

# دليل الأنشطة للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية



## دليل الأنشطة للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية

|  |   |
|--|---|
| المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر<br>عناية الصليب الأحمر الدنماركي<br>بليغدامسفيج 27<br>2100 كوبنهاغن<br>الدنمارك<br>www.pscentre.org<br>psychosocial.centre@ifrc.org | منظمة الرؤية العالمية<br>المكتب التنفيذي<br>1 Roundwood Avenue<br>Stockley Park<br>Uxbridge, Middlesex UB11 1FG,<br>المملكة المتحدة<br>www.wvi.org<br>heainfo@wvi.org |
|--|---|

أعدت منظمة الرؤية العالمية الدولية والمركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر حزمة الأدوات المعنية بالمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية. وتحتوي حزمة أدوات المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية على:

- دليل الأنشطة للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية
- توجيهات عملية لمديري المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية
- تدريبات للعاملين في مجال المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية

### المؤلفون: ليزلي سنايدر وويندي أجير

فريق عمل المشروع: لويز جول هانسن، إيرين جويس، لويز فينزر- لارسن، فانيسا سارايفا، أليسون شافر وغورفندر سينغ  
المراجعون: سوزان عكاشة، كلير بيك، نيكولاو أنريكي، جيمس كميرا، كلاريس كازازا، لاما ماجاجا

ميغان ماكغراث، فريدا مويب موفيا، ريديونا ستانا

خضعت هذه المادة لاختبار تجريبي من قبل منظمة الرؤية العالمية في الأردن (في عمان والزرقاء)، ومنظمة الرؤية العالمية في أوغندا (في يوميي وأدجوماتي)، وجمهورية الكونغو الديمقراطية (في كاساي). في الأردن، شكر خاص لثورا عواد، ريديونا ستانا، أرمان غريغوريان، والشركاء: جمعية الإرشاد والتوعية الأسرية، مؤسسة نهر الأردن، ومركز هيا الثقافي. في أوغندا، شكر خاص لجيمس كاميره، وديفيد وامبوكو، وموظفي حماية الطفل ويست نايل في منظمة الرؤية العالمية. في جمهورية الكونغو الديمقراطية، شكر خاص لأوليفيا أمونجي أجيركويجا، إيزاك ندولي، وشريكه: Cooperative Reveille في كانانغا.

وجزيل الشكر لميسري المساحات الصديقة للأطفال والأطفال الذين شاركوا في الاختبار التجريبي.

الإنتاج: لويز جول هانسن

الرسوم التوضيحية: جولي سميث

التصميم: Michael Mossefin/Paramedia/11988

صورة الصفحة الأولى: © 2018 منظمة الرؤية العالمية، تصوير لورا راينهاردت

الرقم المعياري الدولي للنشر (ISBN): 978-87-92490-61-2

النشاط 7.4 "الأبطال" تم تعديله من (2017) REPSSI "صناعة كتاب الأبطال (النسخة القصيرة)"

بموافقة من جمعية REPSSI. الموقع الإلكتروني للجمعية: www.repssi.org

استُحدثت حزمة الأدوات بدعم مالي من حملة ADH (ألمانيا تقدم المساعدات)، والصليب الأحمر الكندي، والصليب الأحمر الأيسلندي، ومنظمة الرؤية العالمية في أستراليا، ومنظمة الرؤية العالمية في ألمانيا، ومنظمة الرؤية العالمية في كوريا، ومنظمة الرؤية العالمية في الولايات المتحدة. تمت هذه الترجمة من الإنجليزية إلى العربية بدعم من الاتحاد الأوروبي، مع العلم بأن محتويات هذه الوثيقة هي مسؤولية المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. والآراء الواردة ضمن هذه الوثيقة لا تعكس بأي حال من الأحوال الرأي الرسمي للاتحاد الأوروبي

الاقتباس المقترح: دليل أنشطة المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية، المنظمة الدولية للرؤية العالمية والمركز المرجعي للدعم النفسي

الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، كوبنهاغن، 2018

حقوق النشر: المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

يرجى التواصل مع المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر إذا كنت ترغب في ترجمة أو تعديل أي جزء من حزمة أدوات للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية. نرحب بتعليقاتكم واقتراحاتكم وتعقيباتكم عبر البريد الإلكتروني

psychosocial.centre@ifrc.org

6 حزمة أدوات للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية

الموضوعات والأنشطة النفسية الاجتماعية

31 1 بناء المجتمع: "مساحتنا معاً"

47 2 التعلم العاطفي: "مشاعري"

59 3 الرفاه والتأقلم: "التمتع بشعور جيد"

76 4 الدعم الاجتماعي: "أصدقائي وعائلتي"

84 5 التواصل مع الآخرين: "التحلي بصفات الصديق الجيد"

105 6 الحماية والحدود: "سلامتي"

118 7 البناء على نقاط القوة: "جميع أشكال الدعم الخاصة بي"

126 الملاحق

|    |       |   |
|----|-------|---|
| 6  | ..... | خزمة أدوات للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية. |
| 8  | ..... | أ- تقديم الدليل   |
| 8  | ..... | 1- استخدام الدليل   |
| 9  | ..... | 2- الموضوعات النفسية الاجتماعية                           |
| 10 | ..... | 3- اللعب  |
| 12 | ..... | 4- الإدماج  |
| 14 | ..... | ب- ورقة عمل تخطيط النشاط                                  |
| 17 | ..... | ج- أنشطة الدعم  |
| 17 | ..... | 1- افتتاح الجلسة  |
| 22 | ..... | 2- اختتام الجلسة  |
| 24 | ..... | 3- أنشطة المراجعة   |
| 26 | ..... | 4- الأنشطة المرحلة الأخرى للمساحات الصديقة للأطفال        |
| 30 | ..... | الموضوعات والأنشطة النفسية الاجتماعية                     |
| 31 | ..... | 1- بناء المجتمع: "مساحتنا معاً"                           |
| 33 | ..... | 1-1 لعبة "تمرير الكرة" حسب النداء بالأسماء                |
| 34 | ..... | 2-1 المتوقّع من بعضنا البعض                               |
| 36 | ..... | 3-1 أسماؤنا مميزة   |
| 38 | ..... | 4-1 أشياءنا المفضلة                                       |
| 39 | ..... | 5-1 جعل المساحة ملكنا                                     |
| 42 | ..... | 6-1 أغنية المجموعة  |
| 44 | ..... | 7-1 بصمات أقدامنا وأيدينا                                 |
| 45 | ..... | 8-1 الأشياء المشتركة بيننا                                |
| 47 | ..... | 2- التعلم العاطفي: "مشاعري"                               |
| 49 | ..... | 1-2 بناء سلسلة المشاعر                                    |
| 52 | ..... | 2-2 العواطف والسلوكيات                                    |
| 54 | ..... | 3-2 الطرق المختلفة للاستجابة                              |
| 56 | ..... | 4-2 أمور يمكنك القيام بها عندما تغمر المشاعر الكبيرة قلبك |
| 58 | ..... | 5-2 ألعاب المرأة  |
| 59 | ..... | 3- الرفاه والتأقلم: "التمتّع بشعور جيد"                   |
| 61 | ..... | 1-3 تعدد المهام   |
| 63 | ..... | 2-3 الطاقة الداخلية                                       |
| 64 | ..... | 3-3 شجرة في مهب الريح                                     |
| 66 | ..... | 4-3 الخبازون ومصفو الشعر                                  |
| 68 | ..... | 5-3 التنفس الاسترخائي                                     |
| 70 | ..... | 6-3 إرخاء العضلات   |
| 72 | ..... | 7-3 التنفس من البطن معاً                                  |
| 74 | ..... | 8-3 المشي مع التنبُّه للفن                                |
| 76 | ..... | 4- الدعم الاجتماعي: "أصدقائي وعائلتي"                     |
| 78 | ..... | 1-4 كرة الخيط   |
| 79 | ..... | 2-4 حديثي مع الأصدقاء                                     |
| 80 | ..... | 3-4 العمل معاً  |
| 81 | ..... | 4-4 أنا؟  |
| 82 | ..... | 5-4 من الأشخاص المهمون في حياتي؟                          |
| 83 | ..... | 6-4 ذكرى شخص عزيز   |

---

|     |  |
|-----|--|
| 84  | 5- التواصل مع الآخرين: "التحلي بصفات الصديق الجيد" ..... |
| 86  | 1-5 خمن الحيوان .....                                    |
| 88  | 2-5 لغة الجسد .....                                      |
| 90  | 3-5 فيلم صامت .....                                      |
| 91  | 4-5 أنصت إليّ! .....                                     |
| 92  | 5-5 أنصت فقط .....                                       |
| 94  | 6-5 أنصت، تفكر، تساءل ثم أوجز .....                      |
| 96  | 7-5 أكون مستمعاً جيداً عندما .....                       |
| 97  | 8-5 استخدام العبارات التي تبدأ بـ "أنا" .....            |
| 99  | 9-5 اعتمد عليّ .....                                     |
| 101 | 10-5 سيارات الأجرة والسيارات اللاسلكية .....             |
| 103 | 11-5 العقدة البشرية .....                                |
| 104 | 12-5 المرح الإبداعي .....                                |

---

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| 105 | 6- الحماية والحدود: "سلامتي" ..... |
| 107 | 1-6 عمل بيضة .....                 |
| 109 | 2-6 المساحة الشخصية .....          |
| 111 | 3-6 حماية نفسي .....               |
| 113 | 4-6 مرآة في الصندوق .....          |
| 114 | 5-6 مجتمعنا .....                  |
| 117 | 6-6 مساعدة مجتمعنا .....           |

---

|     |  |
|-----|--|
| 118 | 7- البناء على نقاط القوة: "جميع أشكال الدعم الخاصة بي" ..... |
| 120 | 1-7 لا أحد يدرك ما أستطيع القيام به .....                    |
| 121 | 2-7 نهر الحياة .....   |
| 123 | 3-7 لو كنت .....   |
| 124 | 4-7 الأبطال .....  |

---

|     |   |
|-----|---|
| 126 | الملاحق .....                                     |
| 127 | الملحق 1- المصادر .....                           |
| 129 | الملحق 2- موارد أخرى للشباب والمراهقين .....      |
| 133 | الملحق 3- المواد والأنشطة الواردة في الدليل ..... |

# حزمة أدوات للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية



## خُزْمة أدوات للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية

### اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (1989)

المادة 19: "للأطفال الحق في الحماية من التعرض لسوء المعاملة بدنيًا ونفسيًا."

المادة 31: "لكل طفل الحق في الراحة ووقت الفراغ ومزاولة الألعاب والأنشطة الترفيهية المناسبة لسنه والمشاركة بحرية في الحياة الثقافية والفنون."

أعد المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والمنظمة ومنظمة الرؤية العالمية الدولية خُزْمة الأدوات المعنية بالمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية. توفر هذه الأدوات مجموعة من المواد لمساعدة المديرين والميسرين/الموجهين في إعداد وتنفيذ مساحات صديقة للأطفال عالية الجودة. تعزز هذه الموارد في جوهرها حماية الأطفال من التعرض للإيذاء؛ وتعزيز الرفاه النفسي؛ بالإضافة إلى مشاركة القدرات المجتمعية ومقدمي الرعاية. تتضمن خُزْمة أدوات المساحات الصديقة للأطفال:

- دليل الأنشطة للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية
- توجيهات عملية لمديري المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية
- تدريبات للعاملين في مجال المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية

يوفر دليل الأنشطة للمساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية المواد بشكل رئيسي للميسرين / الموجهين المسؤولين عن تنفيذ أنشطة المساحات الصديقة للأطفال:

- يحتوي الدليل على مدى واسع من الموارد سهلة الاستخدام، يشمل ذلك جلسات لافتتاح واختتام ومراجعة برنامج من الأنشطة.
- كما يتضمن سبع ورش عمل محددة الموضوع ومرتبطة بالجوانب الأساسية للرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال. تقدم هذه الموارد أنشطة منظمة يمكن استخدامها بشكل تسلسلي على مدار فترة زمنية، إلا أنها تتسم كذلك بالمرونة التي تتيح استخدامها في صورة جلسات منفردة متى تعددت نماذج المساحات الصديقة للأطفال و/أو تذبذبت مستويات الحضور بها.
- الأنشطة موجهة في العموم للأطفال من سن 6 وحتى 18 عامًا، مع بعض الموارد الإضافية الواردة في الملاحق والتي تتضمن أنشطة موجهة للأطفال الأصغر والأكثر سنًا مثل المراهقين.

تلخص التوجيهات العملية لمديري المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية النهج الرئيسية لحماية الأطفال ودعم الرفاه النفسي الاجتماعي لهم. حيث يتم توجيهها لمديري المساحات الصديقة للأطفال والميسرين/الموجهين. تتضمن أربعة فصول، وتتناول هذه الفصول الجوانب التالية لإعداد وتنفيذ مساحة صديقة للأطفال عالية الجودة:

- مقدمة عن المساحات الصديقة للأطفال
- إعداد مساحات صديقة للأطفال
- معلومات لميسري/موجهي المساحات الصديقة للأطفال
- العمل مع مقدمي الرعاية وأعضاء الجمعية.

يستمر تدريب العاملين في مجال المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية على مدى ثلاثة أيام لمديري ومنسقي المساحات الصديقة للأطفال، ويتناول التدريب التحديات الخاصة بإعداد وتنفيذ مساحات صديقة للأطفال عالية الجودة في الظروف المتنوعة. يتعرض المشاركون في التدريب، باستخدام العديد من سيناريوهات الحالات، لمتطلبات واقعية، ويجري تجهيزهم للتمكن من إيجاد حلول للتحديات التي يواجهونها ميدانياً. يعتمد التدريب على موارد من توجيهات عملية لمديري المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية ودليل أنشطة المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية.

نوصي الميسرين ومديري البرنامج بقراءة التوجيهات العملية لمديري المساحات الصديقة للأطفال في الأوضاع الإنسانية التي تقترن بهذا النشاط الوارد في دليل المساحات الصديقة للأطفال قبل البدء.

## تقديم الدليل

### استخدام الدليل

يبدأ الدليل بمقدمة تُرشد الميسرين إلى تنفيذ الأنشطة الواردة فيما يلي. ويتضمن ذلك توجيهًا لسبعة موضوعات نفسية اجتماعية وأنشطة داعمة للمساحات الصديقة للأطفال (بما في ذلك الأنشطة الافتتاحية والختامية). كما يوجد قسم يدور حول استخدام ورقة عمل تخطيط النشاط لمساعدة الميسرين على وضع خططهم للنشاط.

ويوجد أيضًا سبعة فصول تسرد كل موضوع من الموضوعات النفسية الاجتماعية. وتتضمن جميع الفصول مقدمة للموضوع ومزاياه النفسية الاجتماعية على الأطفال. يلي ذلك توضيح الأنشطة وفقاً لما يلي:

| الوصف   | الرمز   |
|---|---|
| الهدف من النشاط   |  |
| الوقت اللازم  |  |
| العمر المثالي وعدد المشاركين<br>عدد الميسرين اللازمين للعمل الجماعي |  |
| الإعداد والمواد اللازمة   |  |
| تعليمات مفصلة   |  |
| نقاط التفكر   |  |
| مسائل أخرى مهمة   |  |
| خيارات أخرى   |  |

## الموضوعات النفسية الاجتماعية

تُطبق المساحات الصديقة للأطفال أنشطة لتعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال وسلامتهم النفسية الاجتماعية. ويكون لهذه الأنشطة أهداف مختلفة. حيث إنها تساعد الأطفال على التعافي من الأحداث المجهدة التي تعرضوا لها وإدارتها. كما أنها تُنمي المهارات الحياتية لدى الأطفال، مثل تكوين العلاقات. فتساعد هذه الأنشطة الأطفال على بناء مرونتهم والتعامل مع عواطفهم. والأهم من ذلك، أنها تهدف أيضًا إلى الحفاظ على الأطفال في مأمن من الأذى.

الموضوعات النفسية الاجتماعية السبع تتضمن ما يلي:

- الموضوع الأول. بناء المجتمع: "مساحتنا معًا"
- الموضوع الثاني. التعلم العاطفي: "مشاعري"
- الموضوع الثالث. الرفاه والتأقلم: "التمتع بشعور جيد"
- الموضوع الرابع. الدعم الاجتماعي: "أصدقائي وعائلتي"
- الموضوع الخامس. التواصل مع الآخرين: "التحلي بصفات الصديق الجيد"
- الموضوع السادس. الحماية والحدود: "سلامتي"
- الموضوع السابع. البناء على نقاط القوة: "جميع أشكال الدعم الخاصة بي"

يتضمن كل موضوع مجموعة متنوعة من الأنشطة. فيمكن للميسرين انتقاء الأنشطة المناسبة لوضع الأطفال في مجموعاتهم وفقًا للسياق الإنساني. على سبيل المثال، تكون بعض الأنشطة أكثر نشاطًا والبعض الآخر أكثر استرخاءً. فبعضها ينطوي على التمارين البدنية والأخرى تنطوي على الإبداعية أو التعبير عن الذات. ويُعد هذا التنوع أمرًا مهمًا لتعلم الأنواع المختلفة من المهارات والتعامل مع المشاعر والتحديات المختلفة التي يتعرضون لها.

يتم تقديم الموضوعات في تسلسل مناسب لمجموعة من الأطفال يأتون إلى المساحات الصديقة للأطفال على مدى فترة من الزمن. على سبيل المثال، يعرض الموضوع الأول، "بناء المجتمع"، أنشطة للجلسات القليلة الأولى من أي برنامج. كما أنها تهدف إلى مساعدة مجموعة جديدة من الأطفال على التعرف على بعضهم البعض وما هو متوقع من البرنامج. ويتناول الموضوع الثاني، "التعلم العاطفي"، إشراك الأطفال في أنشطة التعامل مع مشاعرهم. تشبه الأنشطة التي تتمحور حول موضوع ما بناء البلوكات أي أنها تمنح الأطفال أساسًا مما يُعزز رفاههم النفسي الاجتماعي.

ومع ذلك، هناك حالات لا تكون مجموعة الأطفال التي تحضر في برنامج المساحات الصديقة للأطفال هي نفسها. وفي هذه الحالة، يتسنى للميسرين اختيار أنشطة اليوم على أساس الاحتياجات الخاصة بالأطفال الحضور والوقت المتاح، وما إلى ذلك. على سبيل المثال، اختيار بعض تمارين الاسترخاء يكون مجديًا بالنسبة للأطفال الذين يحتاجون إلى مساحة لتهدئة أنفسهم. وبدلاً من ذلك، قد يكون من المناسب استخدام أنشطة من الموضوع الخامس "التواصل مع الآخرين"، إذا شعر بعض الأطفال بالوحدة، أو إذا كان هناك أطفال قادمين من العديد من الأماكن المختلفة ويحتاجون إلى تكوين صداقات. أو بمعنى آخر، يكون من الأفضل بالنسبة للأطفال الذين يشاركون في المساحات الصديقة للأطفال لفترة محدودة التخطيط لأنشطة قائمة بذاتها تلبي احتياجات الأطفال الذين يحضرون في ذلك اليوم.

يتم دمج بعض المساحات الصديقة للأطفال مع مبادرات أخرى لها أهداف أوسع نطاقاً. فعلى سبيل المثال، تُستخدم المساحات الصديقة للأطفال في بعض الأحيان كمساحات مؤقتة للتعليم. وفي هذه الحالة، يتم إدراج الأنشطة الواردة في هذا الدليل في المناهج التعليمية المستخدمة.

**تسلسل الأنشطة:** تتبع بعض الأنشطة تسلسل محدد بحيث يتم بناء نشاط ما على آخر. على سبيل المثال، في الفكرة رقم 2: "التعلم العاطفي"، هناك أربعة أنشطة متتالية: 1-2 "بناء سلسلة العواطف" في مفتح الجلسة، ثم 2-2 "العواطف والسلوكيات"، يليها تفكير الأطفال في 2-3 "الطرق المختلفة للاستجابة"، وأخيراً تختتم السلسلة بنشاط 4-2 "أمور للقيام بها عند الشعور بمشاعر كبيرة في قلوبنا".

**بعض الأنشطة يمكن القيام بها بشكل منفصل:** أغلب الأنشطة يمكن تنفيذها في أي وقت. مثلاً، 3-7 "استرخاء العضلات" أو 2-4 "حديثي مع الأصدقاء" أو 5-10 "اعتمد علي" كلها يمكن القيام بها بشكل منفصل.

فمن المهم ملاحظة أن هذه الأنشطة ليست شكلاً من أشكال العلاج أو المشورة النفسية. حيث إنها تعزز الدعم والإدماج الاجتماعي للأطفال - وهي عوامل تعزز تعافي الأطفال من الأحداث التي تسبب الضيق كما إنها تمكن الميسرين في المساحات الصديقة للأطفال من التفاعل مع الأطفال بشأن الموضوعات (المسائل) الداعمة نفسياً واجتماعياً (أو المسائل)، من دون الدخول في الكثير من العمق وإحداث ضرر محتمل للأطفال.

تأتي الأنشطة من مجموعة من المصادر، التي تعتمد على المقاربات العلاجية وأنشطة العلاج بالفن وموارد تنمية الطفل وموارد تعليمية. ولكن ليس الغرض منها أن يكون لها نتائج علاجية بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الصحية النفسية الخاصة. ويتطلب ذلك ميسرين ومساعدين مدربين تدريباً خاصاً وإشرافاً مناسباً.

## اللعب

يُعد اللعب أمراً بالغ الأهمية لرفاه الأطفال. ومن ثم، من المهم الموازنة بين الأنشطة المنظمة واللعب الحر. فيمكن تضمين اللعب الحر كجزء من جلسة، أو يمكن تخصيص جلسة بأكملها للعب الحر.

لا يعني وقت اللعب الحر ابتعاد الميسرين والسماح للأطفال بالتفاعل من دون أي تدخل. فلا بد من تفاعل الميسرين والإشترار مع الأطفال أثناء وقت اللعب الحر. حيث يشجعون الأطفال أثناء لعبهم ويقدمون لهم تعليقات إيجابية بشأن الطرق التي قد يتعلمونها. فيتعين عليهم أن يكونوا على استعداد لإعطاء الأطفال أفكار جديدة للألعاب عند الحاجة لذلك وأن يُتيحوا فرص المشاركة للأطفال من الأعمار والأجناس والقدرات المختلفة. (يُرجى الاطلاع على القسم التالي للحصول على أفكار بشأن تكييف الأنشطة). فمن الضروري دعم الأطفال عندما يواجهون تحديات في ألعابهم وفيما يتعلق بأي نزاعات تحدث.

يتعين دائماً على الميسرين الإشراف على الأطفال أثناء اللعب الحر للتأكد من أنهم في مأمن. فمن المهم التحقق من أن المعدات والألعاب وغيرها نظيفة وآمنة وأن عددها كافٍ للأطفال الحاضرين.

## أهمية اللعب

يساعد اللعب في تطوير الأطفال بالكثير من الطرق. ويمكن قياس مدى تطور الأطفال من منظور مدى تحسنهم في اكتساب المهارات اللغوية والحركية ومهارات التفكير والاستدلال. الأطفال متعلمون نشطون، لذا يعد اللعب سياقاً رائعاً للتعليم والتعلم.

ويمكن للمدربين والقائمين على الرعاية تعلم الكثير عن الأطفال بمراقبتهم أثناء اللعب. ويمكنهم بعدها إيجاد فرص لدعم تطويرهم.

يوفر اللعب سياقاً للأطفال لتجربة مهارات اجتماعية ومهارات صعبة جديدة وحل المشكلات المعقدة. كما يعبر الأطفال عن أفكارهم ومشاعرهم عند انخراطهم في لعب رمزي (مثل أداء أدوار كأنهم في المنزل أو السوق، أو إنشاء مزرعة بالمكعبات). ويمكنهم تعلم كيفية السيطرة على مشاعرهم والتفاعل مع الآخرين، وحل المشكلات والصراعات، والشعور بالكفاءة. كما يشبع لديهم الحاجة إلى الخيال والفضول والإبداع. ويمكن أن يكون وسيلة طبيعية لتكميل التعلم الأكاديمي، مثل الحساب والعلوم والقراءة والكتابة.

ويساعد اللعب الأطفال على العثور على مكانهم في ثقافتهم، ويمكنه تقديم راحة مؤقتة من المصاعب التي يواجهونها في الحياة اليومية. والأطفال الماهرين في اللعب لديهم قوة وتأثير أكثر وقدرة أكبر على خلق حياة ذات معنى. ويساعدهم على التواؤم مع التجارب الجديدة، لأن توجه الأطفال القائم على اللعب يمكن عقولهم من الاستكشاف والانفتاح على مجموعة كبيرة من الإمكانيات.

واللعب الحر الذي يركز على تفضيلات الأطفال ودعمهم من قبل القائمين على الرعاية والمدربين هو مكون رئيس من مكونات المساحة الصديقة للطفل. والمساحة الصديقة للطفل هي مكان لعب يمكن أن يساعد الأطفال أيضاً على تطوير فهم لكيفية عمل مجتمعات الأفراد معاً والطريقة المثالية لذلك.

| مهارات يتعلمها الأطفال من خلال اللعب                       | أمثلة على ما يتعلمه الأطفال   |
|--|---|
| 1- خذ المبادرة لإعداد خطة وامش على خطاها من خلال           | "أولاً سوف أمارس لعبة الأشكال الجديدة مع صديقي ثم اللعب في صندوق الرمال لأن الجو اليوم مشمس".   |
| 2- تطبيق مفاهيم الكمية والعلوم والحركة في الواقع           | "إذا كنت أرغب في بناء مبنى طويل للغاية من المكعبات، فيجب عليّ إنشاء قاعدة كبيرة".<br>"عند ممارسة لعبة البيت، سأحتاج إلى الحصول على ثلاثة أطباق حتى يتمكن أمي وأبي وأختي الصغيرة من تناول طعامهم".                                   |
| 3- الاستدلال بطريقة تحليلية من خلال التمثيل                | "أنا بصدد إعداد كتاب عن عائلتي. يحتاج الكتاب إلى 5 صفحات لأن عائلتي تتكون من 5 أفراد. سأقوم بتلوين صفحة واحدة يومياً، وبالتالي سوف أنتهي من الكتاب خلال هذا الأسبوع".   |
| 4- تواصل مع رفقاءك وتشاوروا معاً بشأن وجهات النظر المختلفة | ينطلق أحد الأطفال مسرعاً إلى البلوكات ويأخذها جميعاً. يأتي طفلان آخران ويصرحان بأنهما يرغبان في استخدام البلوكات. ويقرر الأطفال الثلاثة تقسيم البلوكات بينهم بالتساوي.  |
| 5- الشعور بالرضا بسبب الإنجازات (الإحساس بالفخر)           | "اليوم اكتشفت أنني يمكنني القيام بأشياء لم أفعلها من قبل مثل تكوين أشكال بجسدي وتمثيل مشاعري واستخدام خيالي!"<br>"يمكنني أن أشاهد أعمالتي الفنية على جدار المساحة الصديقة للطفل. يسعدني حقاً أن أكون جزءاً من صنع مساحتنا الجميلة". |

## الإدماج

من المهم مراعاة جنس الأطفال الذين يحضرون المساحات الصديقة للأطفال وأعمارهم وقدراتهم. فعلى سبيل المثال، يتعين على الميسرين مراعاة ما إذا كان يمكن للفتيان والفتيات (خاصةً الفتيان والفتيات في عمر المراهقة) التفاعل في الأنشطة ودخل المساحات الصديقة للأطفال نفسها. وقد يكون من الأفضل أن يكون هناك فترات زمنية منفصلة لحضور الفتيات والفتيان إلى المساحات الصديقة للأطفال. فقد يكون ذلك أكثر ملاءمة في سياقات معينة، وسيضمن شعور الفتيات بالراحة للانضمام إلى الأنشطة والمشاركة الكاملة فيها. وقد يكون وضع فترات زمنية مختلفة لفئات عمرية مختلفة مفيداً أيضاً لملاءمة الأنشطة تنموياً لكل مجموعة فرعية. على سبيل المثال، يمكن أن تكون هناك مجموعات فرعية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 13 و18 عاماً.

تم تصميم معظم الأنشطة الواردة في هذا الدليل للأطفال الذين لا تقل أعمارهم عن 6 سنوات وحتى 18 عاماً. وعندما يكون النشاط أكثر ملاءمة للأطفال الأصغر سناً أو الأكبر سناً في نطاق هذه الفئة العمرية، يُشار إلى ذلك في الوصف. (يُرجى الاطلاع على الملحق 2 للحصول على معلومات عن الموارد الأخرى الخاصة بأنشطة الشباب والمراهقين.)

من الأهمية إدراج وجهات نظر الأطفال بشأن نوع الأنشطة التي يرغبون في القيام بها. فعلى سبيل المثال، قد يُفضل الأطفال الأصغر سناً ألعاباً أو رياضات معينة، بينما قد يُفضل الأطفال الأكبر سناً مثل المراهقين مجموعات المناقشة أو المسرح أو الحرف اليدوية التقليدية. كما يجب أن يكون الأطفال قادرين على اختيار الأنشطة التي يفضلونها خلال الجلسات في المساحات الصديقة للأطفال. على سبيل المثال، بمجرد أن يكون الأطفال على دراية بأنواع مختلفة من الأنشطة، قد يستمتعوا باختيار الطريقة التي يرغبون بها في فتح الجلسة وإغلاقها (على سبيل المثال، أغنية أو مجموعة مشاركة) أو أي نوع من النشاط قد يرغبون في القيام به من أجل الاسترخاء أو الانعاش.

