشرحه لبقية المشاركين إذا شعرت بالارتياح لذلك. اطرح أسئلة لدفعهم إلى التفكير بالقيم الأساسية أو الاحتياجات العاطفية الأساسية التي قد يتوجب عليهم تنميتها.

بعض الأفكار التي قد ترغب بطرحها:

- **حول الهوية:** بصورة إجمالية، ما الذي يجعل درعك بهذه الصلابة؟ تبني هويتك بفضل ما نقلته إليك عائلتك/مجتمعك وثقافتك. في الأوقات الصعبة، أو عندما تكون بعيداً عن المنزل، يساعدك الحس القوي بالهوية على صنع القرارات وتذكر من أنت ومن أين تأتي.
- **حول الصمود:** أحياناً عندما تختبر صعوبات، من الصعب تذكر من أنت، ما يجعلك فريداً وما هي نقاط قوتك. هذا هو الصمود: إنه النهوض بعد اختبار شدة. قد يساعدك بعض الأشخاص من حولك في ذلك. فأنت لست أبداً لوحيدك.

نصيحة

شجّعهم على الإبداع طيلة الوقت وقدره. ساعدتهم على إعداد عمل جميل. ففي النهاية، هذه الشجرة ستمثلهم.

٢. التق أنا الأفضل: كشك التصوير

أهداف هذا النشاط

- التفكير الذاتي
- تمكين الذات

قل: "هل تتذكرون جلستنا الأولى معًا؟ لقد عزّفتهم عن أنفسكم أمام المجموعة. بعد عشرة أسابيع من التكلّم عن مسائل عميقة وشخصية، التشارك معي ومع المجموعة، تعلّم أمور جديدة وممارستها، أعتقد بأنكم أصبحتم أشخاصًا جدد، ألا توافقونني الرأي؟ لذلك أريد منكم أن تعرّفوا عن "ذاتكم الجديدة" للمجموعة (وربما لنفسكم)".

اشرح: "ستخصصون بعض الوقت للتفكير ببعض نواحي شخصيتكم أو قصتكم، سمحت لكم ربما الجلسات التسعة الماضية برؤيتها أو استكشافها. فكّروا بالأمور الهامة التي تعلموها أو تقدّرونها فيكم وتريدون إخبارها للأشخاص الآخرين".

اقترح ما يلي:

- ◀ من هم (الصفات الجسدية، المظهر: هل تحسنت صورتهم عن ذاتهم بالمقارنة مع الماضي؟)
- ◀ ما الذي يجعلهم أشخاصًا جيدين (القيم المهمة، المعتقدات، القناعات، النواحي الإيجابية من شخصيتهم، الصفات)
- ◀ ماذا تعلّموا (عن أنفسهم - نقاط الضعف، العادات السيئة، ولكن أيضًا عن الجمال والقوة الداخليين المخفيين، عن الآخرين، عن آليات تكيفهم...)
- ◀ ماذا يرغبون بتحسينه/بالاستمرار بتحسينه (في أنفسهم، ما يريدون أن يتحسنوا فيه، ما يريدون نقله وتشاركه مع عائلتهم...)

عند الانتهاء

السياق: ضع كرسيين في جانب معين من الغرفة واطلب من بقية المجموعة أن تقف أو تجلس قبالة الكرسيين. اجلس على إحداها مع هاتفك الذكي أو لودك الإلكتروني.

اطلب: من المشاركين أن يأتوا الواحد تلو الآخر ويجلسوا على الكرسي أمامك.

قل: "سألتقط صورة عن كل منكم. تمثل هذه الصورة ما تريدون إظهاره أو قوله للعالم. كيف تريدون أن تظهروا للآخرين؟ أظهروا ذاتكم الحقيقية، ثم قدّموا "ذاتكم الجديدة" لبقية المجموعة"

٤. نشاط التهدئة (عند الحاجة)

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٠ دقائق

قم بقياس "حرارة" المجموعة. فإذا رأيت أن المواضيع السابقة ثقيلة وصعبة، ربما يمكن أن تعرض عليهم نشاطًا مريحًا قصيرًا. وإذا كانوا كثيري الحركة وصاخبين، يمكنك التوجه مباشرة نحو الختام والاسترخاء. للاطلاع على قائمة أنشطة التخمية، يمكنك الاستعانة بمستند تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة.