يمكن للأطفال المشاركة في تأسيس إحساس بالريادة و المسؤولية من خلال الطرق التالية:

- يرحب الأطفال ببعضهم البعض
  - يصمم الأطفال أوراق تسجيل حضورهم بأنفسهم ويستكملونها كل مرة يصلون فيها
  - يكون الأطفال مسؤولين عن إخراج التجهيزات وترتيبها
  - استكمال قوائم المخزون والفحص
  - اقتراح وتصميم الأنشطة
  - فحص الأطفال حالة الخيمة والتجهيزات ويسجلون أي مشكلة (بتلوين الرسومات إذا لم يكن بإمكانهم الكتابة)
  - يحضر الأطفال الوجبات الخفيفة والمشروبات لبعضهم البعض
  - يراقب الأطفال كمية مياه الشرب المتاحة ويطلبون المزيد عند الحاجة
  - يقوم الأطفال بتنظيف وترتيب المكان
  - يختار الأطفال الألعاب والتجهيزات التي يجب طلبها
- من: الرؤية العالمية الدولية (2008) دليل الأطفال في حالات الطوارئ

وقد يلزم تعديل الأنشطة للتأكد من أن الأطفال من مختلف الأعمار والقدرات يمكنهم الاستمتاع بتجربتهم في هذه المساحات والمشاركة بشكل فعال. فيحتوي قسم الاختلافات في كل نشاط على اقتراحات للطرق البديلة لإدارة النشاط؛ مما قد يساعد في جعل الجلسة مناسبة لمجموعة الأطفال التي تضعها في اعتبارك.

يتسنى للميسرين استخدام مفهوم "الخطوة" (STEP) لتعزيز الإدماج (انظر المربع أدناه). ومفهوم STEP عبارة عن الأحرف الأولية لكلمات معناها "المساحة والمهمة والمعدات والأفراد". فيوجه هذا المصطلح الميسرين إلى إجراء تغيير في المساحة أو المهمة أو المعدات المستخدمة أو في كيفية تشكيل مجموعات بحيث يمكن لجميع الأطفال (على سبيل المثال، سواء كانوا من ذوي الاحتياجات الخاصة أم لا) الاستمتاع والشعور بأمان حقاً في المساحات الصديقة للأطفال.

## استخدام طريقة "STEP" لتعزيز الاندماج

| الوجهة    | أمثلة على أنشطة الاندماج  |
|-----------|---|
| المساحة   | <p>قد تكون المساحة صديقة الطفل حفلا أو ملعب أو خيمة أو غرفة داخلية أو مساحة خارجية. للتعديل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تقليص أو زيادة مساحة منطقة اللعب. غالبا ما تساعد المساحة الصغيرة في جعل النشاط أسهل، ولكنه يكون أكثر كثافة أيضا. أما المساحة الكبيرة فتجعل اللعبة أكثر صعوبة.</li> <li>• نوع المسافة التي سيتم تغطيتها في الأنشطة بحيث تلائم القدرات المختلفة. على سبيل المثال، في نشاط يضم سباق، ضاعف المسافة التي يجب أن يجريها الأطفال الأقوى بدنيا لتعادل مستوى الاختلاف مع أولئك الذين لا يستطيعون الجري سريعا.</li> <li>• استخدم "التقسيم إلى مناطق"؛ أي مواعمة المشاركين بحيث يتنافس ذوي القدرات المتشابهة معا. يزيد هذا من فرص جميع الأطفال في المشاركة بشكل عادل.</li> </ul>   |
| المهمة    | <p>تشير المهمة إلى قواعد اللعبة أو طريقة تنفيذ الأنشطة. للتعديل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تأكد من حصول الجميع على فرص متساوية في المشاركة. على سبيل المثال، بدلا من أن تطلب من الأطفال التسابق في الجري لترى أن الأطفال الأسرع فقط هم من "سيفوزون"، امنح كل طفل ورقة من الجريدة يجب أن يحافظ عليها على صدره من دون استخدام يديه لفترة السباق كلها. وبهذه الطريقة، سيجري الجميع ويشعرون بالتحدي، ولن تهم السرعة أيا منهم.</li> <li>• حلل المهارات المعقدة إلى أجزاء ومكونات أصغر إذا كان ذلك سيساعد الأطفال على تطوير مهاراتهم بسهولة أكثر.</li> <li>• تأكد من منح جميع الأطفال فرصة عادلة كافية لممارسة المهارات أو المكونات بشكل فردي أو مع شريك قبل الانتقال إلى اللعب الجماعي في فريق.</li> </ul>  |
| التجهيزات | <p>تشير التجهيزات إلى الكرات والشباك ومظلات اللعب... إلخ المطلوبة لإجراء نشاط. للتعديل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• في ألعاب الكرة، قم بزيادة أو تقليص حجم وصلابة الكرة بحيث تلائم جميع الأطفال المشاركين. فالكرات الصغيرة الطرية مثلا سيكون من السهل أن يمسك بها الأطفال ذوي الأيدي الأصغر حجما. ويمكن استخدام كرة طرية أو بالونة بدلا من الكرة الصلبة للأطفال ذوي اللياقة البدنية المختلفة أو الذين يمكنهم استخدام ذراع واحدة فقط بسبب الإصابات أو الإعاقات.</li> <li>• قدم خيارات للأطفال لقفز الكرة أو استلامها بطرق مختلفة، مثل استخدام منحدر أو ماسورة أو درجة الكرة على الأرض.</li> <li>• استخدم الأجراس أو الكرات ذات الأجراس لمساعدة الأطفال الذين يعانون من ضعف في البصر. أو استخدم قطعة شريط لاصق للكرة عادية بشنطة بلاستيكية لتحديث شخلة عند استخدامها.</li> </ul> |
| الأفراد   | <p>يشير هذا الجانب إلى السمات الشخصية للأطفال المشاركين في النشاط، مثل أعمارهم وأجناسهم ومهاراتهم أو أي ضعف جسدي يعانون منه. للتعديل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ضع الأطفال ذوي السمات الشخصية المتشابهة معا واركبهم يلعبون معا أو ضد بعضهم البعض في فرق أخرى.</li> <li>• امزج الأطفال من المجموعات المختلفة (مثل الأعراق أو المجموعات الاجتماعية أو الأجناس) في الفريق نفسه قدر ما هو مقبول من الناحية الثقافية والاجتماعية. احرص على ألا تؤدي الأنشطة إلى وضع بذور التفرة غير المرغوب فيها بين المجموعات.</li> <li>• أنشئ الفرق بأعداد مختلفة من اللاعبين لتساوي بين القدرات المختلفة. مثلا، فريق من خمسة لاعبين محترفين ضد فريق من 7 لاعبين أقل احترافا.</li> </ul>  |

المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر (2014) التحرك معا: تعزيز الرفاه النفسي الاجتماعي من خلال الرياضة والأنشطة البدنية.

## ورقة عمل تخطيط النشاط

تُعد ورقة عمل تخطيط النشاط، أداة التخطيط بالنسبة للميسرين. حيث إنها مُعدة لتوجيه القرارات بشأن الأنشطة التي سيتم تنفيذها. ويشمل ذلك التفكير في المواد اللازمة وعدد الميسرين المطلوبين وأي تعديلات مطلوبة لتمكين جميع الأطفال الذين يحضرون المشاركة بشكل كامل. انظر "ورقة تخطيط النشاط" أدناه للحصول على مزيد من التفاصيل.

عادةً ما تُدار جلسة المساحات الصديقة للأطفال لمدة تتراوح من ساعة ونصف إلى ساعتين وتتضمن النمط التالي:



### ورقة عمل تخطيط النشاط

ورقة العمل تكفي لتخطيط ثلاث جلسات للمساحات الصديقة للأطفال (على مدار أسبوع بشكل عام). استخدم الأسئلة للتفكير بشأن اختيار موضوع نفسي واجتماعي وكيفية التخطيط للأنشطة وكيفية التفكير في الجلسة فيما بعد.

#### الموضوع (الموضوعات) النفسية والاجتماعية:

ما هو الموضوع (الموضوعات) النفسية الاجتماعية الأفضل للأطفال الذين يستخدمون المساحات الصديقة للأطفال خلال الوقت الحالي؟ (يمكنك اختيار موضوع واحد أو أكثر).

كيف يكون الموضوع (الموضوعات) مناسباً لما تم إنجازه مسبقاً ومناسباً لحالة الطفل المزاجية ووضعه الحالي؟

هل للأهل أو قادة المجتمع أي تفضيلات محددة أو هل عبّر الأطفال عن تفضيلات ما؟

#### الأنشطة واللعب الحر:

ما هي الأنشطة المتعلقة بالموضوع والتي تعد مناسبة لهذه الجلسة (مثل الأنشطة الافتتاحية أو الأساسية أو الختامية أو أنشطة المرح الأخرى)؟

هل من المفيد تخصيص وقت أو يوم للعب الحر؟

#### لكل جلسة:

ما هي إجراءات التكيف التي قد يحتاجها الأطفال فيما يتعلق بالعمر أو النوع أو القدرة (مثل الأطفال ذوي الإعاقة الجسدية أو النفسية أو إعاقات النمو)؟

ما هو عدد الأطفال المثالي لكل نشاط؟ ما الذي ستفعله في حال حضور المزيد من الأطفال؟

ما هو المطلوب من حيث: المواد وتجهيز المساحة وعدد الميسرين والفترة الزمنية لكل نشاط؟

### التفكير:

كيف كانت الجلسة؟ هل طرأت أي أوضاع مفاجئة أو تحديات وكيف تعاملت معها؟  
هل كان هناك أطفالاً بحاجة إلى تلقي المزيد من الدعم أثناء الجلسة أو الإحالة للحصول على مزيد من المساعدة المتخصصة؟

هل كان هناك طرق قد تكون أفضل لمشاركة الأطفال وأولياء الأمور؟

كيف سار العمل مع الميسرين المشاركين والمتطوعين معاً؟

هل تحتاج إلى أي دعم أو توجيه من جانب أحد المشرفين؟

| الجلسة 1                | الموضوع النفسي والاجتماعي: | الوقت | المواد/المساحة | تعديلات | عدد المدربين |
|-------------------------|----------------------------|-------|----------------|---------|--------------|
| نشاط افتتاحي:           |                            |       |                |         |              |
| نشاط أساسي و/أو لعب حر: |                            |       |                |         |              |
| نشاط ختامي:             |                            |       |                |         |              |
| تفكير:                  |                            |       |                |         |              |
| الجلسة 2                | الموضوع النفسي والاجتماعي: | الوقت | المواد/المساحة | تعديلات | عدد المدربين |
| نشاط افتتاحي:           |                            |       |                |         |              |
| نشاط أساسي و/أو لعب حر: |                            |       |                |         |              |
| نشاط ختامي:             |                            |       |                |         |              |
| تفكير:                  |                            |       |                |         |              |

| عدد المدربين | تعديلات | المواد/المساحة | الوقت | الجلسة 3<br>الموضوع النفسي والاجتماعي: |
|--------------|---------|----------------|-------|--|
|              |         |                |       | نشاط افتتاحي:                          |
|              |         |                |       | نشاط أساسي و/أو لعب حر:                |
|              |         |                |       | نشاط ختامي:                            |
|              |         |                |       | مشاركة الآراء:                         |

#### مذكرات تخطيط للجلسة التالية:

ما الفكرة المثالية للمرة التالية؟ (يمكن أن تكون مواصلة للفكرة نفسها):  
هل هناك أنشطة يجب مواصلةها أو تكرارها؟ (مثلاً، أغنية أو لعبة افتتاحية):  
ماذا نحتاج أن نتذكر أو نضع في اعتبارنا في المرة التالية؟ (مثلاً، مزاج الأطفال أو الظروف أو وصول الأطفال الجدد، أو الأطفال ذوي الإعاقات):  
هل هناك طرق يمكن بها دعم قادة المجتمع وأولياء الأمور بحيث تشاركهم في الأنشطة؟

يوصي "الحد الأدنى من المعايير المعنية بحماية الأطفال في الأعمال الإنسانية بالنسب التالية من البالغين إلى الأطفال في المساحات الصديقة للأطفال:

وجود ميسرين بالغين اثنين لكل

- 20 طفل تتراوح أعمارهم من 5 إلى 9 سنوات
- 25 طفل تتراوح أعمارهم بين 10 و 12 سنة
- 30 طفل تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 سنة

يوصى بميسرين اثنين في كل جلسة مساحة صديقة للأطفال. وفي بعض الأحيان يكون من الضروري توفير ميسرين أكثر خاصة عند العمل مع الأطفال صغار السن. ويعد ذلك أيضاً مهماً للأنشطة التي يتم فيها ترتيب الأطفال ضمن مجموعات أصغر لمناقشة موضوع محدد أو القيام بعمل إبداعي (مثل سلسلة العواطف). متى ظهر احتمال الاحتياج إلى المزيد من الميسرين لنشاط محدد، تمت الإشارة إلى ذلك في وصف النشاط.

وعند حضور الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة لهذه الجلسات، ينبغي توفير عدد كافٍ من الميسرين لتمكين الأطفال من المشاركة. وقد يكون من المفيد توجيه دعوة لمقدمي الرعاية أو غيرهم ممن يعرفون الطفل على نحو جيد لتقديم الدعم للطفل في المساحات الصديقة.

يمكن أن يحضر الأطفال الصغار المساحة الصديقة للطفل أيضا. يجب أن يكون الأطفال الصغار للغاية، من عمر الميلاد حتى عامين، مصحوبين دائما بالقائم على رعايتهم. يتطلب الأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات أعدادا إضافية من المدربين (مثلا يوصى بمدربين اثنين لكل 15 طفلا من عمر عامين إلى 4 أعوام).

## أنشطة الدعم

يوضح هذا القسم العديد من أنشطة الدعم المختلفة. وتختص هذه الملاحظات بالميسرين الذين يتواصلون مع الأطفال على نحو مباشر. وتتضمن ما يلي:

- أنشطة لفتح جلسة مساحة صديقة للأطفال
- أنشطة لإنهاء جلسة مساحة صديقة للأطفال
- أنشطة لمراجعة جلسة في المساحات الصديقة للأطفال
- والأنشطة الأخرى المرحلة لمساحة صديقة للأطفال.

### افتتاح الجلسة

تتمثل أنشطة افتتاح الجلسة في الترحيب بالأطفال في المساحات الصديقة للأطفال. من الضروري تحديد نغمة إيجابية قبل بدء الجلسة من خلال التودد إلى الأطفال وتهينة مناخ لطيف لهم فور وصولهم. حاول التعرف على أسماء الأطفال وتوجيه التحية لهم بشكل شخصي والترحيب بهم في المساحة. احرصوا على تقديم أنفسكم كميسرين عند الترحيب بالأطفال.

وإذا كانت هذه هي المرة الأولى التي يأتي فيها الأطفال إلى المساحات الصديقة للأطفال، فيمكنك توجيههم إلى أماكن جلوسهم، موعد بدء الأنشطة وما إلى ذلك. وقد يحتاج الأطفال الصغار إلى مزيد من التشجيع والتوجيه وقد يحتاج الأطفال ذوي الإعاقة إلى مزيد من المساعدة للحضور إلى المساحة. يمكنك الاستعانة بالميسرين المشاركين لضمان إشراك جميع الحضور والترحيب بهم.

وفي حال التحاق طفل جديد بمجموعة قائمة، يمكنك توجيهه إلى المساحات الصديقة للأطفال وتقديمه لباقي الأطفال. وعلى نحو خاص، يمكنك شرح ضرورة الحصول على موافقة من مقدمي الرعاية للأطفال لحضور الجلسات الصديقة للأطفال. وبوصفك ميسرًا، يمكنك توجيه الدعوة إلى مقدمي رعاية لحضور اجتماع إعلامي عن المساحات الصديقة للأطفال. وفي حال عدم وجود مرافق مع الطفل، اطلب منه الرجوع إلى قسم خدمات حماية الأطفال مع دعوته لحضور الجلسة في المساحات الصديقة للأطفال.

استخدم الموضوع رقم 1 "بناء المجتمع" للعثور على الأنشطة التي تتيح للأطفال معرفة المزيد عن كل منهم. وقد يكون تكرار الألعاب المتعلقة بالأسماء على مدار جلسات قليلة مع مجموعة جديدة مفيدًا، حتى يتعرف الأطفال على أسماء بعضهم البعض مع مرور الوقت. يمكن تكرار الألعاب المتعلقة بالأسماء عند انضمام أطفال جدد لمجموعة حالية أو عند حضور العديد من الأطفال للمساحات الصديقة للأطفال في كل مرة.

يحتوي الموضوع رقم 1 على أنشطة ومعلومات حول إعداد التوقعات والقواعد الأساسية لكل شخص ينضم إلى المساحات الصديقة للأطفال. عند بدء كل جلسة، تأكد من مراجعة القواعد الأساسية - بالإضافة إلى مراجعة الأسماء - وتأكد من استيعاب جميع المشاركين - سواء المشاركين القدامى أو الجدد - للقواعد الأساسية والموافقة عليها.

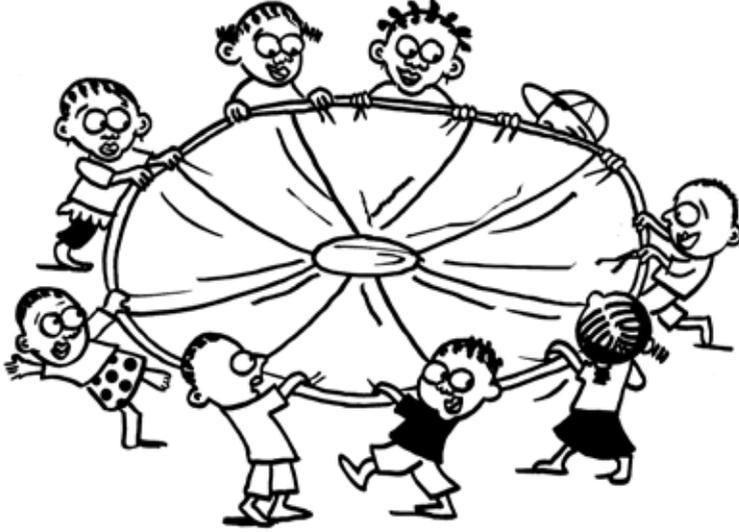
ويمكنك أيضًا البدء من خلال توجيه القليل من الأسئلة البسيطة للأطفال مثل:

- هل شارك أي منكم في المساحات الصديقة للأطفال من قبل؟
- ما هي الأشياء التي تأملون القيام بها هنا من جانبنا؟ (مثل الفنون والحرف والألعاب واللعب والألعاب الرياضية)
- (إذا كانوا ممن سبق لهم الحضور في مساحات صديقة للأطفال) من منكم يستطيع أن يخبرنا عما فعلناه في الجلسة السابقة؟

فيما يلي بعض من الألعاب المشهورة المستخدمة في العديد من المساحات الصديقة للأطفال كأشطة افتتاحية:

## نشاط افتتاحي 1

### فتح المظلة



|          |  |   |  |
|----------|--|---|--|
| 10 دقائق |  | الهدف من هذه الألعاب هو افتتاح الجلسة، وشرح بعض الألعاب ومساعدة الطلاب على الشعور بالارتياح مع بعضهم بعضًا.   |  |
|          |  | السن الملائم: ستة سنوات فأكثر<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين   |  |
|          |  | المواد: مظلة (يمكن أن تكون مظلة على هيئة لعبة من الألعاب أو مظلة مصنوعة من مواد محلية أو مظلة خيالية) المكان: مساحة (داخلية أو خارجية) كبيرة بما يكفي لجلوس جميع الأطفال حول المظلة المفتوحة.   |  |
|          |  | اطلب من الأطفال الوقوف على شكل دائرة. قم بطرح سؤال عليهم إذا ما كانوا يعلمون شيئاً عن المظلة.<br>• إذا كان لديك مظلة على شكل لعبة ما، قم بنشرها على الأرضية في منتصف الدائرة واسأل الأطفال عن ملاحظاتهم حولها - شكلها، وكيف قسمت المظلة إلى مثلثات مختلفة الألوان وما إلى ذلك.<br>• إذا كنت تستخدم مظلة خيالية، وضح بالشرح أنها قطعة كبيرة ومستديرة من القماش على شكل دائرة مشيرًا إلى مدى حجمها. قم بوصف الألوان وكيف أن القماش يمكنه أن يظل منتشرًا في الهواء عند فتحها.<br>اطلب من الأطفال الوقوف معًا عند حواف المظلة.<br>في الجلسة الأولى، يمكن أن يبدأ الأطفال في تقديم أنفسهم من خلال ذكر أسمائهم وأعمارهم وأي شيء يحبون القيام به من أجل الشعور بالمرح.<br>اجعل الأطفال يمسكون بحواف المظلة على نحو جيد أو التظاهر بامساك حواف المظلة المزعومة.<br>أخبر الأطفال بأننا سوف نقوم بهز المظلة معًا في آن واحد. شجع الأطفال على إعادة ما تقوله (وتكرار ما تفعله، في حال استخدام المظلة المزعومة).<br>تبدأ المجموعة في هز المظلة ببطء ثم سريعًا مع الغناء "هز هز وهز هز وهز هز وتوقف" أربع مرات يتوقف الجميع عن الهز مرة واحدة عند كلمة "توقف"<br>ثم شجع الأطفال على السير حول شكل دائرة مع حمل المظلة وإنشاد "لفة ولفة، ولفة ولفة، قف." يتم عكس اتجاه الحركة عقب التوقف. |  |

يتبع في الصفحة التالية ◀

|   |   |
|---|---|
| <p>ينشد الأطفال " نحو مركز الدائرة والرجوع مرة أخرى" (بمعدل 4 مرات ثم "التوقف") بينما يقتربون من بعضهم ثم يعودون إلى الخلف مرة أخرى على غرار (تفتيح الأزهار).<br/>وينشدون أيضًا "للأسفل-للأعلى، للأسفل-للأعلى، للأسفل-للأعلى" (4 مرات ثم "التوقف") عند سحب المظلة إلى الأسفل ثم رفعها لأعلى في الهواء مع وجود أذرع ممتدة لأعلى.<br/>ثم ساعد الأطفال على لف المظلة بينما هم ينشدون: "نلف المظلة، المظلة، المظلة، نلف المظلة ونضعها جانبًا."</p>  |  |
| <p>لبدء النشاط الافتتاحي، تستطيع أن تسأل الأطفال:<br/>• كيف حالكم اليوم؟<br/>• هل أنتم مستعدون لممارسة الأنشطة اليوم؟<br/>• ماذا تأملون أن نفعل اليوم؟ قد تكون الإجابات على سبيل المثال، لنمرح ولنكون صداقات.</p>   |  |
| <p>فيما يتعلق بالأطفال ذوي الإعاقة، يمكنك القيام بالتمارين من خلال مكوثهم في مكان واحد وتحريك المظلة للأعلى وللأسفل بأيديهم.<br/>وفيما يتعلق بالأطفال الذي يعانون من ضعف في البصر، يمكن إجراء تمرين المظلة بسهولة من خلال مظلة على هيئة لعبة. وفي حال استخدام المظلة الخيالية، فقد يكون من المفيد توفير حبل طويل حتى يستطيع جميع الأطفال في الدائرة الإمساك به.<br/>ويمكن للأطفال ذوي الإعاقة السمعية اتباع إيماءات الميسر.</p>   |  |
| <p>لعبة كرة الشاطئ الشيقة:<br/>• الأدوات: كرة شاطئ (أو كرة أو بالون خفيف الوزن ومتوسط الحجم) ومظلة لعبة.<br/>• ضع المظلة على الأرض.<br/>• اجعل الأطفال يقفون حول المظلة ثم الإمساك بحوافها بقوة (أو تعامل على أنهم قد فعلوا ذلك) ثم ارفع المظلة لأعلى.<br/>• قم برمي كرة الشاطئ في منتصف المظلة.<br/>• أخبر الأطفال أن المطلوب منهم هو الحفاظ على كرة الشاطئ في الهواء بدون سقوطها خارج المظلة.<br/>• وأخيرًا يقوم الأطفال بسحب المظلة لأسفل ولفها ووضعها جانبًا.<br/>ملحوظة: إذا لم يكن لديك مظلة، يمكنك رسم دائرة على الأرض أو دائرة خيالية على الأرضية والسماح للأطفال بالاحتفاظ بكرة الشاطئ أو البالون في الهواء ضمن حدود الدائرة.</p> <p>علامة المظلة:<br/>• الأدوات: مظلة لعبة (حقيقية أو خيالية)<br/>• اطلب من الأطفال رفع المظلة لأعلى في الهواء.<br/>• وجه النداء إلى اثنين من الأطفال.<br/>• يقوم هذان الطفلان بتبديل الأماكن من خلال الركض أسفل المظلة قبل سقوطها عليهما.</p> <p>نبات القطر:<br/>• الأدوات: مظلة لعبة (حقيقية)<br/>• عند العد ثلاثة، يرفع الأطفال أذرعهم ويتركوا المظلة تسقط فوق رؤوسهم.<br/>• ثم يسحبوا المظلة خلفهم ويجلسوا بمؤخراتهم على حافة المظلة.</p> |  |

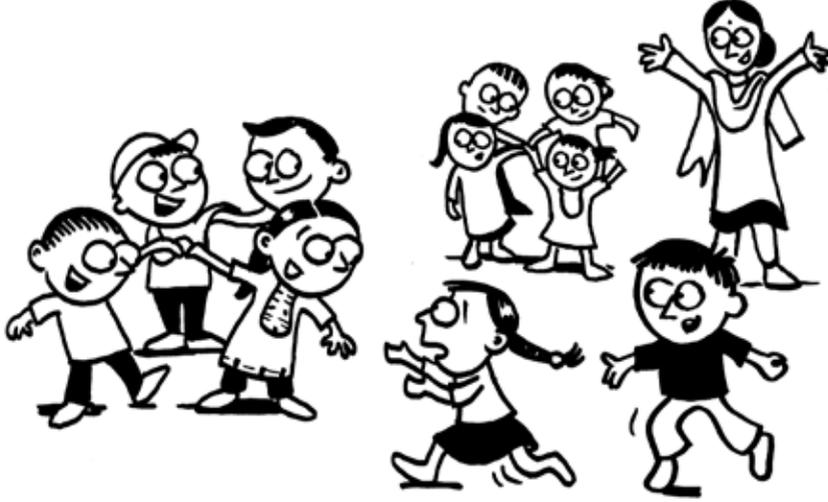
## النشاط الافتتاحي رقم 2

## ألعاب تكوين صفوف

|             |   |  |   |
|-------------|---|--|---|
| 15-10 دقيقة |  | الهدف من هذه الألعاب هو افتتاح الجلسة، وشرح بعض الألعاب ومساعدة الطلاب على الشعور بالارتياح مع بعضهم بعضاً.  |    |
|             |   | السن الملائم: 6 سنوات فأكثر<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين  |    |
|             |   | المكان: غير محدد<br>المواد المستخدمة: غير محددة  |    |
|             |   | في هذه اللعبة، يشكل الأطفال صفًا وفقاً لبعض السمات مثل طولهم ولون ملابسهم وتواريخ ميلادهم وأعمارهم. أخبر الأطفال بأننا سنلعب لعبة بهدف معرفة المزيد عن بعضنا بعضاً. وأخبرهم أيضاً أنك سوف تطلب منهم الوقوف في صف وفقاً للتعليمات التي سوف تعطونها لهم. وجه إليهم التعليمات الواردة أدناه كل واحدة على حدة، مع منح الأطفال بعض الوقت للدخول في كل صف جديد. عندما يشكل الأطفال الصفوف، تحقق من أن الترتيب صحيحاً (مثل ترتيب الصف من الأطول للأقصر). على سبيل المثال؛   |    |
|             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تكوين الصفوف بوقوف الطفل الأطول في الخلف وأمامه الطفل الأقصر وهكذا</li> <li>• شكّلوا الصفوف بحسب لون الملابس التي ترتديها اليوم (لون الملابس على سبيل المثال الملابس ذات الألوان الفاتحة وصولاً إلى الملابس الداكنة)</li> <li>• شكّلوا الصفوف بحسب العمر بحيث يقف الطفل الأكبر عمراً في الخلف يليه الطفل الأصغر وهكذا.</li> <li>• شكّلوا الصفوف بحسب الترتيب الأبجدي للاسم الأول</li> <li>• يمكنك تقديم تعليمات أخرى بناء على أعمار الأطفال واهتماماتهم وقدراتهم وسياق الكلام.</li> </ul> |   |
|             |   | للتفكير في هذا التمرين، اطرح الأسئلة على الأطفال:  |   |
|             |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما أكثر شيء أعجبك في هذا النشاط؟</li> <li>• ماذا تعلم كل منكم عن الآخر؟</li> <li>• ما الذي لاحظته في الأشخاص الجدد عند لقاءهم للمرة الأولى؟</li> </ul>  |   |
|             |   | يمكنك إعطاء تعليمات بشأن الأشياء المرئية (مثل الطول) أو غير المرئية (مثل العمر وأسماء الأطفال بترتيب أبجدي). ومع ذلك تجنب أي تعليمات بشأن تلك الأمور التي قد تكون حساسة لدى الأطفال مثل الوزن والعرق ولون الجلد وما إلى ذلك.   |  |
|             |   | فيما يتعلق بالأطفال الكبار والمراهقين، يمكنك وضع قاعدة تنص على عدم تحدث المشاركين مع بعضهم البعض أثناء النشاط لإضافة المزيد من التحدي.<br>كما يمكنك أيضاً تقسيم المجموعة إلى فريقين يتنافسان حول الإسراع في الاصطفاف.  |  |

### النشاط الافتتاحي 3

## الاختلاط الاختلاط



|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| 10 دقائق |  | الهدف من هذه الألعاب هو افتتاح الجلسة، وشرح بعض الألعاب ومساعدة الطلاب على الشعور بالارتياح مع بعضهم بعضاً.  |  |
|          |  | السن الملائم: ستة سنوات فأكثر<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين  |  |
|          |  | المكان: غير محدد<br>المواد المستخدمة: غير محددة  |  |
|          |  | <p>يتعين على المشاركين في هذه اللعبة تشكيل مجموعات بأعداد مختلفة، كما يتعين عليهم التفكير بسرعة. وضح للأطفال أن هذه اللعبة عن "الاختلاط" مع أكبر عدد ممكن من الأطفال المختلفين في المساحات الصديقة للأطفال. إذا كانوا لا يعرفون معنى "الاختلاط"، فيمكنك أن توضح لهم أنه يعني أننا نجتمع مع بعضنا البعض من أجل أن يتعرف كل منا على الآخر.</p> <p>وضّح أنه ينبغي اتباع بنديين من التعليمات الرئيسية في هذه اللعبة.</p> <p>الأولى منهما هي "الاختلاط، الاختلاط". والآن، دع الأطفال يتجولون في المكان بشكل عشوائي، ويكررون هذه الكلمات، "الاختلاط، الاختلاط".</p> <p>والآن ردد، "من يريد الاختلاط؟" اطلب من الأطفال الإجابة بـ"أنا أريد الاختلاط". كرر ذلك عدة مرات.</p> <p>والثانية هي "الاختلاط مع رقم". وضح أن الأطفال بحاجة إلى الدخول في مجموعات من هذا العدد. لذلك "اختلاط 4" يعني الدخول في مجموعة مكونة من أربعة أطفال. يمكنك ممارسة ذلك مع الأطفال.</p> <p>يمكن ملاحظة أن هناك أطفال لا يمكنهم الانضمام إلى مجموعة تتألف من 4 أفراد. تناول بالشرح كيف أن هؤلاء الأطفال يمكنهم تكوين مجموعة خاصة من أي عدد.</p> <p>الآن يمكنك تطبيق التعليمات معاً: ردد "الاختلاط، الاختلاط" وبيدأ الأطفال في التجول في المكان بشكل عشوائي حتى تردد كلمة "الاختلاط" مرة أخرى مع عدد مختلف. ردد عدد مختلف في كل مرة.</p> <p>عندما يكون الأطفال مجموعات، اطلب منهم معرفة شيء مشترك بينهم (لون مفضل مثلاً) قبل الاختلاط مرة أخرى. وإذا رغبت، يمكنك البدء مرة أخرى وتوجيه الأطفال إلى إيجاد مجموعات مع أفراد لم يكونوا معهم في المجموعة خلال المرة الأولى.</p> |  |

◀ يتبع في الصفحة التالية

|  |   |
|--|---|
| <p>للتفكر في هذا التمرين، اطرح الأسئلة على الأطفال:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>هل أحببت هذا النشاط؟</li> <li>كم عدد الأطفال الذين انضممت إليهم في مجموعات؟</li> </ul>  |  |
| <p>تأكد من أن الأطفال لم يختاروا المجموعات نفسها في كل مرة. ذكرهم أن الهدف من هذه اللعبة هو الاختلاط مع أكبر عدد ممكن من الأطفال.</p> <p>وإذا تبقى طفل واحد فقط، فيمكنه الانضمام لأي مجموعة. إذا لاحظت أن الطفل خجول أو يتراجع بطريقة ما، فيمكنك معرفة ما إذا كان يريد الاختلاط مع إحدى المجموعات، أو يمكنك تشكيل مجموعة صغيرة معه بنفسك، حتى لا يشعر بالعزلة.</p> |  |
| <p>يمكن للطفل الذي يعاني من إعاقات حركية أن يمكث مكانه ويختلط آخرون حوله. تأكد من تشجيع المجموعة على إيجاد طرق كنتك، حتى تشمل المجموعات جميع الأطفال.</p>  |  |

### اختتام الجلسة

اختتام الجلسة هو الوقت الذي يعود فيه الأطفال معًا، إذا كانوا يقومون بعمل جماعي صغير أو بعض الأنشطة الإبداعية بأنفسهم. وتساعد العودة معًا كمجموعة في نهاية الجلسة على الشعور بالترابط. حيث إنه يمنح الجميع فرصة للتفكير معًا فيما تعلموه وجربوه في المساحات الصديقة للأطفال اليوم.

تتمثل إشارة اختتام الجلسة في أن يقوم الأطفال أولاً بترتيب المكان. ويشمل ذلك ترتيب أي مواد أو ألعاب كانوا يستخدمونها. كما يتعين عليك أن تشجع الأطفال وتمدحهم أثناء ترتيب المكان، وأكد لهم أن هذا المكان هو مكانهم جميعًا، لذلك من الجميل أن يكون مرتبًا ونظيفًا.

ثم اجمع الأطفال معًا في دائرة. واطلب منهم توضيح ما فعلوه معًا اليوم وما تعلموه وما إذا كان لديهم أي تجارب جديدة يرغبون في مشاركتها. كما يمكنك طلب تعقيبات من الأطفال على الجلسة، كالتالي:

- ما الذي أعجبكم أو لم يعجبكم؟
- ما الذي وجدت سهولة في القيام به؟ ما الذي وجدت صعوبة في القيام به؟
- ما الذي شعرت بأنه ممتع؟ هل شعرت بأي شيء غير مريح؟

امدح الأطفال على الأشياء التي قاموا بها في ذلك اليوم، مثل الأعمال الفنية الجميلة والعمل الجماعي والتأكد من مشاركة الجميع، وما إلى ذلك. يمكنك أيضًا القيام بنشاط ختامي قصير (انظر أدناه للحصول على أفكار). ومع مرور الوقت، يمكنك أنت والأطفال استحداث طقس للاختتام مثل غناء أغنية ختامية.

أخبرهم بموعد لقائك بهم ثانية في الجلسة المقبلة، وودعهم وهم يغادرون المكان.

إذا شعر أي طفل بالحزن أثناء الجلسة أو إذا كانت تتناوبك أي مخاوف بشأن سلامة أي طفل أو رفاهه، فاحرص على المتابعة مع الطفل ومقدمي الرعاية أو موارد الإحالة حسب الاقتضاء.

## نشاط ختامي 1

### الشد على اليد برفق

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| 10 دقائق |  | الهدف هو اختتام الجلسة بتجميع الأطفال لتذكيرهم بأن لديهم مجموعة من الأصدقاء في هذه المساحات الصديقة للأطفال.  |    |
|          |   | السن الملائم: ستة سنوات فأكثر<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين   |    |
|          |   | المكان: غير محدد<br>المواد المستخدمة: غير محددة   |    |
|          |   | اطلب من الأطفال الوقوف على شكل دائرة مع تشابك أيدي بعضهم البعض. بحيث يمسك كل طفل يد الآخر حول الدائرة. فإذا شبك الطفل يده مرة واحدة، فيعني ذلك المواصل في الاتجاه؛ أما إذا شبك الطفل يده مرتين، فيعني ذلك أنه عكس الاتجاه، بحيث يدور تشابك اليد حول الدائرة عكسًا. فواصل حتى يتم تشابك اليد حول الدائرة في كلا الاتجاهين مرتين.   |    |
|          |   | يمكنك طرح الأسئلة التالية للتحاور معهم بشأن هذا النشاط الاختتامي: <ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف يتم التواصل من خلال أيدينا؟</li> <li>• ما شعورك وأنت تعرف أننا جميعًا مرتبطون بهذه المجموعة؟</li> </ul> إذا كان ذلك مناسبًا للثقافة والسياق، يمكنك الإشارة إلى تشابك الأيدي على أنه "نبض" المجموعة، حيث نكون جميعًا متواصلين من خلال قلوبنا وعقولنا وأرواحنا. ويمكنك التأكيد على مدى أهمية انضمامك لمجموعة دعم والتواصل داخل الحياة المجتمعية. |    |
|          |   | في بعض الثقافات، لا يكون من اللائق تشابك أيدي الفتيات مع الفتيان. (انظر أدناه لمعرفة الاختلافات في هذه اللعبة.)   |   |
|          |   | في حالة الثقافات التي ترفض تشابك أيدي الفتيان مع الفتيات، فمن المستحسن تكوين مجموعتين منفصلتين، إحداها للفتيان والأخرى للفتيات. وهناك أيضًا اختلاف آخر، لا سيما مع وجود أعداد كبيرة من الأطفال، حيث يتعين تكوين دائرتين أو أكثر.  |  |

## نشاط ختامي 2

## تنظيف المظلة وإغلاقها

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| 10 دقائق |  | الهدف هو اختتام الجلسة بطريقة آمنة، ومساعدة الأطفال على التخلص من التوتر.   |  |
|          |   | السن الملائم: ستة سنوات فأكثر<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين   |  |
|          |   | المواد: مظلة لعب (حقيقية أو خيالية)<br>المكان: مساحة (داخلية أو خارجية) كبيرة بما يكفي لوقوف جميع الأطفال حول المظلة المفتوحة.  |  |
|          |   | اطلب من الأطفال الوقوف حول المظلة الحقيقية أو الخيالية.<br>خاطب الأطفال قائلًا:   |  |
|          |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>تخيلوا وتصوروا أن أي مشاعر أو أفكار غير مريحة أو غير سارة لديكم - كأي نوع من أنواع القلق أو الضغط النفسي - تعطيكم مثل الوحل الأخضر اللزج.</li> <li>الآن نريد منكم التظاهر بإزالة الوحل اللزج من عليكم وقذفه على المظلة.</li> <li>دع الأطفال يتظاهرون بأنهم يغسلون أنفسهم بنظافة ويمسحون الوحل ويلقونه على المظلة.</li> <li>والآن قل:</li> <li>قبل أن نغلق المظلة، نحتاج إلى تنظيف كل المشاعر غير المريحة أو غير السارة التي وضعناها للتو فيها. تبدو الآن ثقيلة وقذرة بالفعل جراء كل العواطف التي ألقيت بداخلها، لذا سنجعلها خفيفة ونقية مرة أخرى.</li> <li>سنرفعها إلى الأعلى ثم ننزلها إلى الأسفل حتى تعود خفيفة مرة أخرى.</li> <li>اطلب من الأطفال رفع المظلة بأيديهم والتظاهر بأنهم يرفعون شيئًا ثقيلًا جدًا.</li> <li>ارفعوا المظلة إلى الأعلى ثم أنزلوها إلى الأسفل، عشر مرات، مع العد معًا بصوت عالٍ، والتظاهر بأن الأشياء في المظلة تصبح أخف وزناً تدريجيًا، ومن ثم ضعوها على الأرض.</li> <li>والآن اطلب من الأطفال الوقوف في صفين، بحيث يقابل كل صف الصف الآخر على جانبي المظلة، ثم لفا المظلة معًا، ويطويها ويضعها في مكان آمن. (يمكن أن يتظاهر الأطفال بلف المظلة إذا كانت خيالية).</li> </ul> |   |

## أنشطة المراجعة

فيما يلي مجموعة من الأنشطة التي يمكنك استخدامها لمراجعة ما تعلمه الأطفال وأنجزوه معًا في المساحات الصديقة للأطفال. فيساعد نشاط المراجعة على تذكير الأطفال بجميع ما أنجزوه وتحدثوا عنه وقاموا به معًا في الجلسة. كما أنه يُعزز أيضًا أشياء جديدة قد تعلموها، على سبيل المثال، بشأن التعاون والعمل الجماعي والثقة بالنفس.

يمكن استخدام أنشطة المراجعة في البداية كجزء من جلسة افتتاحية أو في منتصف الجلسة أو بعد فترات الاستراحة أو في اختتام كل يوم كجزء من الأنشطة الختامية. ففي بعض الأحيان يمكن أن يكون هذا النوع من النشاط محفزًا إيجابيًا عندما تريد المجموعة استراحة.

يمكنك اختيار أن يراجع الأطفال الجلسة التي قاموا بها للتو أو الانتظار حتى يكملوا عدة جلسات. ويعتمد توقيت المراجعات على ما إذا كان لديك مجموعة من الأطفال تحضر في المساحات الصديقة للأطفال على مدار فترة زمنية أم لا.

هناك العديد من طرق مراجعة ما تعلمه الأطفال وقاموا به. وفيما يلي مجموعتين من الأنشطة المذكورة.

- تكون المجموعة الأولى من الأنشطة (أ) مناسبة للأطفال الأصغر سناً أو الأطفال الذين لا يعرفون القراءة أو الكتابة.
- تستهدف المجموعة الثانية من الأنشطة (ب) الأطفال الذين يتمتعون ببعض مهارات القراءة والكتابة الأساسية. (إذا كان الأطفال يستخلصون الردود بدلاً عن الكتابة بشأنها، فقد يكون من الممكن استخدام هذه الأنشطة للأطفال غير القادرين على القراءة والكتابة).

استخدم الأفكار التالية كمصدر إلهام وحاول ابتكار أفكار أخرى بنفسك!

أ- المراجعة من دون قراءة وكتابة

#### التمثيل

في مساحة مفتوحة، اطلب من الأطفال تقليد ما تقوم به من حركات جسدية مختلفة (مثل: القفز بساق واحدة، السير على أطراف الأصابع، السير بطريقة متعرجة، وحركات التمدد) ثم صيح "توقف!" اختر طفلاً واطرح سؤالاً عما يتذكرونه من الجلسة السابقة (شيء تعلموه أو فعلوه).

#### دائرة

في دائرة، اطلب من الأطفال أن يقولوا شيئاً واحداً يتذكرونه من الجلسة السابقة. ويتعين عليهم قول شيء لم يذكره أي شخص آخر. إذا لم يستطيعوا التفكير في أي شيء يقولونه، فيمكنهم قول "تجاوز".

بدلاً عن ذلك، يمكنك أن تطلب من الأطفال في نهاية النشاط أو الجلسة قول كلمة واحدة عن ما استخلصوه من النشاط أو الجلسة (مثل "التأزر"، "التعاون")

#### التعلم من خلال الصور

الصق عدد من الصور من جريدة أو مجلة على أوراق كبيرة الحجم من الجدول متتالي الصفحات وثبتها في أركان الغرفة. تأكد من أن الصور التي تختارها لا تسبب الضيق الأطفال (أي صور لا تتضمن عنف أو أي كارثة حدثت في الآونة الأخيرة). اطلب من الأطفال النظر إلى كل صورة ووصف ما تذكرهم به فيما يتعلق بتعلمهم حتى الآن. ثم حاول العثور على الصور التي تتعلق بالألعاب التي لعبوها، مثل بصمات الأقدام (1-7 بصمات أقدامنا وأيدينا) والأشجار (3-3 شجرة في مهب الريح) أو البيض (6-1 عمل بيضة).

#### صح/خطأ

اجعل كل الأطفال يقفون. قَدِّم عبارات عن الأشياء التي تعلموها في المساحات الصديقة للأطفال واطلب منهم أن يضعوا أيديهم على رؤوسهم إذا كانوا يعتقدون أنها صحيحة وأن يضعوا أيديهم على أوراكنهم إذا كانوا يعتقدون أنها خاطئة. يجلس الطفل إذا أخطأ في الإجابة عن عبارة ما. ثم اجعل العبارات صعبة تدريجياً، حتى يقف طفل واحد فقط يمكنه مساعدة الآخرين على تذكر العديد من الأشياء التي تعلموها معاً.

#### التقاط الصور

قسم الأطفال إلى مجموعات تتكون من ثلاثة أو أربعة أفراد وأعط كل مجموعة موضوعاً عن شيء قد تعلموه. اطلب من المشاركين رسم ملصق خاص بالموضوع المعني، باستخدام الصور و/أو الرموز فقط - لا يسمح باستخدام الكلمات. استعرض ملصق كل مجموعة من المجموعات في النقاش الجماعي (أو استخدم نمط التجوال حولهم "الأسلوب العفوي").

#### تعلم الرقص

قسِّم الأطفال إلى ثلاث أو أربع مجموعات. اطلب من الأطفال تأدية أو ابتكار رقصة أو حركة أو إيماءة تتعلق بشيء إيجابي تعلموه في الجلسة. اطلب من كل مجموعة أن تُعلم الأخرى. إذا كان لديك وقت، يمكنك أن تطلب من المجموعات الأخرى أن تتعلم الحركة أو الرقصة التي ابتكرتها كل مجموعة.

## ب- المراجعة مع القراءة والكتابة

### العصف الذهني في مدة زمنية محددة

غالبًا ما يكون ذلك أفضل في وقتٍ لاحق من البرنامج حيث يوجد الكثير من الأنشطة على مدى فترة طويلة من الزمن. اجعل الأطفال يجتمعون مع بعضهم البعض في مجموعات من ثلاثة أو أربعة أفراد ومعهم قطعة كبيرة من الورق والأقلام. امنحهم خمس دقائق لسرد أكبر عدد ممكن من الأشياء التي تعلموها أثناء وجودهم في المساحات الصديقة للأطفال. ثم ألق نظرة على جميع القوائم واطلع على المجموعة التي توصلت إلى أغلب الأشياء الفريدة التي تعلمتها. تحصل هذه المجموعة على فرصة، على سبيل المثال، لقيادة النشاط المحفز التالي أو أن تقف في بداية صف الشاي في الصباح.

### العراك بالكرات الورقية

يكتب كل طفل سؤالاً عن شيء قد تعلموه (سواء كان في الجلسة التي أنهوها للتو أو في جلسة سابقة) اطلب منهم مسح الورقة برفق لتشكيل كرة (ولكن تأكد من أنه مازال من الممكن فتحها وقراءتها!) يقف المشاركون في المجموعة على شكل دائرة. صح قائلاً "عراك كرة الورق" واسمح لهم برمي كراتهم الورقية واحدًا تلو الآخر في الدائرة (بطريقة هزلية وليس بعنف). اطلب من كل طفل الاحتفاظ بـ "كرة ورقية" واحدة. تجوّل حول الدائرة واطلب من كل طفل فتح كرتة الورقية وقرأ الأسئلة ثم اعطهم الإجابة.

### "اقرأ كل شيء عن ذلك" مقال صحفي

أعد مسبقًا خمسة أو ستة موضوعات توضح الأنشطة التي قد قام بها الأطفال أو تعلموها. اطلب من الأطفال تكوين مجموعات صغيرة من أربعة أفراد لإعداد مقال صحفي عن موضوعهم. أعطهم قطعة كبيرة من الورق واطلب منهم كتابة العنوان الرئيس للمقال، ثم رسم صورة تتماشى معه وكتابة مقال قصير. يمكنك بعد ذلك عرض المقالات الإخبارية في الغرفة حتى يقرأها الآخرون أثناء فترات الاستراحة.

### الحروف الأبجدية

الجلوس على شكل دائرة، الدوران حول المجموعة مع البدء بالحرف "أ" ومطالبة كل طفل بذكر أمر ما قد تعلمه أو أنجزه يبدأ بهذا الحرف الأبجدي. استمر في التجوال حول المجموعة بأكملها حتى تقال الحروف الأبجدية بأكملها، مما يُتيح للأطفال مساعدة بعضهم البعض إذا لم يستطيعوا التفكير في شيء ما.

### حبل الغسيل

اعط كل طفل اثنين من ملاقط الغسيل (أو أي شيء متاح يمكن من خلاله تثبيت البطاقات على الحبل) وبطاقتين ملونتين. وضح لهم بأنه متى تعلموا شيئًا جديدًا، يمكنهم كتابته (أو رسمه) على بطاقتهم. شجع الأطفال على تثبيت بطاقتهم على "حبل الغسيل" (قطعة من الخيط أو الحبل مثبتة في المساحة الفارغة، مثل طرفان مثبتان إلى جدار أو مربوطان بين فرعي شجرة) متى شعروا بالارتياح لفعال ذلك خلال الجلسة. وبنهاية الجلسة، شجع الأطفال على مشاركة ما هو مدون على بطاقتهم التي ثبتوها على حبل الغسيل مع المجموعة.

### الأنشطة المرحية الأخرى للمساحات الصديقة للأطفال

يساعد استخدام الأنشطة المرحية الأخرى مع الأنشطة النفسية الاجتماعية الرئيسية في توازن الجلسة من حيث الحركة و/أو الاسترخاء مما يضيف طابعًا من المرح والبهجة على الأجواء. تتشابه الأنشطة المرحية مع أي نوع آخر من أنواع الأنشطة في المساحات الصديقة للأطفال - إذ يجب أن تنسم بالأمان والراحة والتشاركية والشمول لكل الأطفال الموجودين. تذكر مراعاة المرحلة العمرية للأطفال، والنوع الجنسي، والثقافة العامة فضلاً عن قدرات كل طفل بحيث يتسنى للجميع المشاركة بسرور وارتياح.

ابحث، متى أمكن، عن مقدمي رعاية أو أعضاء مجتمع محليين على استعداد لمشاركة مهارات خاصة أو سرد حكايات أو غناء أغاني في المساحات الصديقة للأطفال، إلخ. ابحث عما هو متاح محليًا ومناسب للأطفال لإحضاره إلى المساحات الصديقة للأطفال من قلب مجتمعاتهم المحيطة. على سبيل المثال ربما يكون لدى الحرفيين المحليين الاستعداد لتعليم الأطفال الحرف التي يتقنونها، أو رجال الإطفاء المحليين الذين قد يكونون على استعداد للتحدث بشأن عملهم. إذا نجح الترتيب لهذا الأمر، فمن الأهمية اختبار أي شخص يحضر إلى المساحات الصديقة للأطفال بشكل مناسب.

- هناك مجموعة هائلة من الأنشطة المرححة التي يمكن استخدامها في المساحات الصديقة للأطفال. ويعتمد بعضها على توفر المواد والتجهيزات. وتضم:
- أنشطة بدء الحوار - وهي أنشطة تساعد الأطفال على التعرف على بعضهم البعض واستشعار الراحة في التواصل (معاً)
  - الأنشطة المحفزة - أنشطة بدنية تساعد على تقليل التوتر وتشجع الحركة
  - الرياضات والألعاب الجماعية
  - الفنون والحرف - مثل الرسم والتلوين وأشغال الإبرة وصنع اللعب المحلية
  - الأنشطة الثقافية - مثل الأغاني والرقصات التقليدية وطقوس الاحتفال بالأعياد المحلية
  - البيستنة
  - التدريب الجماعي - أنشطة تساعد الأطفال على التعلم؛ مثل حقوق الطفل والنظافة
  - محو الأمية فيما يتعلق بالقرأة والكتابة والعمليات الحسابية
  - وقت القصص - مثل قصص الحكايات والقرأة للأطفال أو وقت قيام الأطفال بالقرأة إذا توفرت الكتب
  - التجارب العلمية
  - وقت اللعب الحر تحت الإشراف

فيما يلي قائمة بالأنشطة المرححة الأخرى التي يمكن القيام بها جنبًا إلى جنب مع الأنشطة النفسية الاجتماعية خلال جلسات المساحات الصديقة للأطفال.

#### لعبة التصفيق النغمي مع الأسماء

يبدأ القادة بتصفيق على نحو إيقاعي. ثم يبدأ القائد تماشياً مع الإيقاع بذكر اسمه هو أولاً ثم ينادي اسم شخص آخر. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الوقوف في خط بحسب الترتيب الأبجدي لأسمائهم. ويستمر هذا الأمر لحين الانتهاء من نداء جميع أسماء الأشخاص.

#### الأسماء بالترتيب

أخبر الأطفال بأن هذه اللعبة صامتة. اطلب منهم الوقوف ومحاولة تشكيل صف وفقاً لترتيب أسمائهم، بدون التحدث. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الوقوف في خط بحسب الترتيب الأبجدي لأسمائهم. عند اصطفاقهم جميعاً (لازال التحدث ممنوعاً)، يمكنهم ذكر أسمائهم واحداً تلو الآخر على امتداد الصف ومعرفة ما إذا كانوا في الموضع الصحيح أم لا.

#### جوز الهند

يعرض الميسر على المجموعة كيفية تهجئة ج-و-ز-ل-ه-ن-د باستخدام حركات كاملة للذراعين والجسد. ثم يحاول جميع المشاركين القيام بذلك معاً.

#### الكتابة بالجسد

اطلب من الأطفال كتابة أسمائهم في الهواء باستخدام أحد أجزاء جسدهم. يمكنهم القيام بذلك باستخدام الكوع، أو الساق مثلاً. ثم الاستمرار في الأمر لحين كتابة الجميع لأسمائهم باستخدام العديد من أجزاء الجسم.

#### الشمس تشرق

يجلس أو يقف الأطفال على هيئة دائرة ضيقة مع وجود شخص واحد في منتصف الدائرة. يصبح الشخص الذي يقف في المنتصف: "الشمس تشرق...". ويسمى لونها أو قطعة ملابس محددة لدى بعض أفراد المجموعة. على سبيل المثال، إذا كان الشخص يقول: "تشرق الشمس على كل من يرتدون الأزرق"، على كل شخص يرتدي اللون الأزرق أن يحاول تغيير

الأماكن مع الآخرين. يحاول الشخص الموجود في المنتصف شغل أحد هذه الأماكن عند تحرك هؤلاء الأشخاص، بحيث يظل شخص واحد في المنتصف بدون موضع له في تشكيل الدائرة. ثم يردد الشخص الموجود في المنتصف "الشمس تشرق على..." وتستمر اللعبة.

### لم شمل الحيوانات

تقسيم الأطفال إلى مجموعتين في مساحة واسعة، ثم الطلب من الأطفال "وضع المصداق إلى أعلى". يعني هذا رفع أيديهم إلى الأعلى مع إبعاد راحة اليد عن الجسد لحماية أنفسهم من الاصطدام بشيء. ثم يعلق الأطفال أعينهم، أو يجري تغطيتها (إذا ما كانوا يشعرون بالارتياح حيال القيام بهذا). وضح للأطفال أنك سوف تهمس باسم أحد الحيوانات في أذن كل طفل منهم، وبصفتك الميسر، سوف تعطي نفس الحيوان لطفل ما في كلا المجموعتين - بحيث يكون هناك كلبان، اثنان من الماعز، دجاجتان، إلخ - واحد في كل مجموعة. اطلب من الأطفال السير في المحيط ببطء، مع إصدار صوت الحيوان الذي يمثلونه. عليهم العثور على شريكهم في نفس الحيوان بدون استخدام الكلمات. وبمجرد العثور على الشريك، يقفان معاً في هدوء ويمكنهما فتح أعينهما ومشاهدة اتحاد بقية المجموعة. وفي النهاية، يمكنك أن تطلب من كل شريك إخبار المجموعة بالحيوان الخاص بهما.

### متجر الأغذية (السوبر ماركت)

أخبر الأطفال بأنكم ستذهبون للتسوق في متجر الأغذية. ووضح لهم بالقول بأنكم سوف تشترون أغراضاً من كل حرف من حروف الأبجدية، بدءاً من الحرف (أ) إلى آخر الحروف. يقول الطفل الأول "ذهبت إلى المتجر الأغذية لشراء "أرز" (أو أي غرض آخر يمكن شراؤه من متجر الأغذية ويبدأ بحرف "أ"). يقوم الطفل التالي بتكرار الجملة بما فيها الكلمة التي تبدأ بحرف "أ" ثم يضيف كلمة تبدأ بحرف "ب". وهكذا يردد كل طفل الجملة مع جميع حروف الأبجدية، مع إضافة كلمة للحرف الجديد. على سبيل المثال "لقد ذهبت إلى متجر الأغذية لشراء (أ) أرز، (ب) برتقال، (ت) تفاح، (ث) ثوم، (ج) جوافة، (ح) حلوى، إلى آخره." يمكن للأطفال طلب المساعدة من المجموعة في حالة الحروف التي يصعب إيجاد أغذية تبدأ بها. استمر في الدوران مع الدائرة (حتى وإن ترتب على ذلك إجابة بعض الأطفال لأكثر من مرة واحدة) حتى الوصول إلى الحرف "ي".

### العاصفة الممطرة

أخبر الأطفال بأنكم سوف تقومون بصنع عاصفة ممطرة. يجلس الجميع بهدوء على شكل دائرة في انتظار الحركة الأولى للميسر. يقوم الميسر بفرك راحتي يديه في بعضهما البعض لإصدار صوت الأمطار. ثم يقوم الشخص الذي إلى يمينه بفعل نفس الشيء، ثم التالي لحين قيام آخر شخص في المجموعة بالأمر. وبمجرد قيام جميع الأطفال بفرك راحتي اليد، يقوم الميسر برفع صوت المطر من خلال فرقة أصابعه، ويجري انتقال هذه الحركة إلى الجميع بنفس الكيفية السابقة. ثم يقوم الميسر بالتصفيق بيديه الاثنتين معاً، ويجري انتقال هذا الصوت إلى جميع أفراد الدائرة لصنع العاصفة الممطرة. عقب ذلك يضرب الميسر بيديه على فخذه، وتتبعه المجموعة. وعندما يضرب الميسر والمجموعة بأقدامهم، تتحول الأمطار إلى إعصار. ويحدث هذا، بحين وقت تهدئة العاصفة. يقوم الميسر بذات الأفعال مرة أخرى ولكن بالعكس، حيث يبدأ بالضرب على فخذه ثم التصفيق مرتفع الصوت ثم فرقة الأصابع ثم فرك راحتي اليد لحين انتهاء الأمر بالصمت.

### الوقوف والجلوس والغناء

يجلس المشاركون في دائرة ويغنون أغنية يعرفها الجميع. اختر كلمتين تتردان بشكل متكرر في الأغنية، واطلب من الفتيات أن يقفوا عندما يغنين إحدى هاتين الكلمتين، واطلب من الفتيان الوقوف عند غناء الكلمة الأخرى.

### حقيقة أم خيال

اطلب من الجميع كتابة ثلاث معلومات عن أنفسهم، اثنتان منها حقيقتان. اطلب منهم أن يقرأوها تباغاً، ثم ادع المجموعة للتصويت على الصحيح والخاطئ منها. فعادةً ما يُجدي ذلك نفعاً في مجموعة صغيرة.