٥. حفل الختام - الدبكة

الترتيب: مجموعة واحدة

الوقت: ١٥ دقيقة

١. حفل الختام والتقييم

قم بتقييم الجلسة والمنهج وحضر حفلًا ختاميًا للمشاركين في المجموعة للاحتفال بكل العمل الرائع الذي أنجزوه! يمكنك أن تكون مبتكرًا وتحتفل بكل العمل الرائع الذي أنجزوه!

قم بطباعة الشهادات وحتى تقديم المرطبات والوجبات الخفيفة للاحتفال بكل العمل الذي أنجزه المشاركون في المجموعة خلال الجلسات العشرة الأخيرة.

٢. الختام مع رقصة الدبكة

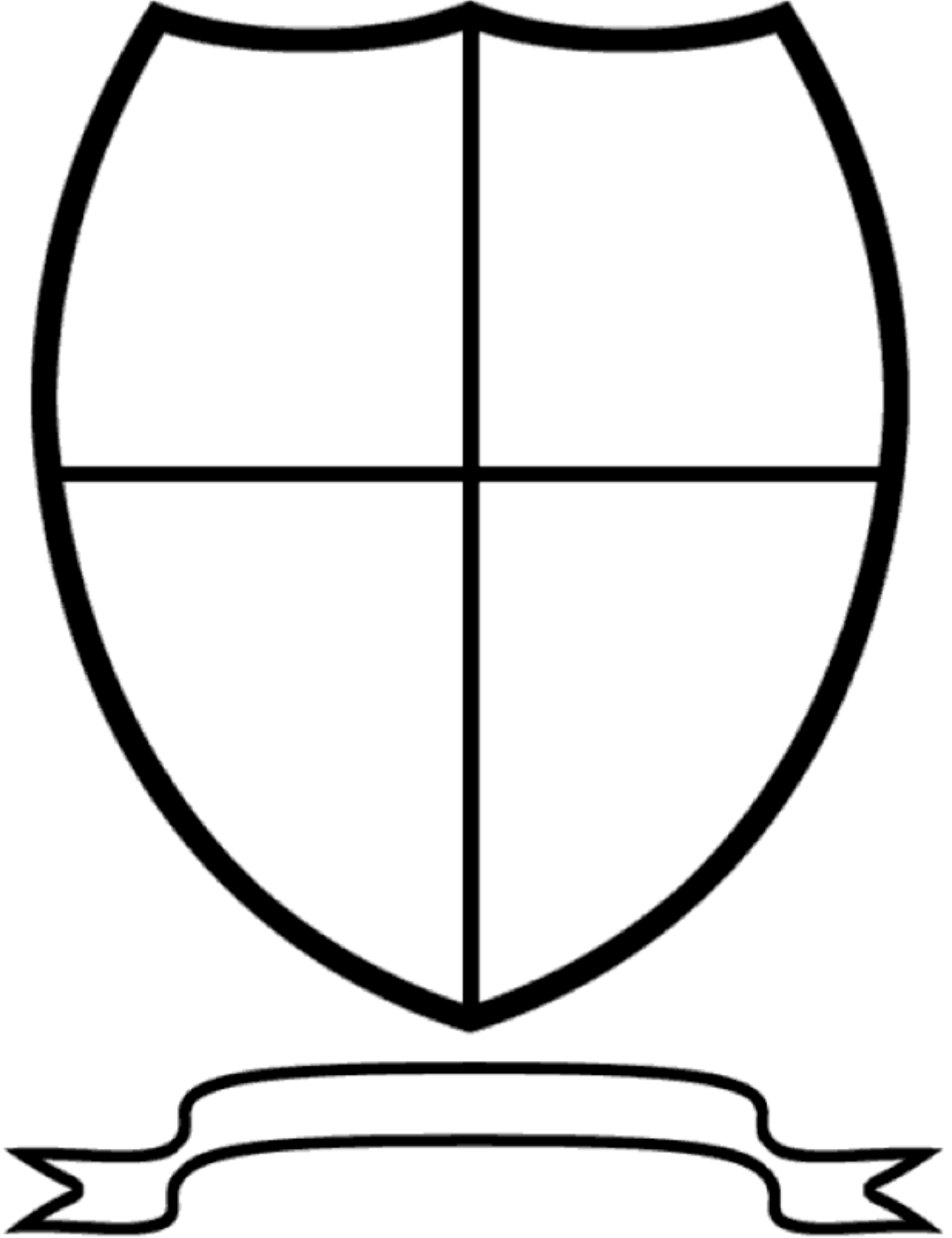
قل "بعد إنجاز هذا العمل الرائع معًا، لنختتم مع الحياة والرقص! سأضع بعض الموسيقى ولنرقص كلنا معًا! بدأنا كمجموعة، وننتهي كمجموعة!"