### إضافة كلمات

يبدأ الشخص الأول بقول كلمة ما (مثل "ال"). ينطق الشخص الثاني الكلمة الأولى ثم يضيف لها كلمة أخرى من اختياره، وهكذا. في نهاية الأمر، ربما يتكون لديك جملة كاملة.

### أسماء البلاد/القرى

اختر أسماء البلاد/القرى التي يعرفها الأطفال وكتبها على بطاقات أو أوراق. ثم اقطع الأسماء إلى جزئين أو ثلاث. اعط الجزأين أو الثلاثة إلى أطفال مختلفين. عقب ذلك، يتعين على كل طفل العثور على شريكه لتجميع اسم البلد/القرية.

### التشابه من الخلف

قسّم الأطفال إلى ثنائيات. كل تنائي يجلس على الأرض وظهر كل طرف منهما إلى الآخر، وأقدامهما أمامهما مع تشابه الأذرع. تتمثل مهمتهما في الوقوف معاً. وبمجرد قيام الجميع بهذا الأمر، اطلب من اثنتان من الثنائيات (أي أربعة أفراد) الجلوس على الأرض بحيث يكون ظهر كل منهما إلى الآخر ثم شبك أذرعهما. والآن، اطلب من المجموعات المكونة من أربعة أفراد تكرار المهمة. وعند نجاحهم، أضف اثنين آخرين ثم كرر المحاولة. استمر في إضافة المزيد من الأشخاص لحين وصول الأمر إلى محاولة جميع أعضاء المجموعة الوقوف معاً!

### تماثيل المجموعة

اجعل الأطفال يتحركون في محيط الغرفة، وأرجحة أذرعهم بلطف مع إرخاء رؤوسهم ورقابهم. وبعد فترة قصيرة، تقوم بنطق كلمة محددة. في هذا الوقت، يتوقف الأطفال عن الحركة ويحولون أنفسهم في صمت إلى تمثال ما يعبر عن الكلمة التي نطقها. على سبيل المثال يمكنك قول "سلام" ومن ثم يقف الأطفال على هيئة تماثيل تعبر عن ما تمثله هذه الكلمة بالنسبة لهم. يكرر التمرين عدة مرات باستخدام كلمات مختلفة.

### المقعد البشري

اطلب من الجميع الوقوف في دائرة مع تلامس أكتافهم. ثم يقوم كل شخص بعد ذلك بالاستدارة إلى جهة اليمين بحيث يواجه ظهر الشخص المقابل له. اطلب منهم وضع أيديهم على كتف الشخص المواجه لهم. وعند العد إلى ثلاثة، يبدأون في الجلوس ببطء على فخذي الشخص الموجود خلف كل منهم. علماً بأنه طالما يساعد كل فرد منهم الشخص المواجه له أو لها في الجلوس، فإنه من المفترض أن الجميع يدعم إجمالي وزن جميع الأفراد. وفي حالة سقوط أحد الأفراد، تصبح اللعبة "دومينو بشرية". ربما يتطلب الأمر عدة محاولات للنجاح في إتمام التحدي.

### "برررر وبوكوتو"

اطلب من الجميع تخيل طائر. الأول يُدعى "بررر" والآخر يدعى "بوكوتو". إذا صحت بكلمة "بررر"، على جميع الأطفال الوقوف على أطراف أصابعهم وتحريك أكواعهم إلى الخارج وكأنهم طيور ترفرف بجناحيها. إذا قلت "بوكوتو"، على الجميع البقاء ثابتين وعدم التحرك.

# بناء المجتمع: "مساحتنا معًا"



الجانب النفسي  
الاجتماعي  
المواضيع  
والأنشطة

## 1- بناء المجتمع: "مساحتنا معًا"

| النوع                               | النشاط  | الوقت اللازم                        |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| ألعاب النداء بالاسم وقواعد المجموعة | 1-1 لعبة "تمرير الكرة" حسب النداء بالأسماء<br>2-1 المتوقَّع من بعضنا البعض<br>3-1 أسماؤنا مميزة | 10-20 دقيقة<br>20 دقيقة<br>15 دقيقة |
| ألعاب هوية المجموعة                 | 4-1 أشياؤنا المفضلة<br>5-1 إضفاء طابع شخصي على المساحة "المساحة ملكنا"<br>6-1 أغنية المجموعة    | 10 دقائق<br>20-40 دقيقة<br>25 دقيقة |
| ألعاب الهوية الشخصية                | 7-1 بصمات أقدامنا وأيدينا   | 20 دقيقة                            |
| تمرين مرح للتعرف على بعضنا البعض    | 8-1 الأشياء المشتركة بيننا  | 15 دقيقة                            |

يعد هذا الموضوع، "بناء المجتمع"، نقطة انطلاق جيدة للعمل مع مجموعة جديدة من الأطفال في المساحات الصديقة للأطفال، أو للمساعدة في إدراج أطفال جدد في مجموعة موجودة بالفعل. صُممت الأنشطة لمساعدة الأطفال على الشعور بالترحيب والأمان والمشاركة والتعرف على بعضهم البعض وعلى الميسر (الميسرين) بطريقة مريحة. فهي تمكن الأطفال من فهم قواعد المساحات الصديقة للأطفال، والسلوكيات المناسبة المتوقعة بحيث يشعر الجميع بالأمان.

يعود "بناء المجتمع" على الأطفال بالمنافع النفسية الاجتماعية التالية:

- تعزز الأنشطة المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل الأساسية.
- تعزز الأنشطة تقدير الذات لدى الأطفال من خلال إبداء التقدير لهم وإدماجهم في المجموعة.
- تُشجع الأنشطة الأطفال على التصرف بطريقة اجتماعية لائقة (على سبيل المثال السلوك الملائم اجتماعيًا، الذي يتسم بالتعاون وانعدام العنف والمساعدة في بناء العلاقات مع الآخرين).
- تمكن الأنشطة الأطفال من الاسترخاء خلال المواقف الاجتماعية، لا سيما في المواقف الجديدة و/أو مع الأشخاص الجدد.
- تعزز الأنشطة أهمية القواعد والحدود.

لست مضطرًا إلى استخدام جميع الأنشطة في جلسة واحدة. ابحث واختر من القائمة الأنشطة التي تبدو أكثر ملاءمة للجلسات التي تخطط لها. على سبيل المثال قد تخطط لبناء مجتمع في مجموعة جديدة أو قد يكون لديك بعض الأطفال الجدد القادمين إلى المساحات الصديقة للأطفال. بالنسبة للجلسة الأولى، يمكنك اختيار:

- 1-1 "تمرير الكرة" (حسب النداء بالاسم) و 2-1 "المتوقَّع من بعضنا البعض" (نشاط قواعد المجموعة)
- بالإضافة إلى ذلك، 5-1 "جعل المساحة ملكنا" (لعبة هوية المجموعة) و 8-1 "الأشياء المشتركة بيننا" (تمرين مرح).

بالنسبة للجلسة الثانية، يمكنك تجربة لعبة مختلفة من الألعاب التي تتم حسب النداء بالأسماء، مع توضيح قواعد المجموعة التي وُضعت في الجلسة الأولى، ثم اختيار مجموعة أخرى أو لعبة الهوية الشخصية وتمرين مرح.

## لعبة "تمرير الكرة حسب النداء بالاسم"

1-1



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p>10-20 دقيقة (يعتمد ذلك على عدد الأطفال الحاضرين)</p>  |  | <p>يتمثل (الهدف) من هذا النشاط في تعلم الأطفال أسماء بعضهم البعض بطريقة ممتعة.</p>   |  |
|  |  | <p>السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)<br/>المشاركون: أي عدد من المشاركين</p>  |  |
|  |  | <p>المكان: غير محدد<br/>المواد: كرة أو أي غرض ناعم آخر يمكن رميه</p>   |  |
| <p>1. اطلب من الأطفال الجلوس أو الوقوف في دائرة، واطرح لهم أنهم سيلعبون لعبة لمعرفة أسماء بعضهم البعض.<br/>2. أعط أحد الأطفال كرة واطلب منه ذكر اسمه ثم تمرير الكرة إلى طفل آخر.<br/>3. يذكر الطفل التالي اسمه أو اسمها ويمرر الكرة مرة أخرى.<br/>4. يستمر التمرين حتى يحصل الجميع على فرصة لتلقي الكرة وذكر أسمائهم.<br/>5. اطلب الآن من الأطفال أن يبدأوا في رمي الكرة لبعضهم البعض. وضح أنه في هذه المرة عندما يرمي الطفل الكرة، يجب على المجموعة بأكملها أن تنطق باسم الطفل الذي يمسك الكرة. إذا لم تتمكن المجموعة من تذكر اسم الطفل، فيمكنهم ترديده بصوت مرتفع لتذكير بقية المجموعة. اطلب من الأطفال قذف الكرة بشكل عشوائي حول الدائرة.<br/>6. استمر في اللعبة حتى يشارك كل من يرغب في اللعب.</p> |  | <p>تأكد من حصول جميع الأطفال الذين يرغبون في المشاركة على فرصة لذكر أسمائهم. قد يتسم بعض الأطفال بالخجل أو الانطوائية، يعتمد ذلك على تجاربهم. إذا لم يرغب أحد الأطفال في المشاركة، فلا تجبره على فعل ذلك. ويمكنه الاستمرار في التواجد داخل الدائرة مع الآخرين إن راق له ذلك.</p> |  |
| <p>يمكن إضفاء المزيد من الصعوبة على هذه اللعبة، لا سيما للأطفال الأكبر سناً. على سبيل المثال في الجولة الثانية (بعد ذكر الجميع لأسمائهم في الجولة الأولى)، يمكنك أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تطلب من الشخص الذي يمسك الكرة ذكر اسم الشخص الذي قذفها.</li> <li>• تطلب من الشخص الذي يقذف الكرة ذكر اسمه واسم الشخص الذي يلقي له الكرة.</li> <li>• تطلب من الشخص الذي يمسك الكرة أن يقول (1) اسم الشخص الذي قذف الكرة، (2) اسمه هو شخصياً (3) اسم الشخص الذي سيقذف له الكرة.</li> </ul> <p>احرص على مراعاة ظروف الأطفال من ذوي الإعاقة والذين لا يمكنهم التحرك مثلهم مثل الأطفال الآخرين. على سبيل المثال اطلب من الأطفال درجة الكرة على الأرض لبعضهم البعض بدلاً من قذفها.</p>     |  | <p>!</p>   |  |

2-1

## المتوقع من بعضنا البعض

20 دقيقة



ينمثل (الهدف) من هذا النشاط في الاتفاق على قواعد المجموعة الخاصة بالجلسات.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: هادئ بما يكفي ليتحدث ويستمع الجميع إلى بعضهم البعض.  
المواد: أقلام تلوين (أو أقلام حبر/ مواد طلاء)، ولوحات قلابة ورقية أو ورق أو قماش، ولاصق أو مسامير



1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة.
2. عبر للأطفال عن مدى سعادتك بوجودهم، وحماسك للقيام بهذه الجلسات معهم. خلال هذه الجلسات، قل لهم إننا سوف نلعب ونمرح وسوف نتحدث في بعض الأحيان ونتشارك المشاعر حول ما مررنا به، وحول حياتنا وأحلامنا في المستقبل.
3. في هذه المرحلة، يمكنك تقديم معلومات عامة للأطفال حول المساحات الصديقة للأطفال، مثل مواعيد البدء، ومدة كل جلسة، والموعد المتوقع لحضورهم، وما إلى ذلك. احرص على نشر هذه المعلومات في المساحات الصديقة للأطفال من أجل رجوع الأطفال ومقدمي الرعاية لها (على سبيل المثال ضع ملصقاً بهذه المعلومات).
4. وضح أنه من المهم اتفاق الجميع بصفتهم مجموعة على كيفية التعامل مع بعضهم البعض حتى تتسم الجلسات بالأمن والمتعة للجميع. وبالتالي سنتفق معاً على "القواعد الأساسية" خلال الجلسات.
5. على صفحة من اللوح القلاب الورقية، اكتب "القواعد الأساسية" على الجزء العلوي.
6. اطلب من الأطفال إجراء عصف ذهني معك لمعرفة ما يروونه قواعد أساسية جيدة. تذكر السماح للأطفال أنفسهم بوضع القواعد الأساسية والسلوك المتوقع. بهذه الطريقة، يشعر الأطفال بأنهم مشاركون في العملية وتمنحهم قدرًا أكبر من المسؤولية تجاه احترام القواعد التي يحدونها لمجموعتهم.
7. من الأهمية موافقتكم بصفتمكم ميسرين على القواعد التي يقترحها الأطفال، ومساعدتهم بشكل بناء لضمان أن تكون القواعد ملائمة.
8. بمجرد انتهاء الأطفال، راجع قائمة القواعد. في حال عدم تضمين أي من القواعد الأساسية أدناه، اسأل الأطفال عما إذا كان بإمكانك إضافة أي من القواعد ذات الصلة. عند إضافتها، اشرح معاني تلك القواعد وسبب إضافتك لها:
  - احرص على استخدام الكلمات الرقيقة فحسب
  - يمكن للجميع التحدث ومشاركة الأفكار، إلا أنه لا ينبغي لأي شخص القيام بذلك إذا لم تتوفر لديه الرغبة
  - الجميع آمن ويحظى بالاحترام، داخلياً (عاطفياً) وخارجياً (جسدياً)
  - الفتيان والفتيات على قدم المساواة
  - يمكن للجميع اللعب (لا يُستبعد أحد)
  - اللعب بطريقة منصفة (اتباع القواعد)
  - ساعد الآخرين عندما يحتاجون إلى مساعدة
  - تعامل مع الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها
  - الحفاظ على المساحة الصديقة للأطفال نظيفة ومرتبطة ومسؤولية الجميع
  - احترام خصوصية الجميع (بما في ذلك عدم التقاط صور لبعضهم البعض باستخدام الهواتف الجوال أو الكاميرات الأخرى، إذا كانت لدى الأطفال).
9. عندما يتم الاتفاق على القواعد والسلوكيات الأساسية، اسأل الأطفال عن العواقب التي ينبغي أن تحدث إذا قام أحدهم بمخالفة القواعد. من المهم أن يفهم الأطفال أن هناك عواقب لمخالفة القواعد. ومع ذلك، اشرح أيضاً أن الميسر (الميسرين) هو من سيقوم بتنفيذ أي من العواقب، ولا يجب على الأطفال القيام بذلك من تلقاء أنفسهم. قم بطمأنة الأطفال من خلال إخبارهم بأن العواقب لن تنطوي أبداً على الضرب أو الإيذاء أو الإهانة، وأنك ستشرح دائماً السبب الداعي لتطبيق هذه العواقب. (يجب أن تكون العواقب ملائمة ومقبولة، مثل الطلب من الطفل الذي يخالف القواعد أن يخرج من الجلسة لبعض الوقت). شدد على أن الهدف من القواعد الأساسية والسلوكيات هو مساعدة جميع الأطفال على المشاركة والاستمتاع بالوقت معاً.
10. قل: والآن بعد أن اتفقنا على هذه القواعد، دعونا نوقع جميعاً على لوحة القلاب الورقي للتأكيد على التزامنا بها.
11. قم بتعليق اللوح الورقي حيث يمكن للأطفال رؤيته عند الحضور إلى المساحة الصديقة للأطفال. وحيث إن هذه اللوحة تمثل ملصقاً مهماً للبرنامج بأكمله، فقد يكون من المفيد حمايتها من الاتساخ أو التمزق.

◀ يتبع في الصفحة التالية

بمجرد وضع القواعد على جدار المساحة الصديقة للأطفال، تأكد من الإشارة إليها في بداية كل جلسة، واطلب من الأطفال شرح القواعد للقادمين الجدد.

قد تحتاج أيضاً إلى الإشارة إلى القواعد في أوقات مختلفة أثناء إجراء الأنشطة مع الأطفال في المساحات الصديقة لهم لتذكيرهم باتفاقنا مع بعضنا البعض على توفير مكان آمن وممتع للجميع.

فكر في العواقب التي قد تكون ملائمة للأطفال الذين يخالفون القواعد. وسيعتمد ذلك على الموقف، ومستوى حدة السلوك (على سبيل المثال العنف)، وعلى الطفل نفسه فيما يتعلق بأي صعوبات شخصية ربما تتطلب عوناً إضافياً لمساعدته على اتباع التعليمات والالتزام بالقواعد. على سبيل المثال قد يواجه بعض الأطفال صعوبة في اتباع القواعد بسبب مشكلات نمائية أو لأسباب أخرى، وقد يحتاجون إلى مزيد من الانتباه من الميسرين لمساعدتهم في سلوكهم. من المهم عدم توجيه الإهانة إلى أي من الأطفال في المساحات الصديقة للأطفال، بما في ذلك هؤلاء من قاموا بخرق قاعدة أساسية. وبهذه الطريقة، تظل المساحات الصديقة للأطفال مكاناً آمناً للجميع، مع تعزيز قيمة الالتزام تجاه بعضهم البعض. لا يمثل الضرب أو الإيذاء (على الإطلاق) أحد العواقب المناسبة للتعامل مع الأطفال.

هناك العديد من الاختلافات حول هذا النشاط للأطفال من مختلف الأعمار. تحتاج معظم الأنشطة المدرجة إلى ميسرين لإعداد المواد في وقت مبكر:

بالنسبة للأطفال الصغار، قد تحتاج إلى تقديم اقتراحات إضافية لمساعدتهم على التفكير في القواعد.

قم بإنشاء رمز أو صورة لكل قاعدة لجعلها أكثر متعة للأطفال، وللمساعدة أولئك الذين قد لا يستطيعون القراءة أو الكتابة بشكل جيد على تذكرها.

قد يتمكن الأطفال الأكبر سناً والمراهقون من صياغة القواعد الأساسية بمزيد من التفصيل وذلك من خلال التفكير في سلوكيات تتعلق بكل قاعدة أساسية. يتوفر شرح للتعليمات الإضافية المعنية بهذا الخيار هنا:

1. بعد الترحيب بالأطفال وتقديم الجلسة (على النحو الوارد أعلاه)، اشرح أنه من المهم اتفاق الجميع بصفتهم مجموعة، على كيفية التعامل مع بعضهم البعض. قل: حسناً، سنتفق سويًا على "القواعد الأساسية" و"السلوك المقبول" أثناء الجلسات.
2. ارسم خطأ في منتصف صفحة اللوح القلاب. على الجانب الأيسر، اكتب "القواعد الأساسية" وعلى الجانب الأيمن، اكتب "سلوكنا".
3. اطلب من الأطفال إجراء عصف ذهني معك لمعرفة ما يرونه قواعد أساسية جيدة. لكل قاعدة أساسية، اطلب منهم عقد نقاش والاتفاق على السلوك المتوقع لهذه القاعدة. فعلى سبيل المثال إذا كانت القاعدة الأساسية هي "احترام بعضنا البعض"، فيجب عليهم الموافقة على السلوك المطلوب لهذه القاعدة، مثل "سنستمع إلى بعضنا البعض" أو "لن نستخدم ألفاظاً غير لائقة". لاحظ أنه قد يكون هناك أكثر من سلوك واحد لكل قاعدة أساسية.
4. يستمر النشاط على النحو الوارد أعلاه، مع التزام الأطفال الأكبر سناً والمراهقين بالقواعد والسلوكيات الأساسية التي وضعوها معاً.

توفر التعليمات التالية بديلاً للتمرين المذكور أعلاه مع الأطفال الأكبر سناً والمراهقين:

1. اشرح للأطفال الأكبر سناً والمراهقين أن المساحة الصديقة للأطفال هي مساحة لتبادل الاحترام فيما بينهم. ولكي نحظى بصحبة جيدة فيما بيننا، يجب أن يكون لدينا قواعد للمجموعة وسلوكيات مقبولة.
  2. قطع قطعة كبيرة من القماش أو الورق على شكل لغز أحجية. قسم الأطفال لنفس عدد قطع الأحجية.
  3. اطلب من كل مجموعة اختيار قاعدة وسلوكاً مقبولاً وتصميم قطعة الأحجية وفقاً للقاعدة والسلوك المقبول. يمكنهم اختيار استخدام مجموعة من الكلمات أو الصور (على سبيل المثال إنشاء ملصق "مجموعة صور مجمعة").
  4. اجمع الأجزاء النهائية معاً في أحجية واحدة كبيرة وناقش الجزء المكتمل برمته.
- ومن بدائل اختتام هذا النشاط إنشاء "دائرة ثقة". اعط كل طفل قطعة من القماش أو حبل ملون. اطلب منهم إنشاء دائرة ثقة من خلال ربط أطراف قطعة القماش الخاصة بهم بأطراف قماش الأطفال المجاورين لهم على كلا الجانبين. تمثل دائرة الثقة الالتزام بين أعضاء المجموعة للحفاظ على القواعد الأساسية (والسلوكيات) التي اتفقوا عليها.

## أسمائنا مميزة

3-1

15 دقيقة



يتمثل (الهدف) من هذا النشاط في تعزيز الشعور بكون الشخص مميزاً فضلاً عن مساعدة الأطفال على التعرف على بعضهم البعض.



السن الملازم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: مجموعة صغيرة تضم حوالي 15-20 مشاركاً (راجع البدائل أدناه للمجموعات الكبيرة)



المكان: غير محدد  
المواد: ورق أو بطاقات لعمل بطاقات الأسماء. خيط. أقلام تلوين (أو أقلام حبر، أو مواد طلاء، أو ألوان شمع)



1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة بصورة مريحة.
2. أبدأ النشاط بالمقدمة التالية:
  - تجعلنا الأسماء نشعر بأننا مُميزون. تظهر للعالم أننا أفراد مستقلون ومميزون واستثنائيون. الأسماء هي إحدى الطرق التي نستخدمها لتعريف أنفسنا.
  - على الرغم من أن أسماءنا قد تكون مماثلة للآخرين، إلا أننا جميعاً أشخاص مختلفون. قد نقوم بأشياء مشابهة ونتصرف بطريقة مماثلة، إلا أنه يستحيل أن نشبه شخصاً آخر بشكل كامل. على سبيل المثال، عندما يولد توأمين في اليوم نفسه، قد يتشابهان من حيث الشكل ولكنهما شخصان مختلفان. حتى وإن كان هناك شخصان يحملان الاسم نفسه فإنهما لا يزالان شخصيتين مختلفتين بعائلتين مختلفتين.
  - ربما اختار كل والدان اسم الطفل لسبب ما. ربما أخبرك والداك بشيء عن اسمك ولماذا اختاره؟ على سبيل المثال، يتم تسمية بعض الأطفال تيمناً باسم شخص مميز. أو ربما هناك شيء تحبه بشكل خاص بشأن اسمك؟ دعونا نبدأ واحداً نلو الآخر لنقول شيئاً عن اسمك – ربما شيء يعجبك بشأن اسمك أو شخصاً تم تسميتك تيمناً به أو معنى خاصاً قد يحمله اسمك.
3. تجول حول الدائرة وامنح كل طفل الفرصة لقول شيء باختصار عن اسمه. احرص على قول شيء ما عن اسمك أنت أيضاً بصفتك الميسر.
4. ثم قدم ورقة أو بطاقة للجميع وأخبرهم بأننا سنصنع بطاقات للأسماء.
5. على أحد وجهي بطاقة الاسم، اطلب من الجميع أن يرسموا صورة للسعادة. قد يرغبون ببساطة في تلوين البطاقة، أو في رسم شيء يمثل الاستمتاع.
6. عندما ينتهي كل منهم من هذه المهمة، اطلب منهم إظهار بطاقتهم للمجموعة وإخبارهم بما رسموه.
7. الآن اطلب منهم كتابة أسمائهم على الوجه الآخر من البطاقة وارتداءها. (ساعد الأطفال الأصغر سناً أو الأطفال الذين ربما لا يستطيعون القراءة والكتابة، على كتابة أسمائهم على البطاقات).



- اطرح الأسئلة التالية لتشجيعهم على التفكير:
1. ما رأيكم في طريقة معرفتكم بأسماء بعضكم البعض؟
  2. ما رأيكم في مشاركة أمر ما بشأن أسمائكم؟
  3. ما أنواع الأشياء الجديدة التي عرفتموها عن مجموعتنا من الأصدقاء هنا في المساحة الصديقة للأطفال من خلال أسماء بعضكم البعض؟
  4. كيف بدا تعرف الآخرين على اسمك المميز؟
- لاحظ أن بعض الأطفال ربما لا يحبون أسماءهم، أو قد يكون لأسمائهم ذكرى مؤلمة (على سبيل المثال تمت تسميتهم تيمناً بأحد الأحياء الذين رحلوا عن الدنيا ويشتاقون إليهم). إذا حدث هذا في النشاط، عبر عن أن الجميع يمكن أن يكون لديهم مشاعر مختلفة حول أسمائهم. إذا كان هناك شخص ما لا يعجبه اسمه، يمكنك اقتراح إمكانية استخدامه اسماً رمزياً خلال وجوده في المساحة الصديقة للأطفال.

▶ يتبع في الصفحة التالية ◀

إذا كان الأطفال لا يعرفون بعضهم البعض بشكل جيد، فيمكن ارتداء بطاقات الأسماء هذه في كل مرة يلتقون فيها، إذا كان ذلك يبدو مناسباً. اجمع البطاقات واحتفظ بها في مكان آمن بين الجلسات. أو يمكنك السماح للأطفال بأخذ بطاقات الأسماء معهم إلى المنزل كتذكير عن الجلسات التي حضروها.



- بالنسبة للمجموعات الكبيرة، يمكن تقسيمها إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات يتراوح عدد كل منها ما بين 10 إلى 12 مشارك من أجل تيسير المشاركة. يجب أن يوجد مُيسِّر لكل مجموعة. كما يمكن تقسيم الأطفال إلى مجموعات من المشاركين المشتركة أسماؤهم في الحرف الأبجدي الأول.
- من الأفضل ربط البطاقة بقلادة قبل بدء الجلسة بالنسبة لصغار الأطفال.
- أما مع اليافعين، فسيكون من الممتع تصميم رمز لأسمائهم. اعط كل منهم قطعة دائرية من الورق العادي أو المقوى. يمكنهم كتابة أسمائهم على إحدى الجهتين وتزيين الجهة المقابلة بالرسوم والفنون اليدوية أو المواد الطبيعية التي يفضلونها (مثل الأقلام الملونة، الطلاء، اللباد، ورق الألومنيوم، الكرتون، الحصى، زجاج البحر، الصمغ، الريش). وقد يعكس الرمز الشخصي واختيار مواد التزيين سمات شخصية إيجابية ربما يودون مشاركتها مع الآخرين. على سبيل المثال، قد يختار أحد الأطفال الأسلاك المعدنية المرنة لتصميم رمز اسمه لأنها مرنة وقوية في الوقت نفسه.

## أشيانا المفضلة

4-1

10 دقائق



الهدف من هذا النشاط هو مساعدة المشاركين على التعارف فيما بينهم والتحدث حول ما يميز كل منهم.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. قسّم المجموعات إلى ثنائيات أو اطلب من كل طفل اختيار شريك. وشجع الأطفال على اختيار شركاء لا يعرفوهم بشكل جيد.
2. اطلب من كل شريكين أن يخبر كل منهما الآخر عن طعامه ولونه و/أو حيوانه المفضل (يمكنك اختيار خيارات أخرى) وعن أسباب تفضيله له.
3. اجمع كل الأطفال معاً مرة أخرى واطلب من كل منهم تقديم شريكه إلى المجموعة عبر التحدث عن أشيائه المفضلة.



من الضروري أن تؤكد على أهمية احترام الجميع. ينبغي ألا يتعرض أي طفل للاستهزاء بسبب اختياراته للأشياء التي يفضلها (كأن يختار حيواناً مرحاً أو طعاماً غريباً قد لا يكون مألوفاً للآخرين).



أحد الخيارات هو أن تحت كل طفل على أن يطلب من شريكه اختيار أقرب حيوان له في سماته وذكر السبب (مثال: أعتقد أنني كالأسد لأنني شجاع).



بالنسبة لليافعين، يمكنك أن تطلب من كل منهم أن يسأل الآخر بشكل عام عن حياته واهتماماته لوضع دقائق. ثم اجمع المجموعة واطلب من كل مشارك أن يقدم شريكه بذكر اسمه وتحديد اثنتين من السمات المميزة له.

ولكي تمهد الأجواء لهذا التمرين، اطلب من المشاركين الوقوف في صفين متقابلين ليواجه كل منهم شريكه. اطلب من أحد الصفين أن يؤدي حركات جسمانية بينما يقلدهم من في الصف الآخر، ثم اعكس الأدوار بين الصفين. سيستطيع الأطفال من خلال تقليد بعضهم البعض أن يتعرفوا بدرجة أكبر على شركائهم من خلال حركة الجسم. يمكنك تشغيل الموسيقى أثناء التمرين إن أردت.

## إضفاء طابع شخصي على المساحة

الهدف من هذا النشاط هو مساعدة الأطفال على استئجار الانتماء والهوية والمسؤولية داخل المساحة الصديقة للطفل.



الوقت اللازم: 20-40 دقيقة

يمكن أيضاً إتمام هذا النشاط في جلستين مدة كل منهما 20 دقيقة. حيث يجري تصميم اسم المجموعة في جلسة، وتزيين المساحة في جلسة أخرى.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: هادئ بدرجة تسمح بإجراء حوار ومتسع بدرجة تسمح باللقاء مجموعات صغيرة  
المواد المستخدمة: أقلام تخطيط (قلم ليدى أو قلم تلوين)، أوراق رسم كبيرة أو أوراق عادية أو أقمشة، شريط لاصق أو دبابيس ضغط، غيرها من مستلزمات الفنون والحرف اليدوية أو المواد الطبيعية المتاحة (مثل الخيوط أو الأقمشة أو الأحجار)،  
مقصات (استعن بمقصات آمنة مع الأطفال الصغار أو اطلب من المُيسّر مساعدتهم)



## الجزء 1. اسم المجموعة



1. قسم الأطفال إلى مجموعات صغيرة، العدد في كل منها من 6 إلى 10 أطفال
2. اشرح للأطفال أنه قد حان الوقت لاختيار اسم لمجموعة المساحة الصديقة الخاصة بهم بعد التعارف البسيط الذي جرى بينهم. ويمكن أن يكون الاسم مرحاً أو ذا مغزى بحيث يمنح المجموعة شعوراً بالهوية والهدف المشترك.
3. امنح الأطفال الوقت لتبادل الأفكار حول مجموعاتهم الصغيرة حتى يوافقوا على اسم يرغبون في اقتراحه للمجموعة الأكبر. عادةً ما تكون الأفكار الأولى شائعة، لذلك شجّعهم على الاستمرار في اقتراح الأسماء والإبداع. تأكد من ملائمة الأسماء لمكان المساحة الصديقة ولثقافة الأطفال الحاضرين. وبمجرد أن تصل المجموعة لاسم تتفق عليه، اطلب من المجموعة كتابته على ورقة ووضعها على الأرض بالقرب من مكان مجموعتهم.
4. بعد انتهاء المجموعات الصغيرة من اختيار أسماء مختلفة، اطلب من كل منها أن تشرح للمجموعة الكبيرة الاسم الذي اختاروه وسبب اختيارهم له. بعد انتهاء المجموعات من تقديم الأسماء، سيقول المُيسّر:  
• لدينا خيارات رائعة للاسم يمكننا الاختيار من بينها. ربما نفضل الاسم الذي اختارته مجموعتك، وربما تكون قد سمعت اسماً أعجبك اقترحه الأصدقاء في مجموعة أخرى. والآن، سنبدأ التصويت بأن يقف كل منكم بجانب الورقة التي تحمل الاسم الذي يفضل. والاسم الذي يجتذب أكبر عدد من الأطفال سيكون هو الاسم المُختار للمساحة الصديقة الخاصة بنا!
5. استخدم اسم المجموعة أثناء الأنشطة الافتتاحية والختامية، أو عندما تستكمل المجموعة كلها مهمة ما أو تحقق إنجازاً معيناً.

## الجزء 2. تزيين مساحتنا

1. الآن بعدما أصبح للمجموعة اسم، اشرح للأطفال ما يلي:  
• سنقوم الآن بتزيين المكان بصورة تُظهر شعورنا نحوه، وكما نحن سعداء بوجودنا هنا. وسيعرف الجميع حينما يرون المكان أن هذه هي مساحتنا الخاصة المميزة وسيشعرون مثلنا بالسعادة. ما رأيكم إذن، ما نوع الزينة التي سننفيذها؟ يمكننا أن نصمم أشياء كثيرة – مثل الصور أو الكلمات أو الرموز أو الشعارات. كما يمكننا صنع لافتة أو زينة نعلقها أعلى مدخل المساحة – ما رأيكم في أن نحضر لافتة تحمل اسم مجموعتنا؟ ما اقتراحاتكم بشأن الزينة التي نود تصميمها؟
2. من شأن هذا التمرين أن يحفز إبداع الأطفال. لكنك قد تحتاج إلى مساعدتهم في التفكير في طبيعة استخدام المساحة وتقديم اقتراحات تلائم مختلف أنواع المساحات الصديقة. على سبيل المثال:  
• هل تُستخدم المساحة الداخلية التي توجدون فيها لأغراض أخرى عدا كونها مساحة صديقة للطفل – مما يعني أنه سيحتج عليكم إزالة الزينة وإعادة تعليقها في كل مرة؟ إذا كان هذا هو الواقع، فيمكنكم إعداد ما يُسمى بـ"حبل الأمانات"، حيث يكتب كل طفل أمنية طيبة للمساحة الصديقة أو يرسم رمزاً جميلاً (مثل زهرة) على قطعة صغيرة من القماش. ثم تقومون بتعليق قطع القماش الصغيرة تلك على حبل طويل يمكن تعليقه على جدار المساحة الصديقة مؤقتاً، أو ربما ربطه بين فرعي شجرة في الخارج أو تثبيته على امتداد سور طويل. ومن مميزات حبل الأمانات أنه يمكن إخراجها وعرضه أو تخزينه بسهولة إن دعت الحاجة لذلك. ويمكن أيضاً تصميم لافتة يمكن تخزينها في الفترات التي تفصل بين جلسات المساحة الصديقة.

يتبع في الصفحة التالية ◀

- هل يمكنكم تصميم شيء ينتج للأطفال الجدد إمكانية الإضافة إليه؟ (مثل رسمة لشجرة، بحيث يكتب كل طفل اسمه على ورقة شجرة ويثبتها فيها.) هذا الاقتراح ملائم تحديداً للمساحات الصديقة التي يتردد عليها الأطفال كثيراً التنقل الذين يحضرون عدداً أقل من الجلسات على فترات متفاوتة.
- هل هي مساحة خارجية مفتوحة؟ في هذه الحالة، يمكنكم استخدام المواد الطبيعية مثل رسم صورة على الأرض، أو استخدام الأحجار أو أعصان الأشجار أو العشب لتزيين الصورة، أو تصميم منحوتة خارجية.
- 3. اطلب من الأطفال التفكير في اقتراحات لعملية التزيين والعمل معاً على تقديم التصميم النهائي. ويمكن القيام بذلك بعدة طرق:
- يمكنك أن تطلب من الأطفال مناقشة الأفكار في مجموعة كبيرة. وجه العوة للأطفال من أجل رسم أفكارهم على قطعة من ورقة الرسم البياني.
- يمكنك أيضاً تقسيم المجموعة إلى مجموعات أصغر، تقدم كل منها فكرة للتزيين ثم تعرضها على المجموعة الأكبر.
- يمكنك اللجوء إلى التصويت (خيارات التصويت مذكورة أدناه) للاختيار بين عدة أفكار أو لدمج عدد من الأفكار المختلفة في تصميم كلي. إحدى الأفكار التي يمكن للمجموعة الأكبر العمل عليها هي تصميم جدارية كبيرة توفر مساحات كافية للجميع لكي يساهموا بأفكارهم وإبداعاتهم.
- 4. شجع روح التعاون والعمل الجماعي لإنجاز الزينة. عندما ينتهون من الزينة، خذ وقتاً كافياً لاستعراضها وإبداء الإعجاب بها.



يحتاج هذا التمرين من الأطفال التعاون والتفاوض فيما بينهم حول الآراء والأفكار المختلفة من أجل التوصل إلى اسم وتصميم زينة موحد. وربما تحتاج إلى التفكير في كيفية التعاون والعمل معاً في هذا التمرين حسب مستوى التعاون داخل المجموعة. على سبيل المثال، يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

- لقد وجدنا أفكاراً جيدة لأسماء وتصاميم للزينة. وأحياناً يصعب علينا الاختيار! ما شعوركم حيال تعاونكم معاً لاختيار اسم واحد وتصميم موحد للزينة؟
  - هل شعرت أن بعض الأفكار كانت مترابطة أو متقاربة بحيث استطاع كل منكم المساهمة بدرجة ما في نهاية الأمر؟
  - ما شعوركم حيال اختيار اسم معين أو تصميم زينة معين – أو عدم اختياره؟
  - ما الذي أعجبكم تحديداً في العمل معاً؟ ما الصعوبة التي واجهتموها أثناء التعاون؟
  - ما الذي قد يساعدنا على التعاون بشكل أفضل واحترام مشاعر الجميع؟
  - ما شعور كل منكم حيال مساهمته في بناء مساحتنا الصديقة معاً؟
- تفكر مع الأطفال في فكرة أنكم أحياناً حينما تجتمعون لمناقشة أفكار مختلفة، تكتشفون أن الأفكار مختلفة ولكنها فكرة تبني على أخرى – وبالتالي يتسنى لكل منكم أن يساهم بشكل ما وأن يقدم مشاركته. والآن يمكنك أن تقول: ولهذا فالتعاون أمر رائع! وبهذا تكون النتيجة النهائية أكثر ابتكاراً بعدما تلاققت أفكار الجميع معاً في النهاية.
- أعرب عن تقديرك لجميع الاقتراحات التي قدمها الأطفال عند اختيار اسم المجموعة وأفكار التزيين حتى الأفكار التي لم يقع عليها الاختيار. اشكر جميع الأطفال على إبداعاتهم.



يتبع في الصفحة التالية ◀



قد يحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى إرشاد وتشجيع أكبر عند اختيار الأسماء وأفكار التزيين. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من الأطفال الصغار اختيار حيوان من بين 3 إلى 5 حيوانات مختلفة تعرضها عليهم لتكون رمزاً للمساحة الصديقة. وسيصبح هذا الحيوان شعارهم. أما بالنسبة للأطفال الأكبر واليافعين، فقد يفضلون تقديم أفكارهم الخاصة بدلاً من تلقي الاقتراحات من الميسر.

إذا كان عدد المشاركين محدود (أقل من 10 على سبيل المثال)، يمكن القيام بنشاط "اسم المجموعة" و"تزيين مساحتنا" في مجموعة واحدة كبيرة.

تتضمن خيارات التصويت:

- قرعة سرية يحدد الأطفال من خلالها الاسم الذي يفضلونه بكتابته على ورقة صغيرة. ثم توضع الأوراق في صندوق من دون الإفصاح عن هوية المصوتين، ثم تُفرز الأوراق وتُحصى لتحديد الاسم الحاصل على أعلى نسبة تصويت.
- بالنسبة للصغار الذين سيختارون حيواناً كرمز للمجموعة، يمكنهم التصويت عبر تقليد صوت الحيوان الذي يفضلونه. والحيوان ذو الصوت الأبرز سيكون هو الفائز!
- يمكن صياغة اسم مركب من أسماء اختارتها مجموعات مختلفة، خاصة إذا وُجد "تبادل" بين اختيارين أو إذا كان التصويت متقارباً جداً بينهما. اسأل الأطفال عما إذا كانوا يريدون دمج الأسماء بطريقة مبتكرة.

يمكنك البناء على هذا التمرين والإضافة إليه لتعزيز هوية المجموعة. على سبيل المثال، استعن بالأسئلة التالية لمساعدة الأطفال على بناء علاقات أقوى داخل المجموعة:

- ما آمالك وأحلامك؟ كيف ترى مستقبل المجموعة؟
- إذا كانت المجموعة تعيش تحت مياه البحر، ما الأسماك أو المخلوقات البحرية التي قد تتكون منها؟ ما نقاط القوة التي تتمتع بها المجموعة بحيث تساعد على العيش تحت مياه البحر؟
- إذا قررت مجموعتنا بناء منزل شجرة، كيف سيبدو هذا المنزل وكيف سيؤمن لنا الحماية؟ (يمكن للأطفال حينها أن يرسموا منزل الشجرة أو أن يصمموا نموذجاً مصغراً منه باستخدام مستلزمات الفنون والحرف اليدوية أو المواد المُعاد تدويرها.)

## أغنية المجموعة

6-1

25 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو مساعدة الأطفال على استئشعار الانتماء والهوية والملكية داخل المساحة الصديقة للطفل.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: غير محددة

1. اطلب من الأطفال أن يكتبوا أغنية أو أنشودة للمجموعة. أخبرهم بأنك سوف تساعدهم في ذلك.
2. أخبرهم بأنها ستكون أغنيتهم التي سيشجعون بها المجموعة ككل لذا عليهم التفكير في كلمات إيجابية الطابع. ساعدهم في ذلك كما يلي:
  - اطلب من الأطفال أولاً أن يذكروا كلمات تتعلق بالأشخاص/الأشياء التي يحبونها وتُسعدهم. يمكنك كتابة الكلمات على لوح أوراق الرسم الكبيرة إن كان ذلك أفضل.
  - ثم اطلب من الأطفال تكوين جمل من تلك الكلمات الإيجابية.
  - اطلب منهم العمل معاً على تحويل الكلمات إلى أغنية قصيرة. أولاً، ابدأ بصياغة مطلع يردده الجميع في الأغنية (مثلاً: "هذه مجموعة أصدقائنا" أو "مجموعتنا سر سعادتنا").
  - ثم اطلب من الأطفال العمل معاً في مجموعة واحدة كبيرة أو في مجموعات أصغر على صياغة مقاطع (3-4 سطور من الكلمات) يمكن غناؤها ما بين تكرارات المطلع. وحسب الوقت المتاح وأعمار الأطفال ومراحل تطور المجموعة، يمكن أن تكون الأغنية بسيطة أو أكثر تعقيداً (بإضافة مقاطع أخرى مثلاً).
  - ويمكنهم، إن أرادوا، استخدام الموسيقى الخاصة بأغنية أخرى ويغنوا الكلمات الخاصة بهم على أنغامها.
3. تأكد من أن الأطفال يدركون أن الهدف من النشاط ليس جودة غناء كل منهم، بل الغناء معاً كمجموعة.
4. شجع الأطفال على التصفيق والنقر بأرجلهم أو فرقة أصابعهم لخلق إيقاع يتماشى مع أغنيتهم.
5. حالما تكتمل الأغنية، اطلب من المجموعة غناءها كاملة عدة مرات حتى يحفظوا جميعاً كلماتها ولحنها ويتقنوا غناءها معاً.



يمكنك التذاور مع المجموعة حول شعورهم إزاء كتابة الأغنية معاً. ماذا تعني لهم الألحان والكلمات؟ أحياناً، تكون للألحان والكلمات دلالات معينة للمجموعة.  
اطلب منهم التفكير في الغناء والاستمتاع بالموسيقى أيضاً. لربما يكون ذلك مهماً جداً للأطفال الذين مروا مؤخراً بأحداث عصبية.



تأكد من أن الكلمات والألحان ليست مرتبطة بأية جماعات سياسية أو دينية لئلا يتسبب ذلك في إقصاء أي من الأطفال عن التجربة.



يتبع في الصفحة التالية ◀



ثمة خيارات متعددة يمكن الاستعانة بها لتلائم مختلف الفئات العمرية. إذا ارتأيت أن المجموعة قادرة على كتابة أغنية كاملة، أعطهم الوقت الكافي لذلك. أما إن شعرت أن ذلك سيكون صعباً عليهم، اقترح عليهم أن يختاروا أغنية أطفال ملائمة ويستبدلوا الكلمات بكلماتهم الخاصة. ومن الخيارات السهلة أيضاً مساعدتهم على التفكير في أنشودة بسيطة أو أغنية إيجابية مألوفة يحب الجميع ترديدها.

وقد يحب الأطفال إضافة آلات موسيقية أو أصوات صادرة عن مواد معينة مما قد يتوفر حولهم. يمكن إصدار أصوات الطبل من عدة مواد (مثال: الحاويات البلاستيكية الفارغة) أو من خلال حركات الجسم (النقر بالأقدام أو التصفيق أو فرقة الأصابع أو الترتيب على الفخزين أو الصدر). شجّع الإبداع!

نشاط آخر يمكن استخدامه كبديل أو كوسيلة لتهيئة الأجواء وكسر الحواجز وهو عزف الآلات الموسيقية:

1. ابدأ بتشكيلة من الآلات مثل الصافرات والمثلث والغونغ والجلال والطبول؛ أو الآلات المحلية البسيطة؛ أو المواد الطبيعية التي يمكن استخدامها لإصدار أصوات الطبل مثل القرع أو القيقين. كما يمكن توظيف الإيقاع الجسدي وطبقات الأصوات البشرية.
2. قم بتجميع كل الآلات في منتصف الغرفة واطلب من كل طفل اختيار آلة واحدة منها – وإن لم توجد آلات، اشرح لهم بعض حركات الإيقاع الجسدية والأصوات التي يمكنهم تقليدها (مثال: الأصوات البسيطة مثل "بي بوب").
3. اطلب من الأطفال أن يجلسوا أرضاً ويبدأ كل منهم في إصدار الصوت الذي اختاره مع الانتباه للأصوات الصادرة عن بقية أفراد المجموعة. بعد لحظات، اطلب من الجميع التوقف وانتظار إشارتك.
4. ساعد المجموعة على بدء العزف بأن تستهل الإيقاع بنغمة بسيطة باستخدام إحدى الآلات أو حركات الجسم الإيقاعية، وحافظ على وضوح واتساق عزفك بصفتك الميسر. اطلب من الآخرين بدء العزف بالتدرج لينضموا إلى العزف الجماعي. يمكنك أن تدعوهم للانضمام إليك بأن تنادي آلة بالة لينضم إليك صاحبها حتى يتناغم عزف الجميع معاً. وبوسعك حينئذ أن تضيف صوتاً آخر، مثل صوت بشري، لكي يتصاعد الإيقاع حتى يصبح أغنية.
5. استخدم الأسئلة التالية في ختام النشاط والتحاور مع الأطفال:
  - أي الآلات (أو الإيقاعات الجسدية أو إيقاعات الصوت البشري) اخترت، ولماذا؟
  - ما شعورك حيال التواصل مع بقية أفراد المجموعة عن طريق الموسيقى؟
  - ما الأحاسيس التي استشعرتها بجسدك أثناء عزف الموسيقى مع بقية أفراد المجموعة؟
  - ما أهمية الاستماع للآخرين في المجموعة؟

## بصمات الأقدام والأيادي

7.1

20 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو أن يستمتع الأطفال بالعمل بالتعاون مع أحد الرفاق لرسم صورة لبصمة القدم أو اليد.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: أقلام تخطيط، فرش رسم، أصباغ نسيج، أوراق رسم كبيرة، ألوان الرسم على الوجه/بالأصابع، أكواب مياه، قطعة كبيرة من القماش أو الورق للرسم عليها، مياه وقطع قماش أو مناديل ورقية للتنظيف

1. جهز الغرفة بألوان الرسم على الوجه/بالأصابع، والأوراق، وأكواب المياه، وفرش الرسم.
2. اشرح للأطفال أنهم سيعملون في ثنائيات وسيرسومون بصمة ملونة لأيديهم أو أقدامهم.
3. اطلب من كل طفل أن يجد شريكاً وشرح لهما أنه على أحدهما تلوين يد أو قدم شريكه. وبعدها سيقوم الطفل ذو اليد/القدم الملونة بطبع بصمته على ورقة عبر الضغط بقدمه أو بيده فوقها.
4. امنحهم 5 دقائق تقريباً لكي يتسنى لكل طفل طباعة بصمته.
5. عندما ينتهي الأطفال، اسألهم عن شعورهم. واستعن في ذلك بأسئلة التحوار التالية.
6. بعد التفكير حول هذا النشاط، اسأل الأطفال عما يودون فعله ببصمات الأيدي/الأقدام. بوسعهم مثلاً أن يكتبوا أسماءهم عليها ويعرضوها جنباً إلى جنب على جدار المساحة الصديقة. وقد يريد البعض اصطحابها إلى البيت.
7. أخيراً، اطلب من الأطفال أن يغسلوا أيديهم أو أرجلهم. اطلب منهم المساعدة في تنظيف المساحة الصديقة ووضع مستلزمات الرسم جانباً.



قد ينشأ عن هذا النشاط نقاش حول الأحاسيس الجسدية (شعور ملامسة الأشياء للجسم). وهو نقاش مفيد جداً خاصة إذا كان الطفل يستكشف هذه الأحاسيس لأول مرة. فقد تكون تجربة جديدة أو غريبة بالنسبة لهم. اشرح على الأطفال الأسئلة التالية:



- هل كان الطلاء بارداً أم دافئاً؟
- هل كنت تشعر بيدك/قدمك كلها؟ هل كنت تشعر بقاعدة القدم/راحة اليد، أو أصابع القدم/أصابع اليد عندما كانت تُلَوَّن بالطلاء؟
- بم شعرت عندما كان صديقك يطلي يدك/قدمك بالطلاء؟
- هل كنت تتقن بأن صديقك لن يطل بالطلاء أي جزء آخر من جسمك؟
- انظر بتمعن إلى بصمة يدك/بصمة قدمك. هلا وصفتها؟ هل لاحظت أي شيء لم تكن تتوقعه؟ هل تريد إضافة أي تعليق آخر؟
- مع الأطفال الأكبر سناً والياfecين، يمكنك التحدث إليهم عن أن بصمات الأقدام تذكرنا بالأمكان التي مررنا بها – بمختلف الأماكن التي مشينا فيها وسافرنا إليها. وبصمات الأيدي قد تكون علامة مميزة نود أن نتركها في المستقبل الذي نود أن نتقدم نحوه.

تعامل مع الأطفال بصبر وأعطهم تعليقات إيجابية. تذكر أيضاً أن تشجع الأطفال على توخي الحرص والمسؤولية في التعامل مع الطلاء – بالألوان يلوثوا ملابسهم بالطلاء.



ربما يفضل الياfecون رسم أو تزيين بصمة اليد أو القدم بدلاً عن طباعتها بالطلاء فحسب. وإليك بعض الخيارات:

- يمكنهم رسم مخطط لليد/القدم باستخدام قلم التخطيط ثم تلويحه بطريقة تعكس هويتهم.
- يمكنهم رسم مخطط لكلتا اليدين، ثم رسم شيء يعبر عن الماضي على إحدهما وشيء آخر يعبر عن آمالهم المستقبلية على الأخرى. وبعدها يعرضون الرسوم على المجموعة.
- أو يمكنهم قص مخطط بشكل اليد ولصقه على ورقة، ثم كتابة كلمات تعبر عنهم كأشخاص حول المخطط.
- ويمكنهم عمل صورة جماعية باستخدام جميع رسوم اليد. كما يمكنهم وضع أيديهم على لوح ورقي كبير وكتابة الأشياء التي تصفهم كأفراد ومجموعة حول الأيدي.





15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو أن ينشط الأطفال، وأن يتعلموا أنهم يتشاركون أشياء عديدة فيما بينهم رغم تفرّد كل منهم بذاته.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: 10 مشاركين على الأقل



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: أقلام تخطيط، فرش رسم، أصباغ نسيج، أوراق رسم كبيرة، ألوان الرسم على الوجه/بالأصابع، أكواب مياه، قطعة كبيرة من القماش أو الورق للرسم عليها، مياه وقطع قماش أو مناديل ورقية للتنظيف

1. اجمع الأطفال في دائرة، سواء بالجلوس على الأرض أو الجلوس على مقاعد مرتبة في دائرة. إذا كنت ستستخدم المقاعد، يجب أن يكون عددها أقل من عدد الأطفال بواحد، بحيث يبقى أحد الأطفال واقفاً.
2. قلّ للأطفال: يتمتع كل منا بسمات فريدة. [إذا كنت قد نفذت أنشطة سابقة في هذا السياق فيما يتعلق بأسماء الأطفال أو أشياءهم المفضلة أو بصمات الأيدي والأقدام، يمكنك الاستعانة بهذه الأشياء في هذا التمرين] لكننا الآن سنستكشف الأشياء التي نتشارك فيها جميعاً.
3. اشرح لهم قواعد اللعبة: سيبدأ أحدهم بذكر شيء حقيقي عن نفسه، مثل "أحب اللون الأحمر". ثم يقف من بين الأطفال من يشاركه حب اللون الأحمر وينضموا إليه عبر السير حول الدائرة من الخارج. يستمر الأطفال في السير حول الدائرة حتى يقول لهم المُيسّر "توقّفوا!". (يمكن للمُيسّر تشغيل الموسيقى أو تشجيع الأطفال على التصفيق أثناء دورانهم حول الدائرة.) عندما يسمع الأطفال كلمة "توقّفوا!"، يجب أن يساروا بليجاد موضع للجلوس في الدائرة. سواء كان ذلك مقعداً فارغاً أو موضعاً متاحاً في دائرة الجالسين على الأرض. ويجب دائماً أن يتبقى طفل واحد بلا مقعد، وهذا الطفل هو من سيقف ليقول شيئاً جديداً عن نفسه.
4. استمروا في اللعب حتى يُتاح لمعظم الأطفال قول شيء حقيقي عن أنفسهم.



ويجب أن يذكر الأطفال عن أنفسهم أشياء حقيقية لا تجرح أحداً أو تقلل من شأنه. وبصفتك المُيسّر، عليك أن تبدأ بتقديم مثال بجملة مثل: "أحب ركوب الدراجات" أو "يمكنني أن أخبز كعكة".



يتبع في الصفحة التالية ◀



تتضمن الخيارات الملائمة لذوي الاحتياجات الخاصة من الأطفال:

- يمكن للأطفال الذين يعانون من مشكلات في الحركة أن يجلسوا أو يقفوا في الدائرة فحسب. يتناوب الأطفال في التحرك خطوة واحدة نحو منتصف الدائرة وذكر شيء حقيقي عن أنفسهم (مثل: "أحب اللون الأحمر"). وبعدها يقوم الأطفال الذين يشتركون معه في نفس الشيء بالتحرك خطوة نحو منتصف الدائرة. ثم ينضمون جميعاً مرة أخرى إلى محيط الدائرة، وينتقل الدور إلى الطفل التالي، وهكذا. أما بالنسبة للأطفال غير القادرين على الخطو داخل الدائرة، يمكنهم مد أيديهم داخل الدائرة أو التلويح بها فوق الرأس.
- ويمكن للأطفال المكفوفين المشاركة في اللعب بإصدار صوت معين إذا كانت الجملة المذكورة تنطبق عليهم – مثل التصفيق أو الدق على الأرض.

ويمكن عند اللعب مع المجموعات الكبيرة أن يتوسط الطفل الذي يقدم جملة عن نفسه الدائرة. ثم يركض الأطفال الذين يتفقون معه للبحث عن مقعد آخر في الدائرة، بشرط ألا يكون المقعد الجديد لأي طفل مجاور لمقعده الأول. والطفل المتبقي في منتصف الدائرة هو من سيقدم الجملة التالية.

وعند التعامل مع الأطفال الأكبر سناً واليا فعيين، يمكن للطفل ذكر شيء غير صحيح عن نفسه بطريقة مرحة أو ساخرة بدلاً من ذكر شيء حقيقي. مثال على ذلك: "دائماً ما أتناول الخضروات في الغداء" أو "لا أتأخر عن المدرسة أبداً" أو "أنا مغنٍ عظيم".

اطلب من المجموعة التفكير في النشاط:

- بم شعركل منكم عندما اكتشف أنه يتشارك في أشياء كثيرة مع آخرين في المجموعة؟



# التعلم العاطفي: "مشاعري"

حقوق الطبع محفوظة المنظمة العربية العالمية، 2018. تصوير: سارك بوكوك



# 2

## 2- التعلم العاطفي: "مشاعري"

| النوع   | النشاط   | الوقت اللازم                                      |
|---|--|---|
| أنشطة سلسلة المشاعر:<br>تعتمد هذه المجموعة من الأنشطة على "سلسلة المشاعر" التي من شأنها مساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم واكتشاف طرق صحية للاستجابة لتلك المشاعر. | 1-2 تصميم سلسلة المشاعر<br>2-2 المشاعر والسلوكيات<br>3-2 الطرق المختلفة للاستجابة<br>4-2 أمور يمكنك القيام بها عندما تغمر المشاعر الكبيرة قلبك | 45 - 60 دقيقة<br>20 دقيقة<br>30 دقيقة<br>30 دقيقة |
| إدراك المشاعر التي يمر بها الآخرون  | 5-2 لعبة المحاكاة  | 15 دقيقة  |

يعتبر التعلم العاطفي مهارة نفسية اجتماعية جوهرية لجميع الأطفال. إذ إن تعلم كيفية التعامل مع المشاعر الصعبة أمر مهم للغاية بالنسبة للأطفال الذين مروا بأحداث مجهدة في حياتهم.

تعود هذه الفكرة، التعلم العاطفي، على الأطفال بالمنافع النفسية الاجتماعية التالية:

- تساعد الأنشطة الأطفال على التعرف على مشاعرهم وتحديدتها.
- تُمكن الأنشطة الأطفال من أن يفهموا أن الأشخاص يمتلكون مشاعر مختلفة وأن المشاعر ليست أمراً سيئاً أو جيداً.
- تُمكن الأنشطة الأطفال من فهم مشاعر الآخرين.
- تعزز الأنشطة قدرة الأطفال الذاتية على تحسين حالتهم الشعورية في لحظات الشعور بالاستياء أو الحزن أو الغضب.
- تُمكن الأنشطة الأطفال من إدراك أن الجميع يمكنهم اختيار الاستجابة لمشاعرهم بطرق صحية ومهذبة.

استعن بالتعليمات في القسم 1-2 لتصميم سلسلة المشاعر " قبل بدء الجلسة لكي يرى الأطفال كيف تبدو. جهّز نموذجاً للسلسلة بحيث يكون أكبر حجماً من السلسلة التي سيصممها الأطفال، وذلك لكي تستخدمه في أغراض الشرح. ويجب عليك تصميمه من مواد قوية بحيث يمكن إعادة استخدامه عدة مرات في المساحة الصديقة للطفل.

بجانب استخدام سلسلة المشاعر في هذه الجلسة، من المفيد استخدامها بشكل عام لمساعدة الأطفال على تحديد وإدارة مشاعرهم. على سبيل المثال، إذا أبدى أحد الأطفال سلوكاً مشاكساً أو بدا عليه الضيق، يمكن للمُيسّر أن يطلب من الطفل استخدام سلسلة المشاعر للتعبير عما يشعر به. مما سيساعد الطفل الذي يعاني من صعوبة في التحدث عما يضايقه. وحالما يتعرف الأطفال على أنشطة سلسلة المشاعر، سيتسنى لهم الاستعانة بما تمت مناقشته في تحديد مشاعرهم والاستجابة لها بشكل مختلف.