الخطوات

- أفسح ما يكفي من المجال للرقص
- ضع موسيقى الدبكة (على هاتفك الذكي أو لوحك الإلكتروني - مكبرات الصوت)
- شجّع جميع المشاركين على الانضمام للرقص. دعهم يخرجون طاقتهم!

اشكر الجميع مرة أخرى على هذه الرحلة المذهلة معًا، مقدّرًا ما تشاركوه وعالجوه معك.

الموارد - الدرع



تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة



تمارين كسر الجليد والتمارين المنشطة

تمارين كسر الجليد / التحمية / البدء

الطبيعة الصامتة للمجموعة

اطلب من الأطفال أن يجلب كل منهم غرضاً من منزله له أهمية خاصة بالنسبة إليه. يجب على كل طفل أن يشرح أهمية الغرض فيما يضيفه إلى عرض أغراض المجموعة.

أنا أيضاً!

اشرح أنه يجب على كل طفل أن يعثر على أطفال آخرين يتشاركون معه صفة معينة. ثم ادع بعض الفئات (مثلاً: شهر الولادة، عدد الإخوة، نوع ربطات الأحذية). وفي الظروف الملائمة، استخدم فئات أكثر حساسية (مثلاً: الدين، اللغة المحكية، لون البشرة).

الكراسي الموسيقية

قم بترتيب الكراسي على شكل دائرة مغلقة واطلب من الأطفال الجلوس. قف في وسط الدائرة واطلب من كل شخص أن يصرخ عن اسمك وتبدلي بتصریح عن ذاتك. وعندما تقوم بذلك، كل من ينطبق عليه هذا التصريح أيضاً يجب أن يبدل كراسي (مثلاً: "أنا فلان وأنا أعسر"، "أنا فلان ولدي قط"، "أنا فلان ولا أحب تناول..."). وحاول أن تجلب كرسيًا لنفسك. ويجب على الشخص الذي يبقى من دون كرسي أن يبدلي بتصریح مماثل عن نفسه أو نفسها. تابع حتى يكون قد تسنى لمعظم الأطفال أن يعرّفوا عن أنفسهم على هذا النحو.

لوحات الأشخاص

قسّم الأطفال ضمن أزواج ووزع لكل منهم ورقة وقلمًا. اشرح بأنه يُفترض على كل شخص أن يرسم الآخر رسمًا سرّيًا وي طرح عليه بعض الأسئلة (مثلاً: الاسم، الهواية، واقع مفاجئ)، التي سيّتم إدراجها ضمن اللوحة. خصص وقتًا قصيرًا فقط لذلك وشجّع الجميع على جعل لوحاتهم والأسماء كبيرة بقدر الإمكان. ثم اطلب من كل طفل أن يُظهر لوحته أو لوحته ويعرّف عن الشخص "الأصلي" أمام المجموعة. ولتسهيل حفظ الأسماء، قم بتعليق اللوحات حيث يستطيع الجميع رؤيتها.

العمل الجماعي

قسّم الأطفال إلى فرق صغيرة وأتّح لهم وقتًا لاكتشاف خصائصهم المشتركة (مثلاً: الثقافة، المظهر، الذوق الشخصي، الهوايات). اطلب من كل فريق أن يطلق تسمية على نفسه انطلاقًا من الصفات المشتركة. ولتعرف بعدها كل مجموعة عن نفسها أمام الآخرين وتشرح تسميتها.

التمارين المنشطة (الزيادة طاقة المجموعة أو إعادة تركيزها)

السلسلة

اطلب من الأطفال أن يقفوا ضمن دائرة وأعينهم مغمضة. قم بنقلهم واجعلهم يمسكون أيدي بعضهم البعض بحيث يشكلون عقدة. ثم اطلب منهم أن يفتحوا أعينهم ويحاولوا أن يفكوا العقدة من دون إفلات أيديهم.

الألعاب النارية

اطلب من مجموعات صغيرة أن تقلّد أصوات وحركات ألعاب نارية مختلفة. فبعضها قنابل تحدث صفيراً وتنفجر، وأخرى مفرقعات نارية تقلّد من خلال التصفيق بالأيدي. وبعضها "عجلات كاترين" تدور وهكذا دواليك. ادع كل مجموعة لتقديم أداءها بشكل منفصل، ثم اطلب من المجموعة كاملة أن تقدم عرضاً شاملاً.