من 45 إلى 60  
دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو مساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين (تقسم المجموعات الكبيرة إلى مجموعات أصغر، بواقع 6 إلى 8 أطفال للمجموعة الواحدة)  
عدد المُيسرين: مُيسر واحد لكل مجموعة صغيرة



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: ألواح ورق مقوى أبعادها 100X100 سم (لوحان لكل مجموعة) ألوان شمع، أقلام تخطيط، مقصات، لوح أوراق رسم كبيرة، مستلزمات الفنون والحرف اليدوية، قالب دائري (مثل دائرة مقطوعة من الورق المقوى أو ورق التصميمات بنفس حجم سلسلة المشاعر)، دبائيس أوراق معدنية، أوراق مقاس A4 بالإضافة إلى نسخة أكبر من سلسلة المشاعر مقدماً.



1. اطلب من الأطفال الجلوس في مجموعة واحدة أو قسمهم إلى عدة مجموعات صغيرة (حسب عدد الأطفال الحاضرين). اشرح لهم أن كل طفل سيصنع سلسلة مشاعر بها 6 مشاعر مختلفة (بمساعدة مُيسر مجموعته).
2. اطلب من الأطفال ذكر بعض المشاعر. اطلب منهم وصف تلك المشاعر – ما طبيعة ذلك الشعور؟
3. اكتب 6 مشاعر على لوح أوراق الرسم الكبيرة: الغضب، الحزن، الإشمزاز، الخوف، السعادة، الاندهاش. (تذكر أنها جميعاً مشاعر إنسانية عامة تشترك فيها جميع الثقافات. ومع ذلك، راجع الملحوظات في بند "تذكر!" أدناه.) قد تكون هذه المشاعر من ضمن المشاعر التي ذكرها ووصفها الأطفال سابقاً في التمرين. لكن إذا لم تكن قد تكررت، اطلب من الأطفال وصفها. ناقش كل من هذه المشاعر لبعض الوقت لكي يفهمها الأطفال.
4. اعط كل مجموعة لوح من الورق المقوى، ومستلزمات الفنون والحرف اليدوية، والأوراق والقالب الدائري.
5. وبعدها، وجه الأطفال لاستخدام القالب الدائري لرسم دائرة على لوح الورق المقوى ثم قصها. والآن اطلب منهم تقسيم دائرة الورق المقوى بالقلم إلى 6 شرائح متساوية (مثل قطع البيتزا).
6. اطلب منهم أن يكتبوا في كل قسم منها أحد المشاعر التي كتبتها سابقاً على اللوح، وأن يرسموا بجانبه صورة تعبر عن هذا الشعور. وكبدل عن ذلك، إذا توفرت لديك مجلات أو منشورات شبيهة تضم صوراً لأشخاص بمختلف المشاعر، يمكن للأطفال قص تلك الصور ولصقها بجانب المشاعر على الدائرة لتعبر عنها. ويمكن أيضاً أن توجههم لتلوين كل شريحة من سلسلة المشاعر بلون يعبر عن الشعور المكتوب فيها (مثال: اللون الوردي للسعادة، اللون الأزرق للحزن).
7. بعد انتهائهم من ذلك، اطلب منهم استخدام القالب الدائري لتحديد وقص دائرة من الورق. اطلب منهم تقسيم الورقة الدائرية بالقلم إلى 6 شرائح مثلما فعلوا من قبل مع الورق المقوى، ثم اقتطاع قسم واحد فقط من الأقسام الستة. يمكنهم تزيين الدائرة الورقية أيضاً إذا أرادوا.
8. بعد ذلك، اطلب منهم استخدام الدبائيس المعدنية لتثبيت الورقة الدائرية الأخيرة فوق دائرة الورق المقوى التي تحمل أسماء المشاعر. ويمكنهم تثبيت الدائرتين عبر وضع الورقة الدائرية فوق دائرة الورق المقوى، ثم دفع الدبوس المعدني لأسفل عند مركز الدائرتين. سيتسنى لهم حينئذ تدوير الورقة الدائرية بحيث يظهر من الجزء المقطع في المرة الواحدة شعور واحد فقط على دائرة الورق المقوى.
9. ويمكنهم الاستمرار في تزيين السلسلة كما يشاؤون حسب الوقت المُتاح.
10. وبعد الانتهاء، اطلب من كل طفل أن يعرض سلسلة المشاعر الخاصة به على البقية. يمكن القيام بذلك في مجموعات صغيرة، أو في وقت واحد إذا لم تكن المجموعة كبيرة العدد.
11. أخبر الأطفال بأنهم يستطيعون أخذ سلسلة المشاعر معهم إلى المنزل واستخدامها كلما أرادوا تحديد شعور معين يحسونه.

يتبع في الصفحة التالية ◀



من الضروري أن يفهم الأطفال أنه لا توجد مشاعر صحيحة ومشاعر خاطئة. فمن الطبيعي تماماً أن يمر الأطفال والبالغون بمختلف أنواع المشاعر. ساعدهم على تقبل مشاعرهم بأن تؤكد لهم أن الجميع تتنابهم مختلف الأحاسيس وأن الشعور بها أمر طبيعي. ويمكننا جميعاً "أن نصادق" مشاعرنا كلها وأن نتعلم كيف يستجيب بعضنا لبعض بأساليب آمنة ولطيفة.

وقد يُفيد أن تشرح للأطفال أننا جميعاً نمر بمشاعر كثيرة وأحياناً نطلق عليها أسماء مختلفة. على سبيل المثال، يمكننا أن نستشعر الحزن في صور أسي، أو شعوراً بالافتقار أو الاثتياق لشخص ما، أو شعوراً بالوحدة. والمشاعر الستة الموضحة على سلسلة المشاعر هي قلة قليلة من مشاعر متعددة، ويمكننا التفكير في مشاعر أخرى وكلمات جديدة للدلالة عليها.



جاءت تعليمات تصميم سلسلة المشاعر بناءً على 6 من أكثر المشاعر انتشاراً بين جميع الثقافات. لكن من الضروري ملاءمة عدد ونوع المشاعر لطبيعة الأطفال واللغة والثقافة السائدة في المساحة الصديقة الخاصة بكم.

امنح الأطفال وقتاً كافياً لتصميم سلاسل المشاعر الخاصة بهم في هذه الجلسة. تذكر أن هذا النشاط طويل نسبياً – لأنه يحتاج من 45 إلى 60 دقيقة – وبالتالي فقد يستغرق جلسة كاملة تقريباً من جلسات المساحة الصديقة. يُستحسن أن تؤدوا تمريناً بدنياً بجانب هذا النشاط، مثل أحد أنشطة الإحماء أو التنشيط. كما يمكن أيضاً إتمام هذا النشاط في جلستين منفصلتين من جلسات المساحة الصديقة – بحيث تقومون بتصميم سلسلة المشاعر في جلسة وتؤجلون تزيينها إلى جلسة مقبلة.

استمر في تشجيع الأطفال ومساعدتهم ودعمهم بالتعليقات الإيجابية طوال الجلسة التي يقومون فيها بتصميم سلسلة المشاعر.

ولا تنس الاحتفاظ بـ"سلسلة المشاعر الكبيرة" التي صممها المُيسِّرون لكي تُستخدم في أنشطة أخرى في هذا السياق. أما بالنسبة للأطفال، فباستطاعة كل منهم ترك سلسلة المشاعر الخاصة به في المساحة الصديقة أو أخذها معه إلى المنزل.

◀ يتبع في الصفحة التالية



هناك عدة طرق لتصميم سلسلة المشاعر. و عليك أن تحدد الطريقة الأنسب لسن وجنس وقدرات الأطفال وللمواد المتوفرة أيضاً. وإليك بعض الأفكار:

- قد يحتاج الأطفال الأصغر سناً إلى مساعدة ودعم أكبر في تصميم السلسلة. يمكنك مثلاً أن تقطع لهم دوائر الورق المقوى قبل بدء الجلسة. حاول أن تحصل على مقصات آمنة للأطفال؛ وإن لم تستطع توفيرها، فاحرص على الإشراف الكامل عليهم أثناء استخدامهم المقصات العادية لقطع الأوراق. إذا كانت أعمار الأطفال متفاوتة في المجموعة، فقد يستطيع الأطفال الأكبر مساعدة الأصغر سناً في بعض المهام.
- يمكن تصميم سلسلة مشاعر بسيطة جداً عبر رسم صورة دائرة على ورقة. وهو خيار مناسب في حال عدم توافر المستلزمات التي ذكرناها سابقاً، أو إذا استعصى على الأطفال تنفيذ الخطوات. ويمكنهم حينئذ استخدام سلسلة المشاعر عبر الإشارة للشعور الذي يريدون التحدث عنه بكل بساطة. كما يمكنهم تصميم مؤشر من الورق أو غيره من الأشياء المتوفرة وإحاقه بالسلسلة بخيط.
- ويمكن رسم سلسلة مشاعر كبيرة على لوح أوراق الرسم أو ورقة كبيرة أو على الأرض عبر تخطيط التراب، وذلك كبديل عن تصميم نموذج أكبر من الورق المقوى لسلسلة المشاعر.

ثمة خيارات أخرى فيما يتعلق بالمشاعر المكتوبة على الدائرة:

- استخدم 5 من المشاعر المعروفة واترك قسماً واحداً من الدائرة فارغاً لكي يكتب فيه الأطفال شعوراً من اختيارهم؛
  - اطلب من الأطفال (خاصة الكبار منهم) ذكر أكبر عدد ممكن من المشاعر في سلاسلهم. وسيكون عليهم حينها تقسيم السلسلة إلى شرائح أكثر لتحتوي عدداً أكبر من المشاعر.
  - اقترح على الأطفال الكثير من الأفكار المتنوعة لمساعدتهم في وصف مشاعرهم. بوسعهم رسم أشكال مختلفة أو استخدام الألوان أو مواد مختلفة الملمس (مثل لصق الأحجار أو البذور على الأوراق). قد يصعب على الأطفال أحياناً تحديد شعور معين. استخدم الأسئلة التالية لمساعدتهم:
1. هلا ذكرت شعوراً ما؟ أحياناً يصعب علينا تحديد ما نشعر به بدقة.
  2. وقد ترتبط مشاعرنا بمواقف معينة مررنا بها في حياتنا. فأنا مثلاً أشعر بالسعادة عندما أكون بصحبة صديق عزيز. متى تشعرون بالسعادة؟ متى تشعرون بالحزن؟
  3. إذا كان هذا الشعور حيواناً، فأى الحيوانات سيكون؟ وإذا كان هذا الشعور لوناً، فأى الألوان سيكون؟ وإذا كان فاكهة أو نوعاً من الخضروات، فأيهما سيكون، ولماذا؟
  4. فكر في أغنية أو إيقاع و/أو حركة معينة تعبر عن أحد المشاعر الموجودة على سلسلتك!

## المشاعر والسلوكيات

2-2



20 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو مساعدة الأطفال على التعرف على مختلف المشاعر وكيفية التعبير عنها سلوكياً.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: سلسلة المشاعر الكبيرة التي صممها المُبَيَّرُون، أوراق بيضاء، أقلام تخطيط، قطع من الأوراق تحمل كل منها اسم أحد المشاعر  
اختياري: الموسيقى.



1. اطلب من الأطفال الجلوس على الأرض في دائرة. استخدم سلسلة المشاعر الكبيرة بنفسك كمُبيَّر واطلب من كل طفل استخدام سلسلة المشاعر الخاصة به، إذا كانوا يحتفظون بسلاسلهم في المساحة الصديقة.
2. أولاً، أشر إلى كل شعور بدوره في سلسلة المشاعر الخاصة بك واطلب من الأطفال الإشارة إلى الشعور نفسه على سلاسلهم. يمكنك تجاوز هذه الخطوة إن لم يُحضر الأطفال سلاسلهم.
3. والآن، اطلب من الأطفال التعبير بوجوههم عن كل شعور على حده. يمكنهم مثلاً أن يبتسموا للتعبير عن إحساس السعادة.
4. والآن اطلب منهم القيام بأشياء تعكس تلك المشاعر. يمكنهم تقليد صوت معين يعبر عن الشعور. ويمكنهم أيضاً الوقوف وتمثيل الشعور إن أرادوا.
5. فَرِّق الأوراق (التي تحمل أسماء المشاعر) على الأرض.
6. اشرح اللعبة: عندما أخبرك، تجول في أرجاء الغرفة. أثناء المشي، سأبدأ التصفيق (أو الغناء، أو تشغيل بعض الموسيقى). لكن عندما أتوقف عن التصفيق (أو الغناء أو تشغيل الموسيقى)، سيلتقط كل منكم أقرب ورقة له ويمثل الشعور المكتوب عليها. اطلب من الأطفال القريبين منك أن يخمنوا المشاعر التي تمثلها، وتناوبوا في تخمين الشعور.



يمكنك التحوار مع الأطفال حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- أحياناً يصعب علينا جداً فهم مشاعرنا الحقيقية - أو مشاعر الآخرين الحقيقية. فهل يمكنك أن تستدل من سلوك الشخص على ما يشعر به؟
- وما السلوكيات التي رأيتهَا وكانت تعبر عن الحزن أو الغضب أو غيره؟
- وهل كانت سلوكياتنا تدل على أكثر من شعور واحد؟



اشرح للأطفال أيضاً أننا أحياناً نعجز عن فهم الشعور الداخلي للشخص من تأمل تصرفاته الخارجية فحسب. لأن المشاعر تكون خفية أحياناً. فقد يبتسم أحدهم رغم شعوره بحزن دفين. ومن الضروري أن نستطيع تحديد مشاعرنا وأن يسأل بعضنا بعضاً: "بماذا تشعر؟"

يتبع في الصفحة التالية ◀

اكتب الكثير من المشاعر المختلفة على الأوراق المستخدمة في النشاط ولا تقتصر فقط على المشاعر الستة التي بدأت بها. احرص في اختيارك للكلمات الدالة على المشاعر أن تختار كلمات يفهمها الأطفال وفقاً لأعمارهم ومستويات تطورهم العقلي. بالنسبة للأطفال الصغار أو الأطفال الذين لديهم مهارات محو الأمية الأساسية، على سبيل المثال، قد تشمل العواطف الحزن، أو الشعور بالتعب الشديد، أو السعادة، أو الشعور بالغضب (الغضب الشديد).

تأكد من توافق عدد الأوراق مع عدد الأطفال في مجموعتك. يمكنك أن تكرر المشاعر حتى تصل إلى العدد المطلوب من الأوراق.

تذكر أن بعض السلوكيات قد توحى بمشاعر مختلفة، وأن شعوراً معيناً قد يتبدى في سلوكيات متعددة.

بالنسبة للأطفال الذين يعانون من قصور في الحركة، يمكنهم اللعب بسحب ورقة من قبعة بدلاً من التحرك في المكان. وبوسع الجميع التصفيق أو الغناء حتى يأمرهم الميسر بالتوقف ويطلب من الجميع تمثيل المشاعر التي اختاروها.

وقد يعجز بعض الأطفال عن تمثيل سلوكيات دالة على المشاعر. لذا، إليك بعض الأفكار لمساعدة الأطفال في التعبير عن أنفسهم:

- اطلب من الأطفال الاستجابة بالرسم أو أداء حركات معينة مع الموسيقى.
- قد يستمتع الصغار بالتفكير في حيوان معين ليمثل الشعور. على سبيل المثال، يمكن للطفل اختيار الأسد ممثلاً عن شعور الغضب، ثم تقليد زئير الأسد بصوت عالٍ.

## الطرق المختلفة للاستجابة

3-2



|          |  |   |  |
|----------|--|---|--|
| 30 دقيقة |  | الهدف من هذا النشاط هو مساعدة الأطفال على فهم الطرق المختلفة التي يتبعها الناس في الاستجابة لمشاعرهم.   |  |
|          |  | السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين   |  |
|          |  | المكان: غير محدد<br>المواد المستخدمة: سلاسل المشاعر التي صممها الأطفال (أو سلسلة المشاعر الكبيرة)   |  |
|          |  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. اشرح للأطفال أنهم سيعملون في ثنائيات في هذا التمرين. سيختار كل ثنائي شعوراً معيناً من سلسلة المشاعر. وبعدها سيكون أمامهما خياران: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد كيف سيقومان بتمثيل هذا الشعور بحركات الجسم.</li> <li>• وتحديد تصرفاتهما أو سلوكياتهما عندما ينتابهما هذا الشعور.</li> </ul> </li> <li>2. اعطهم المثال التالي. قل لهم: "لنتحدث عن شعور الحزن. فنحن أولاً نشعر بالحزن. ثم نعبر عنه جسدياً من خلال التلهف بصوت مسموع أو البكاء. وقد نسلك سلوكاً معيناً في محاولة لتحسين شعورنا بأن نتحدث إلى صديق أمين ونخبره بما نشعر به."</li> <li>3. والآن قدم للأطفال مثلاً عملياً عبر تمثيل شعور معين. اطلب منهم أن يختاروا لك أحد المشاعر. وأياً كان الشعور الذي سيختارونه، عليك أولاً إظهار ذلك الشعور بتعبيرات الوجه ولغة الجسد.</li> <li>4. ثم مثل أمامهم تصرفاً أو سلوكاً قد تقدم عليه إذا ما ساورك هذا الشعور. يمكنك أيضاً أن تطلب من الأطفال اقتراحات لسلوكيات مرتبطة به. على سبيل المثال، بسبب الخوف، قد يكون لدى الأطفال بعض الاقتراحات المختلفة. قد يقترحون أن تقوم بالركض، لذلك يمكنك الركض لبضع خطوات. إذا كانوا يقترحون الاختباء، يمكنك الذهاب والاختباء في مكان ما لمدة دقيقة. قد يقترحون عليك الاتصال بأحد الوالدين، لذلك يمكنك التظاهر بأنك تتصل بأحد الوالدين.</li> <li>5. والآن، اترك للأطفال 5 دقائق ليعملوا معاً في ثنائيات على المشاعر التي اختاروها.</li> <li>6. وبعد أن يستعد كل ثنائي، اطلب من أول رفيق عرض الشعور الذي وقع عليه اختيارهما.</li> <li>7. ومن ناحية أخرى، يمكن للطفلين البدء بتمثيل أساليب التعبير عن الشعور والسلوكيات المرتبطة به دون تسميته – فيتسنى لبقية الأطفال تخمينه.</li> <li>8. اعط وقتاً مناسباً لكل ثنائي لتمثيل الشعور. وقد يتشابه الأطفال في اختياراتهم للمشاعر. فاطلب من بعضهم التعبير عن هذا الشعور بطرق مختلفة عن البعض الآخر.</li> </ol> |  |
|          |  | ساعد الأطفال في التفكير في هذا التمرين، وتحديداً في كيفية ربط مشاعرهم الشخصية بسلوكياتهم. ويمكنك أن تسألهم على سبيل المثال:   |  |
|          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• بم تشعر عندما تفكر في أصدقائك؟</li> <li>• وكيف تتصرف عندما ينتابك هذا الشعور؟ ماذا تفعل؟</li> <li>• هل ترون مدى الترابط بين مشاعرنا وسلوكياتنا؟</li> <li>• لماذا برأيكم تعتبر القدرة على تحديد المشاعر مهمة؟</li> <li>• ولماذا من الضروري أن ندرك كيف تؤثر مشاعرنا على سلوكياتنا؟</li> </ul> <p>اشرح لهم أن قدرتنا على تحديد مشاعرنا وفهم سلوكياتنا ستساعدنا بالتأكيد على التأقلم بصورة أفضل مع أي مشاعر صعبة قد نتناوبنا. وهذا من شأنه أن يحميها من القيام بما قد يؤدينا أو يؤدي الآخرين.</p>   |  |

يتبع في الصفحة التالية ◀

ربما تجد أن بعض الأطفال قد مروا سابقاً بمشاعر صعبة للغاية. لذا، من الأفضل أن تبدأ التمرين بمشاعر سارة أو لطيفة، لئلا يخشى الأطفال تمثيلها.



أحد أشكال هذا النشاط الذي يمكن تنفيذه مع الصغار هو أن تطلب منهم الوقوف في دائرة. ثم ينطق المُيسِّر بشعور معين ويبدأ الأطفال في تمثيله أو يتخذوا وضعية تعبر عن مشاعرهم الخاصة. شجع الأطفال على الانتباه لزملائهم لكي يروا كيف أننا جميعاً مختلفون ونعبر عن المشاعر بطرق مختلفة.



ويمكن في شكل آخر للتمرين أن تطلب من الأطفال اختيار لون معين لكل شعور. ثم يرسمون لوحة تعكس حالتهم المزاجية أو مشاعرهم في تلك اللحظة. اشرح للأطفال أن المشاعر أحياناً ما تختلط، فيشعر المرء بشعورين في وقت واحد. ونعبر عن هذه الحالة بمصطلح "المشاعر المتضاربة". اسأل الأطفال إذا ما كانوا قد مروا بمثل هذه الحالة من قبل. ويوسعهم تصميم لوحات تعبر عن مشاعرهم – بما في ذلك المشاعر المتضاربة – باستخدام ألوان الأصابع. أما بالنسبة للكبار والياfeعين، فيمكنهم كتابة خطاب أو خاطرة حول حالتهم المزاجية أو مشاعرهم.

يمكن أيضاً للكبار والياfeعين أن يمثلوا مشهداً يصف جميع المشاعر المكتوبة على السلسلة

## 4-2

## أمور يمكنك القيام بها عندما تغمر المشاعر قلبك

30 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو أن يتعلم الأطفال طرقاً مفيدة للاستجابة للمشاعر الصعبة.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين، تُقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بواقع 4-6 أطفال في كل منها  
عدد المُيسرين: مُيسر واحد لكل مجموعة صغيرة



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: سلسلة المشاعر الكبيرة وسلاسل المشاعر الصغيرة الخاصة بالأطفال، أوراق الرسم الكبيرة، مستلزمات الرسم والتلوين (أقلام، أقلام تخطيط، ألوان شمعية)



- اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة.
- باستخدام سلسلة المشاعر، ذكّر الأطفال بمختلف التصرفات والسلوكيات التي مثلوها سابقاً للدلالة على المشاعر المكتوبة عليها.
- اشرح للأطفال أن تلك هي الأساليب الظاهرية التي نعبر بها عن مشاعرنا. ومن المهم بالنسبة لنا أيضاً أن نفهم كيف نستشعر مشاعرنا داخلياً، أي بداخل أجسامنا. اعطهم أمثلة بأن تشرح لهم مثلاً أن بعض المشاعر قد تسبب لنا توتراً في العضلات، والبعض الآخر قد يُسبب لنا اضطراباً في المعدة.
- اختر شعوراً من سلسلة المشاعر واطلب من الأطفال أن يغمضوا أعينهم. قل لهم: فكروا في موقف شعرتم فيه بالـ [الشعور الذي اخترته: الحزن، الغضب]. في أي جزء من أجسامكم استشعرتهم هذا الشعور؟ هل تستشعرونه في جزء آخر من أجسامكم؟ ما طبيعة هذا الشعور؟
- اطلب من الأطفال أن يفتحوا أعينهم وامنحهم وقتاً كافياً لمشاركة المواضيع التي استشعروا فيها الشعور في أجسامهم. ثم قل لهم: عندما تمر بنا مشاعر قوية، فربما نشعر بها أحياناً في أجسامنا. على سبيل المثال، قد نشعر بالحزن الشديد في صورة وجع في القلب، وقد نشعر بالخوف الشديد في صورة تعرق وارتجاف.
- والآن، قسّم المجموعة إلى مجموعات أصغر يتراوح عدد كل منها ما بين 4 إلى 6 أطفال. اعط كل مجموعة ورقة رسم كبيرة. اطلب منهم أن يرسموا شخصاً على الورقة. ثم اطلب منهم اختيار شعور آخر من سلسلة المشاعر الخاصة بهم (أو حدد شعوراً معيناً لكل مجموعة). شجع أطفال المجموعات الصغيرة على التحوار فيما بينهم حول المواضيع التي يحسون فيها بهذا الشعور في أجسامهم وحول طبيعته. ثم اطلب منهم أن يوضحوا ذلك الشعور على صورة الشخص المرسومة باستخدام الألوان أو الرموز. قد يختلف الأطفال في أفكار رسم المشاعر، ويمكنهم التعبير عنها بنتى الطرق في كل رسمة.
- ومع ذلك فقد يجد بعض الأطفال صعوبة في رسم المشاعر. لذا، اعطهم بعض المواد المساعدة إن لزم. على سبيل المثال، يمكن لصق خيوط متشابكة داخل الرأس للتعبير عن الأفكار أو المشاعر المتضاربة. كما يمكنهم استخدام الأغصان والحصوات الصغيرة والكبيرة وغيرها من المواد. ويمكنهم التعبير عن المشاعر باستخدام الألوان والرموز.
- اجمع الأطفال كلهم مرة أخرى لعرض رسوماتهم على الجميع.
- اشرح للأطفال: معرفة المواضيع التي نحس فيها بمختلف المشاعر في أجسامنا ستساعدنا على تحديد ما نشعر به في مختلف الأوقات. فالأمر يشبه إشارة أو دليلاً يرسله إلينا جسمنا. حينما نلاحظ شعوراً معيناً في أجسامنا، سيكون من السهل علينا معرفة ما نشعر به. وسيساعدنا ذلك أيضاً على التأني في اختيار أسلوب الاستجابة للمشاعر.
- ناقش البكاء كمثال: البكاء إحدى الطرق التي نمر بها جميعاً تعبيراً عن المشاعر القوية. متى يبكي الناس؟ وهل يكون فقط عندما يشعرون بالحزن؟ أحياناً يلفت البكاء نظرنا إلى أننا نمر بمشاعر قوية وغامرة.
- قل لهم: ثمة طرق كثيرة للاستجابة للمشاعر – خاصة المشاعر القوية التي قد تغمر قلوبنا. ويمكننا الاستجابة لها بطرق تساعدنا على تحسين حالتنا، لكننا أحياناً نستجيب لها بطرق لا تفيدها. وقد نستجيب لها في أحيان أخرى بأسلوب يجرح الآخرين.
- اطلب من الأطفال العودة إلى مجموعاتهم الصغيرة لمناقشة الأسئلة التالية:
  - ما التصرفات والسلوكيات التي تتم عن احترام الآخرين والرفق بهم؟
  - ما التصرفات والسلوكيات التي قد تجرح الآخرين؟
  - ما السلوكيات والأفعال التي تفيدها نحن شخصياً؟
  - ما السلوكيات والأفعال التي تؤذيها نحن شخصياً؟
- اجمع كل الأطفال مرة أخرى في مجموعة واحدة واطلب منهم الإدلاء بأفكارهم التي ناقشوها في المجموعات الصغيرة.

◀ يتبع في الصفحة التالية



ساعد الأطفال على أن يفهموا أنهم يستطيعون اختيار الطريقة التي يستجيبون بها لمشاعرهم من خلال إخبارهم بما يلي:  
كما رأينا في هذا التمرين، ثمة طرق عديدة يمكننا من خلالها الاستجابة للمشاعر التي نمر بها والتصرف حيالها. وبعض السلوكيات قد تجرحنا أو تجرح الآخرين، بينما قد تفيدها سلوكيات أخرى وتفيد الآخرين أيضاً.

يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية على الأطفال:

- هل تستطيعون ذكر بعض طرق الاستجابة للغضب التي قد تجرح الآخرين؟ (قد تتضمن الأمثلة الضرب أو الصراخ).
- ما طرق الاستجابة الأخرى التي لا تسبب الأذى للآخرين؟
- هل تستطيعون ذكر بعض طرق الاستجابة للحزن التي قد تساعدكم على الشعور بتحسن؟ (تتضمن الأمثلة: البكاء في حضور صديق، التحدث إلى أحد الكبار الموثوق فيهم، رسم صورة أو كتابة المذكرات).

من المهم أن تساعد الأطفال على أن يفهموا أن بوسعهم تعلم الاستجابة للمشاعر بشكل إيجابي واختيار أسلوب الاستجابة.



أحد الخيارات الملائمة تحديداً لكبار الأطفال ولليافعين هو أن تطلب منهم تقديم مسرحية حول الطرق المختلفة للتعامل مع المشاعر القوية. يمكنك مثلاً اختيار شعور معين وتقسيم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. ستقدم المجموعة الأولى الطرق الصحية للتعامل مع المشاعر، وتقدم المجموعة الثانية الطرق التي قد تضر بالشخص نفسه، وتقدم المجموعة الثالثة الطرق التي قد تؤذي الآخرين.

ويمكن أيضاً مع كبار الأطفال تشجيعهم على العمل في ثنائيات لمناقشة المشاعر السارة. سيكون ذلك مفيداً لليافعين الذين يُحجمون عن المشاركة.

وهناك خيار آخر لجميع الأطفال من جميع الفئات العمرية وهو أن تقسموا رسمة الشخص إلى نصفين. فيمثل الأطفال المشاعر القوية على الجانب الأيسر؛ وعلى الجانب الأيمن، السلوكيات الإيجابية والمفيدة للتعامل مع المشاعر بأساليب بناءة.

أما بالنسبة للصغار، من الأفضل أن تقدم لهم اقتراحات وتمثل معهم مختلف السلوكيات المفيدة التي سيختارونها. يمكنك كتابة الاقتراحات بأسلوب مبسط أو عرضها من خلال الصور على لوح أوراق الرسم الكبيرة.

قد يستفيد صغار الأطفال كذلك من إمكانية التنفيس عن المشاعر القوية. ويمكن العمل على ذلك بتقنية "بوق الغضب". فعندما تنتاب الطفل مشاعر قوية تسبب له عدم الارتياح، يمكنه الإشارة للشعور على سلسلة المشاعر ثم "طرده" عن طريق النفخ في "بوق الغضب". ويمكنك تصميم بوق الغضب من مواد بسيطة مثل الاسطوانة الورقية التي تأتي داخل لفة المناديل الورقية والتي يمكن للأطفال تزيينها.

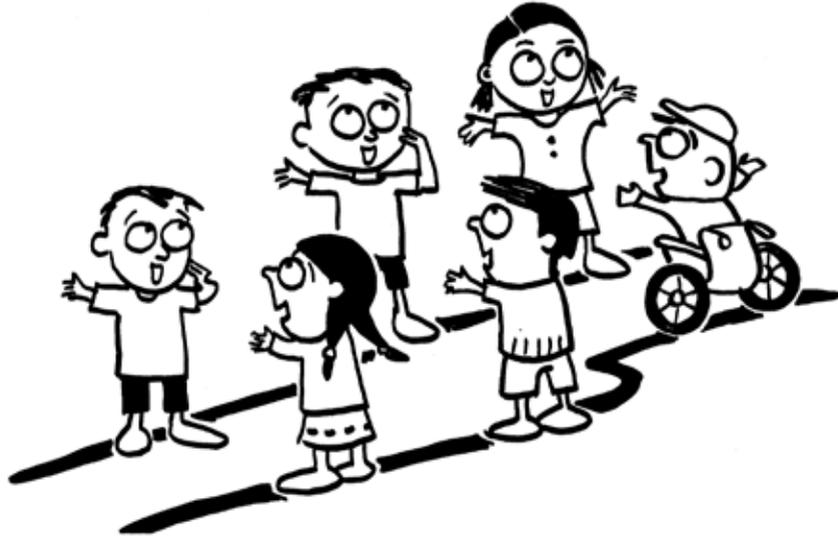
كما يمكن التنفيس عن المشاعر القوية من خلال كتابتها على أوراق الكريب ثم تصميم طائرات ورقية منها وتطييرها. وربما يتخيل الأطفال أن تلك المشاعر القوية تصبح أخف وأخف كلما ارتفعت الطائرة الورقية في الهواء حتى تطفو بعيداً.

كما يمكن للأطفال تصميم "مصيدة الأحلام" للإمساك بالأحلام الصعبة. ويمكن تصميم مصيدة الأحلام ببساطة من خيوط ملفوفة حول هيكل مصنوع من عصي المتلجات أو الأغصان أو غيرها. قد يرغب بعض الأطفال في تعليق مصائد الأحلام فوقهم حيث ينامون في الليل. حيث تستطيع المصيدة الإمساك بالأحلام السيئة وتمزير الأحلام الجيدة.

تستطيع أيضاً أن تستخدم الطين الصلصال لمساعدة الأطفال على التنفيس عن مشاعرهم. إذ يمكن للأطفال رمي الصلصال على الأرض أو قذفه أو تحويله إلى أشكال مختلفة كطريقة للتنفيس عن المشاعر القوية. ويمكنك استخدام الطين أو العجين إن لم يتوفر الصلصال.

## لعبة المحاكاة

5-2



15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو المرح وتعزيز وعي الأطفال بالمشاعر.

السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركينالمكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: غير محددة

1. اطلب من المشاركين الوقوف في صفين متواجهين.
2. اشرح لهم أن أحد الصفين سيؤدي حركات معينة وسيعمل الصف الآخر عمل المرأة، وذلك بتقليدهم.
3. ثم يشرح المُيسِّر قواعد اللعبة. سيختار المُيسِّر شعوراً إيجابياً مثل القوة أو الشجاعة أو الإقدام أو السعادة أو السكينة. ثم يمثل المُيسِّر مع المُيسِّر المساعد ذلك الشعور، بأن يقوم أحدهما بدور الممثل ويقوم الآخر بدور المقلِّد. وسيستني بعد ذلك لكل صف بالتتابع أن يكون الممثل أو المقلِّد لكل شعور على حدة.
4. سيحاول المقلِّدون محاكاة الممثلين في كل التفاصيل الصغيرة.
5. وسيحدد المُيسِّر الشعور الذي يجب على الممثلين تقديمه، وسيحدد لهم متى يتم تبادل الأدوار بين صف التمثيل وصف التقليد.



تفكر مع الأطفال حول تأثير مشاعرنا على الآخرين وتأثير مشاعر الآخرين علينا. ويمكنك أن تقول مثلاً:

- "قد تؤثر مشاعرنا على الآخرين أحياناً، وقد تؤثر علينا مشاعر الآخرين أيضاً. إذا كان أحدهم يشعر بالحزن مثلاً، فقد يجرنا ذلك إلى مشاركته في حزنه.
- فليحاول كل منكم أن يتذكر موقفاً استشعر فيه بشدة مشاعر شخص آخر. ربما أدركت ذات مرة أن ولي أمرك كان حزيناً أو غاضباً مثلاً. بم شعرت حينئذ؟

بهذه الطريقة يمكننا أن نفهم الآخرين ومشاعرهم. فعندما ندرك ما يشعرون به، سيكون بإمكاننا مساعدتهم والتحدث إليهم حول ما يمرون به."



بصفتك المُيسِّر، ابدأ باختيار شعور إيجابي (مثل الشجاعة أو الإقدام أو السعادة) بدلاً من شعور سلبي (مثل الغضب أو الإشمئزاز). وعندما يعتاد الأطفال أجواء اللعبة، يمكنك توسيع نطاق المشاعر التي تؤدونها. واحرص على التنقل ما بين المشاعر الإيجابية والسلبية لتحقيق التوازن في نفوس الأطفال ولجعل اللعبة ممتعة وجذابة.



وعلى جانب آخر، يمكن أداء لعبة المحاكاة أثناء الجلوس وذلك للأطفال غير القادرين على الوقوف.



ومن التعديلات التي يمكن إجراؤها على النشاط - بعد انتهاء الثنائيات المتقابلة في الصفين من تمثيل وتقليد الشعور - هو أن تطلب من أحد الصفين التحرك خطوة واحد إلى اليمين بحيث يتغير الرفيق المقابل لكل طفل.

## الرفاه والتأقلم: "التمتع بشعور جيد"



### 3- الرفاه والتأقلم: "التمتع بشعور جيد"

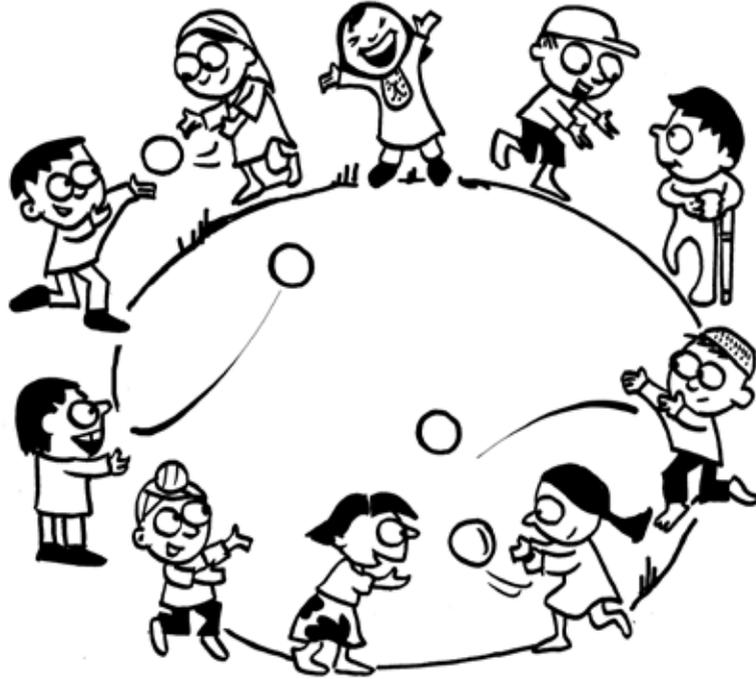
| النوع                    | النشاط   | الوقت المطلوب                   |
|--------------------------|--|---------------------------------|
| ألعاب ترفع مستوى النشاط  | 1-3 تعدد المهام<br>2-3 الطاقة الداخلية                                 | 15 دقيقة<br>10 دقائق            |
| تمارين استرخاء لطيفة     | 3-3 شجرة في مهب الريح<br>4-3 الخبزون ومصفو الشعر                       | 15 دقيقة<br>20 دقيقة            |
| تمارين التنفس والاسترخاء | 5-3 التنفس الاسترخائي<br>6-3 إرخاء العضلات<br>7-3 التنفس من البطن معاً | 5 دقائق<br>20 دقيقة<br>10 دقائق |
| تمرين اليقظة الذهنية     | 8-3 المشي مع التنبيه للفن  | 20 دقيقة                        |

من المهم تعزيز رفاه وتأقلم (الشعور الجيد) الأطفال الذين مروا بظروف صعبة أو مؤلمة. فقد يشعر الكثير من الأطفال الذين يترددون على المساحات الصديقة بالضغط النفسي إزاء المواقف التي مروا بها أو شهدوها، بالإضافة إلى مسببات التوتر التي يعايشونها في حياتهم اليومية. والأنشطة المتضمنة في هذا المحور موجهة لمساعدة الأطفال على فهم كيف تظهر مشاعر الضغط النفسي والاسترخاء على حد سواء في جسم الإنسان، وإعطائهم بعض الأدوات التي يمكنهم من خلالها تهدئة أنفسهم وتعزيز رفاههم الشخصي.

يحمل "الرفاه والتأقلم" فوائد نفسية اجتماعية عديدة للأطفال:

- تعزز الأنشطة الواعي بعملية التنفس ومهارات التنفس العميق.
- كما تعزز الأنشطة وعي الأطفال بمظاهر الضغط النفسي ذهنياً وجسدياً وفهم تأثيراته.
- تنمي الأنشطة مهارات يحتاج إليها الأطفال لكي يستخدموا أنفسهم وحركة أجسامهم في استحضار الهدوء والاسترخاء.
- تفرس الأنشطة في نفوس الأطفال شعور بالتمكن والتحكم من خلال قدرتهم على تهدئة أنفسهم.

من الأفضل استخدام تمارين التنفس والاسترخاء (3-5 و3-6 و3-7) بالترتيب. فكل منها يترتب على سابقه لكي يكتسب الأطفال مجموعة من المهارات المساعدة على الاسترخاء.



15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو التفكير في تأثير تعدد المهام على التركيز، وفي كيفية التعامل مع الضغط النفسي.



السن الملائم: للأطفال الكبار، بدءاً من 10 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين، يقسمون إلى مجموعات تتكون الواحدة منها من 6 إلى 10 أطفال



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: مختلف أنواع الكرات الصغيرة

1. اطلب من المجموعة الوقوف في دوائر مكونة من 6 إلى 10 أطفال.
2. أخبرهم بأن الهدف من النشاط هو أن يرمي بعضهم الكرات للبعض الآخر بنمط محدد. وقد تختلف تلك الأنماط، لكن هناك قاعدتان لهذه اللعبة:
  - يمكن لكل طفل التقاط كل نوع من الكرة مرة واحدة فقط.
  - لا يمكن للأطفال رمي الكرات على الواقفين بجانبهم في الدائرة.
3. اطلب من المجموعة التمرن على هذا النمط بضع مرات.
4. ابدأ بتقديم كرة واحدة. وبعد قليل، أضف كرة ثانية وثالثة ورابعة وهكذا، وذلك حتى يبدأ المشاركون في إسقاط الكرات.
5. والآن، اجمع كل الكرات واطلب من المشاركين وصف تجربتهم خلال هذا التدريب.



يمكنك استخدام هذا النشاط كاستهلال لمناقشة ردود الفعل البدنية والعاطفية على الضغط النفسي. يمكنك أن تسألهم على سبيل المثال:



- كيف كانت محاولة تذكر نمط اللعب؟
- بم شعرت عندما أضفنا كرة ثانية؟

قد يحتاج الأطفال حسب أعمارهم إلى التدريب بضع مرات قبل إضافة عدد أكبر من الكرات وذلك لاعتقاد نمط إلقاء الكرة. بالنسبة لصغار الأطفال، قد لا يحتاجون لإضافة كرة ثانية أو ثالثة لأن الالتزام بقواعد اللعبة بوجود كرة واحدة سيكون صعباً عليهم على أي حال.



ولمساعدة الأطفال على تذكر نمط اللعب، يمكنك أن تطلب منهم نطق اسم الشخص الذي يلقي إليهم بالكرة. لكن تذكر أن إضافة المزيد من الكرات سيعني أن الأطفال سينطقون أسماء كثيرة في وقت واحد!

يتبع في الصفحة التالية ◀



- ويمكن تنفيذ شكل آخر من أشكال التمرين يلائم صغار الأطفال (باستخدام 3 كرات مختلفة الألوان):
1. اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة. يجب عليهم تمرير الكرة باستخدام اليد اليمنى فقط باتجاه عقارب الساعة بين أعضاء الدائرة (أي تمرير الكرة للطفل الواقف إلى يساره). امنحهم الوقت الكافي للتمرن على ذلك حتى يتمكن جميع الأطفال من تمرير الكرة باليد اليمنى فقط باتجاه عقارب الساعة بين أعضاء الدائرة.
  2. ولكي تزيد مستوى صعوبة المهمة، أدخل كرة ثانية (ومن الأفضل أن تكون بلون مختلف)، واطلب من الأطفال تمريرها بينهم في الدائرة باستخدام اليد اليسرى فقط عكس اتجاه عقارب الساعة. وبهذا سيتمرر الطفل الكرة إلى صديقه الواقف إلى يمينه باستخدام يده اليسرى، ليتلقاها الصديق بيده اليسرى أيضاً.
  3. وإذا بدا لك أن الأطفال متمكنون من تمرير الكرتين حول الدائرة في اتجاهين مختلفين بالشكل الصحيح، يمكنك إضافة كرة ثالثة (ومن الأفضل أن تكون بلون مختلف) بحيث يمررها الطفل إلى صديقه الواقف إلى يمينه أثناء مرور الكرتين الآخرين حول الدائرة في اتجاهين مختلفين!



10 دقائق



الهدف من هذا التمرين هو الانتباه لمشاعر النشاط ومشاعر الاسترخاء، وتعلم كيفية تهدئة النفس عند الحاجة إلى ذلك.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر، وهو مناسب لصغار الأطفال المشاركين: أي عدد من المشاركين الميسرون: اثنان أو أكثر



المكان: أي مكان/مساحة آمنة ومنبسطة (داخلية أو خارجية) المواد المستخدمة: غير محددة



1. اطلب من الأطفال الوقوف في دائرة مع ترك مساحات كبيرة بين كل طفل وصديقه.
2. اطلب من الأطفال تحريك أجسامهم - بدءاً باليدين والذراعين والقدمين والجذع والرأس. حركوا جميع أجزاء الجسم.
3. ثم اطلب من الأطفال أن يبدؤوا المشي في المكان، والجري في المكان، ثم الجري في المكان بأقصى سرعة ممكنة. لتستمر المجموعة في التحرك بسرعة لمدة دقيقة على الأقل لرفع معدل ضربات القلب لدى الأطفال.
4. ثم اطلب منهم الوقوف في سكون تام.
5. قل لهم: انتبهوا لما يحدث لأجسامكم. انتبهوا لدقات قلوبكم. وانتبهوا لارتعاشات بطونكم وأرجلكم وأذرعكم. واشعروا بارتفاع حرارة أجسامكم. هذه هي طاقتكم. طاقتكم الداخلية. وقد يتشابه هذا الشعور مع ما تحسونه في حالات الانفعال الشديد، أو عندما تعجزون عن تهدئة أنفسكم.
6. قل لهم: قد تجدون صعوبة أحياناً في تهدئة أنفسكم إذا كنتم منفعلين. وفي تلك الأوقات، من المفيد أن تتذكروا أن طاقتكم يمكنها أن تصبح ساكنة وهادئة. والآن أغمضوا أعينكم. فكروا في الأرض تحت أرجلكم. الأرض ثابتة ولا تتحرك وهي بذلك تمدنا بالأمان. فكروا في الأشخاص الموجودين في حياتنا والذين يمدوننا بالأمان والثبات. واستخدموا طاقتكم الداخلية لاستشعار الحب والدعم الذي يقدمونه لكم.
7. ثم اطلب من الأطفال أن يفتحوا أعينهم ببطء. واطلب منهم تحريك أصابعهم ببطء، ثم أكتافهم، ورؤوسهم من جانب لآخر والعودة للوضع "الطبيعي".

سيساعد هذا التمرين الأطفال على الانتباه للطاقة الإيجابية التي تتدفق في أجسادهم وإدراكها. وسيدركون الفرق في الإحساس بين حالة النشاط وحالة الاسترخاء، وسيفهمون أنهم يستطيعون تهدئة انفعالهم الوجداني الداخلي عندما يحتاجون إلى ذلك. يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية على الأطفال:



- ماذا تفعل عادة إذا شعرت بالانفعال وأردت أن تهدأ؟
  - هل رأيت آخرين يقومون بأشياء مختلفة لتهدئة أنفسهم؟ ما تلك الأشياء؟
- من شأن هذا النشاط أيضاً أن يتيح للأطفال التواصل ذهنياً مع الأشخاص المهمين في حياة كل منهم. كما سيساعدهم على أن يفهموا أن الأرض ستمدهم دائماً بالثبات مهما طرأت من تغييرات حولهم.

قد يواجه بعض الأطفال صعوبة في تهدئة نشاطهم وطاقاتهم. ومن المفيد في تلك الحالة وجود ميسر مساعد لمساعدتهم بأن يطلب منهم التزام الهدوء الشديد ومحاولة الإنصات لمشاعرهم الداخلية بتمعن. ويمكنه أيضاً أن يطلب من الأطفال الانحناء للمس الأرض بأيديهم واستشعار استرخاء أجسامهم بالكامل، أو الفرصة بحيث تلتف أذرعهم حول ركبهم وتحنى رؤوسهم مثل السلحفاة حتى يستعيدوا حالة الاسترخاء.



وفي شكل آخر من أشكال التمرين، يمكنك أن تطلب من الأطفال الجلوس أو الاستلقاء على الأرض بعد انتهائهم من تحريك أجسامهم والركض في المكان، بدلاً من مواصلة الوقوف.



## شجرة في مهب الريح

3-3



20 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو مساعدة الأطفال على الاسترخاء والشعور بالثبات والأمان، واستخدام خيالهم.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: أي مكان/مساحة آمنة ومنبسطة  
المواد المستخدمة: غير محددة



- اطلب من الأطفال الوقوف مع ترك مسافة بين كل طفل وصديقه بطول ذراع على الأقل. يمكنك أن تطلب من كل منهم مد ذراعيه إلى الجانبين لكي تتأكد من أنه ليس ملاصقاً للآخرين. ثم اشرح الإرشادات التالية للمجموعة: لنقف جميعاً باستقامة واعتدال مع المباعدة بين القدمين (بمقدار عرض الكتفين تقريباً) وثني الركبتين قليلاً. أرخ ذراعيك على جانبيك واتركهما يتدليان بشكل طبيعي.
- أغلق عينيك إذا شعرت بارتياح لذلك؛ وإلا فأسبل عينيك وانظر باسترخاء نحو الأرض.
- احرص على الوقوف في موضعك نفسه واشعر بقدميك مغروستين في الأرض وراسختين مثل جذور الأشجار. تخيل وأنت تطف بثبات أن لك جذوراً وأنها تتوغل في الأرض.
- والآن حدد مركز جسمك (مركز الجاذبية) – قد تشعر به أسفل السرة مباشرة. تنفس من مركز جسمك، ولتكن أنفاسك عميقة وبطيئة.
- اشعر بقدميك وجذورك ترتبط بالأرض.
- اسحب الأنفاس إلى بطنك واستجمع طاقتك، ثم تخيل جذورك وهي تتغلغل في الأرض أكثر فأكثر بينما تُخرج الزفير. دع جذورك تتخلل التربة والأحجار وتصبح أقوى. استشعر الثبات الذي تمنحك إياه جذورك التي تحافظ على اتزانك ورسوخك. إن قدميك تشبهان جذع الشجرة الذي توطده الجذور.
- ومع كل شهيق، تخيل الطاقة تتجمع بداخلك عبر الجذور ثم الجذع إلى الذراعين. ارفع ذراعيك ببطء مثل فروع الأشجار وأرسل الطاقة مع كل زفير إلى ذراعيك وأصابعك لكي تنمو الغصون والأوراق. اسحب مع الشهيق الطاقة المستمدة من جذورك، وأرسلها بالزفير لتغذية فروعك وأوراقك. دع الفروع تنمو وتمتد – قد يكون بعضها غليظاً وقوياً بينما البعض الآخر أرق. حرك أصابعك واشعر بأوراقك تتماوج مع الرياح.
- دع الأوراق والفروع ترتقي نحو الشمس واشعر بالطاقة تغمرك من الأعلى واشعر بها تأتيك من الأرض فتحتويك من الأسفل. اشعر بالانتعاش والانتعاش. دع الطاقة تتدفق بداخل شجرتك.
- وابدأ بالتمايل مثل شجرة تقف في مهب الريح مع رسوخ جذورك في الأرض. رفر ف بذراعيك من جانب إلى آخر، وللأمام والخلف، مع التنفس بعمق.
- والآن، فلتهدأ الرياح ولتعد أنت إلى مركزك، إلى شجرتك الراضة.
- اسحب جذورك وفروعك ببطء نحو جسمك، اسحب ذراعيك ببطء إلى جانبيك. قف ثابتاً في مركزك لبطع لحظات وتنفس واستشعر الهدوء والسكينة.
- والآن افتح عينيك و"حرر جسدك". ابدأ برفع كل قدم على حدة، واقفز برفق عدة مرات بكلتا القدمين وهُز يديك وذراعيك.
- واعلم أن شجرتك موجودة في كل وقت. إذا أردت أن تشعر بأنك راسخ وقوي وهادئ، يمكنك أن تغرس قدميك وتثبت جذورك لأسفل وفروعك لأعلى مرة أخرى!

يتبع في الصفحة التالية



- يمكنك أن تتطرق أثناء النقاش إلى ما شعروا به إزاء توظيفهم لخيالهم في هذا النشاط:
- هل استطعتم أن تتخيلوا أن لكم جذوراً متغلغلة في الأرض وفروعاً تتماوج مع الرياح؟
- بم شعرتم حيال فكرة امتلاك جذور متغلغلة في الأرض – هل شعرتم بالاطمئنان؟
- إذا أمكن للشجرة أن تتكلم، فماذا ستقول؟

من المفيد أيضاً أن تتحدث مع الأطفال حول ما شعروا به في أجسامهم أثناء هذا التمرين:

- هل كنتم تشعرون بـ"مراكز" أجسامكم أثناء التحرك مع الرياح؟
- هل ازداد إحساسكم بأقدامكم على الأرض؟
- هل تشعرون بأي اختلاف بعد القيام بالتمرين؟ هل شعرتم بالاسترخاء؟

يجب على كل طفل أن يركز على جسمه وأحاسيسه ومشاعره الشخصية.



- ويمكنك أن تقص عليهم حكاية قصيرة عن الأشجار لكي تمهد للعبة.
- يقف المشاركون بثبات، وعندما يقول المُيسِّر: "الرياح تهب." عليهم التحرك ببطء وكأن الرياح تتخلل فروع أشجارهم (أذرعهم). ويمكنهم العودة لثباتهم السابق عندما تهدأ الرياح.
- كما يمكنهم تخيل أشعة الشمس أو المطر أو الطقس العاصف أو شديد الرياح.
- بالنسبة للمشاركين الذين يجدون صعوبات في الوقوف، يمكن تنفيذ هذا النشاط أثناء الجلوس ويمكنهم أن يتخيلوا الجذور تمتد من القاعدة ويتخيلوا اتصال عظامهم بالأرض.

## الخبازون ومصففو الشعر

20 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو تعلّم أسلوب لمس رقيق يمكنه أن يساعد على الاسترخاء.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين  
المُيسّرون: اثنان أو أكثر



المكان: مساحة مريحة للجلوس على الأرض  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. كمقدمة ، اطلب من الأطفال الوقوف أو الجلوس في دائرة وتوضيح أن هذا النشاط يتعلق باستخدام اللمس للاسترخاء.
2. اشرح لهم أن هناك نوعان من اللمس. الأول هو التلميس. لمس على ذراعك أو ساقك كأنك تمرر يدك على ظهر قطة.
3. والنوع الثاني من اللمس هو التريبت باستخدام يدك المبسوطة (أي راحة اليد والأصابع المفرودة). اشرح ذلك للأطفال عبر التريبت برقة على ذراعك وساقك. من الضروري للغاية أن يعرف الأطفال أن تلك الحركات يجب ألا تكون مؤلمة.
4. والآن اطلب من الأطفال أن يجربوا كلا النوعين.
5. عندما يتقن جميع الأطفال أسلوب اللمس، اسألهم:
  - لاحظوا الشعور الذي تحسونه في أيديكم الآن. هل هي دافئة أم باردة؟
  - بم تشعرون في الذراعين والخصدين؟
  - هل لاحظتم أي شعور آخر في أيديكم أو أجسامكم؟
6. والآن اطلب من الأطفال الانقسام إلى ثنائيات. اشرح لهم أنهم سيؤدون أولاً دور الخباز الذي يعجن العجينة ليحضّر منها الخبز، ثم دور مصفف الشعر الذي يغسل شعر صديقه برفق.



## تدليك الخبازين

1. اطلب من كل ثنائي أن يتسابقا في رفع الأيدي، ومن يرفع يده أولاً سيكون أول من سيقوم بدور الخباز. سيجلس الصديق (أو يقف إن كان يفضل ذلك) أمام الخباز في أي وضع يجده مريحاً. قل لهم: ليحرص كل منكم على الجلوس في وضع مريح. اجلس معتدلاً واحرص على استقامة الرأس وإرخاء الكتفين. ضع يديك على فخذيك برفق. والآن اشرح الإرشادات للخبازين:
  - هل سبق لكم أن رأيتم الخباز وهو يعجن العجين (أو ربما أمهاتكم)؟ ليبدأ كل منكم في تدليك وتمسيد حافة الكتف بأكملها وأعلى الذراع براحة اليد والأصابع المفرودة. استمر في التدليك حتى أسفل الرقبة.
  - ليستشعر كل منكم هيكل كتف صديقه ثم يكرر التدليك. استمر في التدليك حتى جانب الكتفين ونزولاً نحو العضدين. واصل التدليك صعوداً حتى الرقبة واضغط على أسفل جانبي الرقبة بلطف. ثم اترك يديك عند هذا الموضع. والآن أعد التدليك مرة أخرى.
  - ضع يديك على الكتفين واطلب من العجين أن يختم ويرتفع. ثم اتركه يرتفع. أعد ذلك مرتين. أعد حركة التدليك والارتفاع حتى يكتمل العجن تماماً.
  - تخيل أن الخبز يخرج من الفرن وأنتك تمسحه لتتأكد من نظافته. ابدأ من الرقبة وامسح عليها بيد مبسوطة، من الداخل إلى الخارج نحو الكتفين. استمر في المسح على الكتفين حتى العظمة المستديرة، ثم نزولاً إلى الذراعين. لمس أو امسح على كتفي الصديق ثم على جانبي الرقبة وفوق الكتفين ونزولاً إلى العضد. كرر التمسيد مرتين حتى يصبح الخبز نظيفاً وجاهزاً للأكل.
  - اختتم التدليك بالتريبت الرقيق مثلما فعلنا عندما كنا نجلس في الدائرة. التريبتة الرقيقة تشبه دقة كسولة على طبلية، حيث تكون اللمسة محسوسة ومسموعة لكنها ليست مؤلمة.
  - ابدأ بالتريبت على جانبي الرقبة ثم الكتفين وعظمة الكتف نزولاً إلى العضدين، ثم عد لأعلى نحو الرقبة. واصل التريبت من الرقبة لأعلى الظهر ثم منتصف الظهر نزولاً إلى الخصر ثم عد لأعلى نحو الرقبة.
  - اترك يديك لحظات عند أسفل الرقبة. لاحظ ما تشع به – قد تشعر بدفء في يديك أو غير ذلك من المشاعر. لا تقل أي شيء في هذه اللحظة، اشعر فقط وفكر بصمت في ما تشع به.

يتبع في الصفحة التالية ◀

- لنقم جميعاً ببعض تمارين التمدد قبل أن نتبادل الأدوار. قفوا وارفعوا أيديكم إلى السقف أو السماء. حاولوا مد أجسامكم وإطالتها بقدر الإمكان. حاولوا التمدد إلى الجانبين لأقصى حد ممكن دون تحريك الحوض أو الساقين.
- تحدثوا معاً حول شعور عمل تدليك الكتفين أو تلقيه.
- والآن تبادلوا الأدوار وأعيدوا خطوات التدليك نفسها.

### تدليك مصففي الشعر

1. اطلب من الأطفال الانقسام إلى ثنائيات – ويمكنهم البقاء في الثنائيات نفسها أو التغيير. أخبرهم بأن أحدهما سيمثل دور مصفف شعر وسيغسل شعر الآخر بالشامبو. سيساعدهم ذلك على التدرب على أن يدلك كل منهما رأس الآخر.
2. اطلب من أحد الطفلين الجلوس على مقعد أو على الأرض. سيمثل الجالس دور الزبون والآخر دور مصفف الشعر. سيصفف مصفف الشعر خلف الطفل الجالس.
3. والآن اشرح الإرشادات لمصففي الشعر:
  - ابدأ بتدليك الشامبو في فروة الرأس عند القمة أعلى جبهة الزبون.
  - والآن ذلك الشعر الذي يقع خلف الأذنين بالشامبو. احرص على عدم الضغط بشدة.
  - هل الضغط شديد أم ضعيف؟ اسأل الزبون عن ذلك!
  - والآن انتقل إلى مؤخرة الرأس. ضع إحدى يديك فوق رأس الزبون لكي تدعمها أثناء قيامك بغسل شعر مؤخرة الرأس وأسفل الرقبة. ذلك الرأس جيداً بالشامبو، وكذلك شعر أسفل الرقبة وحواف الرأس من الخلف والجوانب. امنح قمة الرأس تدليلاً إضافياً.
  - والآن سنغسل الشعر من الشامبو بالمياه. استخدم يديك مثل المياه. دع يديك تتخلل الشعر بدءاً من قمة الرأس نزولاً حتى الأكتاف، ومن قمة الرأس نزولاً حتى الظهر.
  - اترك يديك لحظات عند أسفل الرقبة.
  - هل تشعر بسخونة تنبعث من يديك؟
  - ماذا لاحظت بعد انتهاء التدليك؟
  - لا تقل أي شيء في هذه اللحظة، اشعر فقط وفكر بصمت في ما تشعر به.
- اطلب من الأطفال أداء بعض تمارين التمدد قبل أن يتبادلوا الأدوار.
- قفوا وارفعوا أيديكم إلى السقف أو السماء. حاولوا مد أجسامكم وإطالتها بقدر الإمكان.
- حاولوا التمدد إلى الجانبين لأقصى حد ممكن من دون تحريك الحوض أو الساقين.
- تحدثوا معاً حول شعور عمل تدليك الرأس/غسل الرأس أو تلقيه.
- تبادلوا الأدوار الآن. أعد تعليمات اللعبة على الأطفال.