جلوس المجموعة

اطلب من الأطفال أن يقفوا ضمن دائرة كل بمواجهة الآخر. ثم اطلب منهم الجلوس من دون كسر هذا الرابط، أي أن يبقوا بمواجهة بعضهم البعض. وإذا كان ذلك ملائماً من الناحية الثقافية، يمكن أن يقف الأطفال أيضاً في دائرة خلف بعضهم البعض مع وضع أيديهم على كتفي الطفل الموجود أمامهم. هكذا، عندما يجلسون، يجلس كل واحد على ركبتَي الطفل الموجود خلفه. بالطبع، لا تصلح أي من النسختين للمجموعات التي تضم طفلاً لديه إعاقات جسدية.

الغابة المطرية

قف وسط الأطفال واطلب منهم محاكاة، من خلال إصدار أصوات وحركات مختلفة لجوانب متعلقة بالغابة (مثلاً: العصافير، الحشرات، حفيف الأوراق، هبوب الرياح، صياح الحيوانات) عبر فرقة الأصابع، صفع الجانبين، تصفيق اليدين وتقليد الحيوانات. وتبدو النتيجة مثل غابة مطرية.

الرزنامة الصامتة

اطلب من المجموعة كاملة أن تصطف بحسب تسلسل الأيام والأشهر التي ولد فيها أعضاؤها. ولكن لا يستطيعون أن يستخدموا كلمات للقيام بذلك، ويمكن أن تقوم بالأمر ذاته مع قياس الأحذية أو عدد الساعات التي يمضيها الشخص في مشاهدة التلفاز أسبوعياً أو أي بيانات شخصية أخرى مثيرة للاهتمام.

العاصفة

قم بإسناد أصوات وحركات مختلفة إلى مجموعات صغيرة من الأطفال (مثلاً: الرياح، المطر، البرق، الرعد). ثم اسرد بدايات العاصفة اللطيفة، فيما تقود الأصوات المختلفة على غرار أوركسترا (مثلاً: "ومن ثم ومض البرق! ودوى الرعد!") نحو نهاية العاصفة.

ثلاث دوائر

اطلب من الأطفال أن يقفوا ضمن دائرة ويختاروا بصمت طفلاً آخرًا، من دون إطلاع أحد على من وقع اختيارهم. واطرح لهم أنه عندما تقول "اذهب"، يجب أن يركضوا ثلاث مرات حول الطفل الذين اختاروه. ستكون النتيجة فوضى عارمة ولكن مضحكة جداً، بما أن كل واحد يركض وراء الآخر فيما يركض طفل آخر وراءه في الوقت عينه.

إلى قوارب النجاة! - أولاً، قم بإظهار "قارب نجاة"

يمسك شخصان بيدي بعضهما البعض ليشكلا القارب؛ يقف الركاب داخل الدائرة التي يشكلها هذان الشخصان. ثم اشرح بأن الجميع سيذهب في رحلة: "أولاً البحر هادئ والجميع يستمتع بالرحلة. فجأة، تصطدم السفينة بصخرة. ويجب على الجميع أن يركبوا قارب نجاة ضمن مجموعات من ثلاثة أشخاص (أو شخص واحد أو أربعة أشخاص، إلخ)". فيتزاحم الأطفال ليشكلوا "قوارب نجاة" ويستقبلوا عدد الركاب الملائم. عادةً، "يغرق" أحدهم. ثم اطلب من الأطفال أن يركبوا السفينة مجدداً ويمثلوا السيناريو التالي. "الآن تواصل السفينة إبحارها بسلام... وإذ بعصر يضربها فجأة. فتبدأ السفينة بالغرق. ويتوجه الجميع إلى قوارب النجاة ضمن مجموعات من شخصين". تابع على هذا المنوال مروراً بعدة "حوادث تحطم سفينة"



تم تمويل ترجمة هذا المنهاج جزئيًا من قبل المساعدات الإنسانية والحماية المدنية التابع للاتحاد الأوروبي (ECHO).

الآراء والمقاربات والبيانات الواردة في هذه الوثيقة لا تعكس بالضرورة آراء ECHO أو الاتحاد الأوروبي.



Funded by
European Union
Civil Protection and
Humanitarian Aid