تداول مع الأطفال حول تجربتهم في هذا النشاط. يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية:

- بم شعرتم حيال اللمسة الرقيقة من أصدقائكم؟
- هل شعرتم باسترخاء أكبر؟
- بم شعرتم حيال لمس أصدقائكم بيدٍ رقيقة؟

من المهم جداً توافق الثنائيات في الجنس، وذلك في الثقافات التي لا تسمح للفتيات والفتيان بالتلامس.

وينبغي عدم أداء هذا النشاط إلا مع الأطفال الذين يعرف بعضهم بعضاً عن قرب ويشعرون بارتياح فيما بينهم. وأي طفل لا يشعر بالارتياح في أن يلمسه شخص آخر من حقه أن يمتنع عن المشاركة في التمرين. ويمكنك أن تطلب منهم أنشطة مختلفة مثل التدليك الذاتي للذراعين والكتفين، أو الساقين والقدمين. أو يمكنهم القيام بنشاط مختلف مثل الرسم أو التلوين.

تأكد من حساب زمن كل تدليك لكي يحصل كل طفل على المدة نفسها من التدليك الرقيق.

تجول حول الأزواج خلال عملية التدليك ومساعدة أي طفل يواجه صعوبات في أي من التقنيات. تأكد من أنهم يطبقون الضغط الصحيح في تدليك شركائهم.

## التنفس الاسترخائي

5-3



5 دقائق



الهدف من هذا التمرين هو تعلم كيفية استخدام التنفس في غمر الجسم والذهن بحالة من الاسترخاء. وهذا النشاط مهم كتمهيد لغيره من تمارين التنفس.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر

المشاركون: أي عدد من المشاركين



المُيسرون: اثنان أو أكثر

المكان: مكان هادئ يمكن للأطفال الاستلقاء فيه بصورة مريحة  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. اشرح للأطفال فوائد التنفس العميق: من المفيد لك جداً أن تتعلم التنفس بعمق خاصة إذا كنت تمر بظروف صعبة أو تشعر أحياناً بصعوبة في التنفس. اشرح ما يلي:
  - وهذا التمرين القصير للتنفس العميق مفيد جداً لجسمك وذهنك.
  - وسيكون ملائماً إذا لم تجد وقتاً أطول للاسترخاء.
  - استراحة قصيرة تركز فيها على أنفاسك قد يكون لها أثر استرخائي عميق على الجسم والذهن.
  - وبعض الأنفاس العميقة يمكنها مساعدة الجسم بأكمله على التخلص من التوتر، ومساعدتك على الشعور بالسكينة، وحتى تخفيف الآلام.
  - إذا كنت بحاجة إلى ذلك، خذ بضع دقائق للتنفس الاسترخائي قبل أن تواصل أي عمل تقوم به.
2. اطلب من المشاركين الجلوس أو الاستلقاء في وضع مريح. إذا اختاروا الجلوس، اطلب منهم الجلوس باعتدال مع إراحة الرأس بشكل طبيعي في موضعه أعلى العمود الفقري من دون ضغوط. اطلب منهم أن يغمضوا أعينهم برفق، أو أن يفتحوها لكن مع إسبالتها وعدم تركيز البصر.
  - استخدم النص التالي بصوت بطيء وثابت (ولا تتردد في تغييره حسب الحاجة):
  - تخيل أنك تجلس أمام شمعة يحترق لهبها بهدوء؛ وزفيرك سيجعل لهيب الشمعة يضرب قليلاً. لا تركز على أسنانك، بل أرخ فكك السفلي وافتح فمك قليلاً أو أغلقه لكن برفق. أسبل عينيك وأرخ فكك وأسنانك ولسانك.
  - ضع يديك على صدرك وخذ شهيقاً بحيث تتحرك يداك بروية وتساو نحو الخارج مع ارتفاع صدرك، ثم تتراجع بسلاسة نحو خروج الزفير.
  - انتبه للحركة ودعها تجري بسلاسة ويسر.
  - ضع كلتا يديك على بطنك. خذ شهيقاً ودع بطنك تبرز نحو الخارج كما لو أن بها بالوناً ينتفخ. (بالنسبة لبعض الأطفال، يمكن أن ترشدهم لملامسة الإصبعين الأوسطين من كل يد عند السرة. وعندما يأخذ الطفل شهيقاً أثناء التنفس من البطن سيبتعد الإصبعان قليلاً عن بعضهما، ثم يعودان للتلامس مع الزفير.)
  - عند إخراج الزفير، أرخ كتفيك بينما يتسرب الهواء تدريجياً من بالون البطن.
  - المس أسفل الظهر بظهر يدك. خذ شهيقاً بينما يتمدد ظهرك مع انتفاخ بالون البطن. لاحظ تمدد ظهرك وجانبيك – وهذا الجزء كله من جسمك – مع الشهيق وتراجعهم مع الزفير.

◀ يتبع في الصفحة التالية

- ضع يديك على فخذيك وتنفس بهدوء لدقيقتين.
- اجلس صامتاً للحظات ولاحظ شعورك بتنفسك، وشعورك بجسمك... انتبه لما يجري داخل عقلك في تلك اللحظات وما يشعر به جسمك أثناء التنفس.
- 4. وفي النهاية، اطلب من المشاركين فتح أعينهم والعودة بانتباههم إلى الغرفة وإلى الآخرين.

تجاوز مع الأطفال حول تجربتهم مع تمرين التنفس وكيف يمكنهم الاستفادة منه مستقبلاً عبر توجيه الأسئلة التالية إليهم:

- بم تشعر الآن؟
  - هل تستطيع التنفس بعمق؟
  - أي المواقف تُشعرك بضيق في التنفس؟
  - أيمكنك استخدام هذا التمرين للعودة إلى التنفس العميق عند حدوث ذلك مستقبلاً؟
  - متى أو أين يمكنك القيام بالتمرين في المنزل؟
- شجّع الأطفال على ممارسة هذا التمرين في المنزل حتى يستطيعوا القيام بالتنفس الاسترخائي بسهولة متى احتاجوا إليه. كما يمكنك تشجيع الأطفال خاصة الكبار واليافعين على تعليم تمرين التنفس لشخص آخر، مثل صديق أو قريب أو حتى ولي الأمر.

تحدث بصوتك الطبيعي ببطء وهدوء.

وتذكر أن بعض الأطفال قد يواجهون صعوبة في الجلوس من دون حركة. ومن الأفضل أن يجلس أولئك الأطفال بجانبك أو بجانب الميسر المساعد. ويمكنك أيضاً أن تطلب من الطفل أن يشرح التمرين، فإسناد مهمة معينة للطفل قد يساعده على التركيز.

وثمة شكل آخر وأبسط لتمرين التنفس. إليك إرشاداته:

- استلق على ظهرك أو جنبك بحيث تستند جيداً إلى المرتبة أو الأرض.
- ركز على تنفسك وافتح فمك قليلاً وارخ عينيك ولسانك وفكك. خذ لحظات للتخلص من الشد الزائد وارخ جسدك بقدر الإمكان.
- عد تنازلياً مع كل زفير. خذ شهيقاً عميقاً وعد 5، 4، 3، 2، 1، صفر مع أول زفير. مع الزفير التالي، عد من 6 إلى صفر. وكلما ازداد تنفسك عمقاً وبتناً بمرور وقت التمرين، يمكنك زيادة العد التنازلي تدريجياً حتى تبدأ بـ10 وحسبما تشعر بالارتياح.

## 6-3

## إرخاء العضلات

20 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو تعلم استئشعار الفرق بين شد عضلات الجسم وإرخائها، وتعلم كيفية التخلص من التوتر أو الشد.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: مكان هادئ يمكن للأطفال الاستلقاء فيه بصورة مريحة إن أحبوا ذلك  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. اشرح لهم أنه من الضروري أن نتعلم الاسترخاء في أوقات الضغط النفسي أو الغضب أو الخوف أو الانفعال الشديد. ثم اشرح لهم الإرشادات التالية:
  - هذا مجرد تمرين. راقبوني وافعلوا مثلما أفعل. سنركز على مختلف عضلات الجسم؛ سنشد العضلات أولاً ثم نطلقها ونرخيها. وسأشرح لكم كل العضلات المختلفة واحدة بواحدة. فليحرص كل منكم على اتخاذ وضعية مريحة. تنفس بعمق وهدوء.
  - أولاً، اليدين والذراعان. اقبض راحتي يديك بأقصى ما تستطيع من قوة. اشعر بشدة القبضة. اشعر بانقباض عضلات يديك وساعديك. أبق يديك على هذا الحال [عند تمرين جميع المجموعات العضلية، واصل الشد حتى تعد ببطء من 1 إلى 5]. والآن استرخ. حرر قبضتيك. جيد. والآن مع العضدين. اثن ذراعيك عند الكوعين قليلاً وكأنك ترفع وزناً ثقيلًا. شد العضلات لأقصى درجة. واستشعر الشد الواقع على عضلات العضدين. اشعر باشتدادها. والآن استرخ وحرر ذراعيك. جيد.
  - والآن افرد ذراعيك ويديك لأسفل إلى جانبيك. حافظ على استقامة الذراعين وادفعهما خلف جسمك. انتبه للشد الذي تشعر به في الجهة الخلفية من الذراعين (عضلتي الترايبسيس (ثلاثية الرؤوس)). والآن حرر ذراعيك.
  - واصل أداء هذه الخطوات لمختلف المجموعات العضلية التالية: الرقبة والكتفين، الوجه، البطن، الساقين، القدمين.
2. اسأل الأطفال عن تجربتهم وإذا كانوا قد فهموا كيفية شد العضلات.
3. أخبرهم بأنكم ستقومون فيما يلي بالتمرين الأساسي وستحاولون الاسترخاء. اطلب من الأطفال أولاً الوقوف والتحرك في المكان وتحريك الجسم.
4. ثم اطلب منهم الجلوس أو الاستلقاء في أي مكان من الغرفة مع ترك مسافات فيما بينهم لئلا يلمس أي منهم صديقه.
5. قوموا بتمرين إرخاء العضلات مرة أخرى بأسلوب منظم. تحدث بنبرة خفيفة وهادئة ومسترسلة. احرص على التأكيد على الاسترخاء في مقابل الشد. اقترح عليهم أشياء تساعد على الاسترخاء. على سبيل المثال، اقترح عليهم أن يشعروا بثقل ودفء أجسامهم. يمكنك استخدام النص التالي كما هو أو تعديله، أو كتابة نص خاص بك تراتح إليه لإرشاد الأطفال أثناء التمرين:
  - قل لهم: "فليحرص كل منكم على اتخاذ وضعية مريحة. تنفس بهدوء وعمق وسكينة. ودع عينيك تغمض وقتما تشاء. لاحظ تنفسك، إنه هادئ وبطيء. سيزداد شعورك بالاسترخاء مع كل زفير. تنفس منتظم، اشعر بالهدوء والاسترخاء.
  - والآن سنبدأ تمارين شد وإرخاء المجموعات العضلية. أولاً، اليدين والذراعان. اقبض راحتي يديك بإحكام. وشد قبضتك بقوة. لأقصى درجة ممكنة. اشعر بشدة القبضة. اشعر بانقباض عضلات يديك وساعديك. أبق يديك على هذا الحال [بوسعك العد ببطء من 1 إلى 3]... واسترخ. أرخ قدميك. والآن لاحظ كيف يذهب التوتر عن ذراعيك. والآن مع العضدين. اثن ذراعيك عند الكوعين كما شرحنا سابقاً. شد العضلات لأقصى درجة. واستشعر الشد الواقع على عضلات العضدين. اشعر باشتدادها. أبقها على هذا الوضع... ثم أرخها. أرخ قدميك. لاحظ الفرق في الشعور بين الشد والاسترخاء.
  - والآن سنمرن الجهة الخلفية من الذراعين. افرد ذراعيك ويديك إلى جانب الجسم ثم ادفعها نحو الخلف. شد العضلات لأقصى درجة. لاحظ اشتداد عضلات الجهة الخلفية للذراع. أبقها في هذا الوضع. اشعر بالشد. أبقها على هذا الوضع... ثم أرخها.
  - الآن سيسترخي ذراعاك. وستشعر بثقلها بجانب جسمك. والآن لاحظ كيف ذهب التوتر عن ذراعيك. تنفس منتظم. الآن ستشعر بالهدوء والاسترخاء. وسيغادر التوتر والشد جسمك شيئاً فشيئاً مع كل زفير.

◀ يتبع في الصفحة التالية

- والآن لننتقل إلى الرقبة والكتفين. ارفع كتفيك لأعلى نحو الأذنين. اشعر بالشد حول الكتفين وفي الرقبة. حافظ على هذا الوضع واشعر بالشد. أبقها على هذا الوضع... ثم ارخها. والآن لاحظ كيف ذهب التوتر عن الرقبة والكتفين. الآن ستشعر بالهدوء والاسترخاء.
- والآن شد عضلات الوجه كلها – الأنف والجبهة والخدين – وأبق وجهك على هذه الوضعية قليلاً ثم ارخ عضلاته وعضلات الجبهة.
- والآن سننتقل إلى البطن. شد عضلات بطنك لأقصى درجة. أبقها في هذا الوضع. شدها بقوة. واستشعر هذا الشد. أبقها على هذا الوضع... ثم ارخها. اشعر بالشد يذهب عن بطنك.
- الآن تشعر باسترخاء بطنك... وكتفيك... وذراعيك. والشد يذهب عن جسمك تدريجياً. الآن ستشعر بالهدوء والاسترخاء والدفع. وسيزداد شعورك بالاسترخاء مع كل زفير. وستشعر بثقل جسمك فوق الأرض. تنفس بشكل منظم وباسترخاء.
- والآن مع الساقين. ارفع ساقيك إلى الأمام. شد العضلات لأقصى درجة. اشعر بالشد في ساقيك. لاحظ طبيعة هذا الشعور. اشعر بالشد بكل قوة. أبقها على هذا الوضع... ثم ارخها. ستشعر بالشد يذهب عن ساقيك تدريجياً. تنفس منظم، ستشعر بالنقل والهدوء... والاسترخاء والأمان.
- والآن مع الأقدام. شد قدميك للأمام بعيداً عن الساقين واشعر بالشد في عضلات القدمين وأصابعهما. اشعر بالشد في القدم وربلة الساق. أبقهما في هذا الوضع. اشعر بالشد. أبقها على هذا الوضع... ثم ارخها. ارخ قدميك. لاحظ كيف يذهب الشد عن ساقيك وقدميك وأصابع القدمين، وكيف تشعر بالهدوء والاسترخاء والأمان.
- والآن بعدما استرخى جسمك. تنفس بشكل منظم. سيزداد شعورك بالاسترخاء مع كل زفير. والشد يذهب عن جسمك تدريجياً. فتشعر بالثقل والاسترخاء والهدوء والدفع. استمر في التنفس بانتظام. جيد. جسمك ثقيل ودافئ ومسترخ. فكر في ذراعيك... والشد يذهب عنهما. وفي رقبته... وهي مسترخية. لاحظ بطنك والشد يذهب عنها. واشعر بثقل واسترخاء ساقيك. والقدمان... مسترخيتان.
- فتشعر بالاسترخاء والهدوء... والثبات. انبئ كما أنت لدقيقة. قل لنفسك مع كل زفير "استرخ". واشعر بالهدوء والاسترخاء. ودع عينيك تفتح ببطء عندما تكون مستعداً. اجلس من دون حركة. لاحظ حالتك. استرخ. جيد.
- امنح المجموعة وقتاً كافياً للعودة إلى الدائرة التي جمعتمهم سابقاً لمناقشة النشاط وحالتهم الشعورية.

اسأل الأطفال عما شعروا به عند شد العضلات وإرخائها. قل لهم إن الاسترخاء يشبه تعلم أي مهارة، تحتاج إلى التمرن لكي تتقنه. وكلما تمرنت عليه أصبح أسهل.



ناقش مع الأطفال مختلف المواقف التي قد يحتاجون فيها إلى ممارسة هذا التمرين (عندما يعجزون عن النوم مثلاً أو يشعرون بالغضب أو يشعرون بفيض من الطاقة).

وبوسعك أن تطلب منهم أن يتمرنوا على النشاط في المنزل. أخبرهم أيضاً بأن هذا التمرين سيفيدهم جداً إذا أصابهم الأرق ليلاً. وحتى إن لم يستطيعوا الخلود إلى النوم، فسوف يساعد التمرين أجسامهم على الاسترخاء. تحدث بصوتك الطبيعي ببطء وهدوء.



من الأفضل أن تعد إلى 5 ببطء وبصوت مسموع عندما تطلب من الأطفال شد عضلاتهم.

قد يشعر بعض الأطفال بعدم الارتياح لإغماض العينين. ويمكنهم بدلاً عن ذلك تسبيل العينين والنظر نحو الأرض.

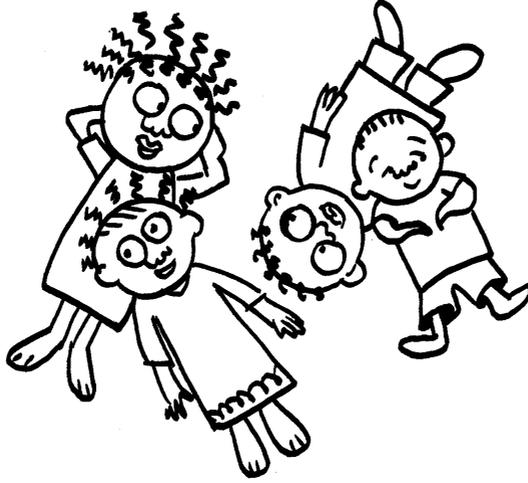
ويجب عليك عند التعبير عن العضلات استخدام ألفاظاً تتناسب مع عمر الأطفال والمرحلة النمائية لكل منهم. النص الوارد أعلاه يلائم صغار الأطفال؛ أما عند التعامل مع الكبار، فيمكنك استخدام الأسماء العلمية للعضلات مثل "البابيسبس" (ثنائية الرأس) (للعضدين) و"الترايببس" (ثلاثية الرأس) (لعضلات الجهة الخلفية للذراعين).



كما يمكنك أداء التمرين بوتيرة أبطأ مع الأطفال الأكبر سناً. أما مع الصغار الذين يتسمون بقصر فترات الانتباه، فعليك التركيز على مجموعات العضلات الرئيسية أو تخفيف فترة شد العضلات. من المفضل القيام بشرح أقصر وممارسة أكثر إيجازاً.

## التنفس من البطن معاً

7-3



|          |  |   |  |
|----------|--|---|--|
| 10 دقائق |  | الهدف من هذا التمرين هو الاسترخاء مع مجموعة من الأقران الذين يعرف بعضهم بعضاً جيداً ويشعرون بالارتياح فيما بينهم.   |  |
|          |  | السن الملائم: ستة سنوات فأكثر<br>المشاركون: أي عدد من المشاركين   |  |
|          |  | المكان: مكان هادئ يمكن للأطفال الاستلقاء فيه بصورة مريحة<br>المواد المستخدمة: غير محددة   |  |
|          |  | 1. اشرح للمشاركين أنهم سيأخذون استراحة لطيفة.<br>2. ساعدهم في الاستلقاء على الأرض في دائرة كبيرة بحيث يسند كل طفل رأسه فوق بطن طفل آخر.<br>3. اطلب منهم التنفس بعمق وانتظام. اطلب منهم أن يلاحظ كل طفل كيف يرتفع رأسه وينخفض مع شهيق وزفير الشخص الذي يريح رأسه فوق جسمه، وكيف يحدث المثل للصديق الذي يريح رأسه فوق بطن الطفل عندما يتنفس هو شهيقاً وزفيراً.<br>4. عندما ينتهي الجميع من الاستعداد، سيقول الميسر:<br>• ابدأوا التمرين بالانتباه لأنفاسكم وملاحظتها. تأملوا تنفسكم في صمت لبضع لحظات.<br>• ربما تشعرون بالهواء يمر عبر أنوفكم أو أفواهكم مع الشهيق. لاحظوا كيف تمتلئ رئاتكم بالهواء وكيف تتحرك بطونكم مع الأنفاس فيتحرك رأس الشخص المستند على بطنكم. اشعروا كيف يتحرك الرأس صعوداً ونزولاً مع الأنفاس، صعوداً... ونزولاً، صعوداً... ونزولاً.<br>• خذوا أنفاساً عميقة حتى تنتفخ بطونكم لأقصى درجة ويرتفع الرأس لأعلى مستوى، ثم أخرجوا الزفير ببطء لكي ينخفض الرأس ببطء... جميل...<br>• أعيدوا هذه الخطوة مرة أخرى وأخرجوا الزفير ببطء كما لو أنكم تخرجون الأنفاس عبر ماصة المشروبات.<br>• والآن عودوا إلى وتيرة تنفسكم الطبيعية ولاحظوا حركة بطونكم، لأعلى... ثم... لأسفل، لأعلى... ثم... لأسفل، ومرة أخيرة...<br>• إذا كانت أعينكم مفتوحة، أغمضوها الآن واستشعروا الحركة من داخل أجسامكم... شكراً لكم".<br>• اختتم التمرين واطلب من الجميع الجلوس باعتدال.<br>• اسألهم عن شعورهم حيال التمرين. |  |
|          |  | ويمكنك التفكير مع المجموعة باستخدام هذه الأسئلة:<br>• ما شعورك حيال التمرين؟<br>• ما شعورك حيال التنفس والشعور بحركة الرأس معاً كمجموعة؟  |  |
|          |  | من المهم جداً وضع الفتيان والفتيات في مجموعات منفصلة، وذلك في الثقافات التي لا تسمح للجنسين بالتلامس. وفي سياقات أخرى أيضاً، بما أن هذه اللعبة تتضمن الاستلقاء والتلامس ربما يكون من الأفضل تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات أصغر تفصل بين الجنسين لجعل التمرين ملائماً ومريحاً للجميع.   |  |

يتبع في الصفحة التالية ◀



## المشي مع التنزه للفن

8-3



20 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو أن يمارس الأطفال مهارة الانتباه اليقظ للبيئة المحيطة.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: أي مكان ممتع وآمن للتنزه (يُفضل أن يجري النشاط في مكان مفتوح)  
المواد المستخدمة: الأوراق ومستلزمات الرسم أو التلوين



1. ابحث عن مكان آمن وممتع يمكن للأطفال التنزه فيه. ويُفضل أن يجري ذلك في مكان مفتوح مثل الأماكن المحيطة بالمساحة الصديقة أو في متنزه أو ملعب قريب. ولا بأس أيضاً بإجراء النشاط داخل المساحة الصديقة أو في غيرها من الأماكن المغلقة الآمنة إذا كان الطقس أو البيئة المحيطة لا يسمحان بالتنزه في الخارج.
2. اشرح لهم أننا دائماً نسابق الوقت من نشاط إلى آخر وننسى أحياناً أن نأخذ وقتاً كافياً وننظر حولنا ونرى الأشياء بوضوح. اشرح لهم أنك ستدربون على الانتباه بتمعن للبيئة المحيطة. وأنكم ستقومون بذلك عبر التنزه في المنطقة في صمت تام وبخطوات بطيئة لكي تلاحظوا الأشياء المحيطة بكم.
3. اطلب من الأطفال ملاحظة كل ما يجدره حولهم فقط - أي الانتباه لجميع التفاصيل الصغيرة. قد تتضمن تلك التفاصيل اللون واللمس والرائحة والصوت والشعور بأشعة الشمس أو نفحة النسيم. واطرح لهم أن عليهم التوقف عندما يرون شيئاً لافتاً وجميلاً لكي يتأملونه بتمعن. أوضح للأطفال أنك ستخبرهم بالوقت المناسب للتوقف بعد التجول لفترة معينة ورسم الشيء الجميل الذي رآه كل منهم أثناء النزهة.
4. ثم ابدأوا النزهة. اطلب منهم أن يقوموا بهذا النشاط في صمت تام حتى ينصب كل تركيزهم على الأشياء المحيطة.
5. استمر في المشي لمدة 5-10 دقائق، اعتماداً على عمر الطفل ومرحلة نموه وقدرته على التركيز على هذا التمرين. على سبيل المثال، إذا بدأ الأطفال يضحكون ويتحدثون، فقد يكون الوقت قد حان لإنهاء جزء المشي من هذا النشاط.
6. وعندما تنتهي النزهة، اطلب منهم التوقف عن المشي والجلوس حيث سيرسمون، والتفكير في شيء جميل رأوه أثناء التنزه. اطلب منهم رسم أي شيء مما رأوه أثناء المشي. وبوسعهم اختيار أي شيء مهما كان صغيراً أو كبيراً (مثل نبات أو حجر أو الشمس التي تغمرهم بأشعتها). اطلب منهم رسم أكبر قدر من تفاصيل ذلك الشيء حسب ما تجود عليهم به الذاكرة (إذا اختار طفل ورقة شجرة مثلاً فعليه رسم شكلها والعروق البارزة عليها ولونها وأي من التفاصيل المميزة لتلك الورقة بالتحديد).
7. ثم امنح الأطفال الوقت الكافي لمشاركة رسوماتهم مع زملائهم.



ويمكنك التفكير مع المجموعة باستخدام هذه الأسئلة:

- ما شعورك حيال التنزه في صمت وتأمل البيئة المحيطة؟
- ما الأشياء التي لاحظتها وكنت فيما سبق تغفل عنها؟ (مثل مشاهد معينة أو روائح أو أصوات أو أشكال)



يتبع في الصفحة التالية ◀

اليقظة الذهنية لها تأثيرات إيجابية متعددة على الصحة الذهنية ورفاه الأطفال والكبار. وقد ثبت أن التمرن على اليقظة الذهنية يحسّن الانتباه ويخفض مستويات الضغط النفسي



تذكّر تجهيز أدوات الرسم مسبقاً لكي ينتقل الأطفال مباشرة وفي صمت من التنزه إلى الرسم.

تأكد من أن البيئة المحيطة آمنة وأن الأطفال لن يضلوا الطريق ويشردوا عن المجموعة والمُيسرين إذا خرجوا في نزهة. وضع حدوداً واضحة للمنطقة التي يمكن للأطفال التنزه فيها لكي تستطيع بصفقتك المُيسر رؤية جميع الأطفال أثناء تجولهم في المكان.

ويمكنكم القيام بأنشطة اليقظة الذهنية الفنية داخل المساحة الصديقة أو في أي مكان داخلي ملائم إذا لم تكن البيئة المحيطة على مستوى مقبول من الأمان (بسبب المخاطر أو انعدام الأمان) أو إذا لم تكن ممتعة للتنزه.



قد يفضل صغار الأطفال أن تعطيه شيئاً محدداً ليرسمه بأدق تفاصيله (بدلاً من التجول والبحث بأنفسهم عن شيء ما). فالأطفال الكبار بوسعهم رسم شيء من اختيارهم بالعودة إلى الذاكرة، لكن هذه ستكون مهمة صعبة تحتاج إلى تركيز بالنسبة للصغار.

ويمكنك أيضاً استخدام أساليب الرسم للاسترخاء عبر التعديلات التالية:

- اطلب من الأطفال أن يرسموا أو يلونوا أثناء الاستماع للموسيقى الهادئة.
- اطلب من الأطفال أن ينظروا إلى شيء أحضروه أثناء النزهة وأن يرسموه بخط واحد غير منقطع من دون النظر إلى الورقة. شجّع الأطفال على القيام بذلك من دون النظر ومن دون رفع القلم عن الورقة. ابدأ التمرين بأن تشرح للأطفال أنه ينبغي عليهم تركيز بصرهم على أيديهم لكي يرشدوا أثناء تتبع خطوط الشيء الذي يريدون رسمه. لا ينبغي أن يقلق الأطفال مما تبدو عليه الرسمة، عليهم فقط أن يلاحظوا مستوى استرخائهم بعد الرسم.
- الصق لوحات ورقية كبيرة على الحائط واطلب من كل طفل الوقوف أمام إحداها. اطلب منهم تنفيذ رسمة بكلتي اليدين بالتركيز على الحركة البطيئة والسريعة أثناء التنفس. وقل لهم إنه بوسعهم رسم خربشات عشوائية بسيطة، كل ما عليهم فعله هو تحريك أيديهم كما يحبون وليس عليهم أن ينجزوا رسماً محدداً. ويمكنهم رسم أشكال مختلفة واستخدام ألوان متنوعة لتلوينها إذا أحبوا.

يمكن أيضاً استخدام الصلصال كبديل للرسم. إذ إنه يتمتع بخواص كثيرة من شأنها تشجيع الأطفال على استكشاف حواسهم. يمكن أن تبدأ النشاط بأن تطلب من الأطفال التخلص من التوتر عبر الضغط على قطعة صلصال بكف اليد وتكويرها ورميها برفق نحو أحد الأسطح. ويمكنهم بعد ذلك تشكيل الصلصال إلى أشكال وقوالب متنوعة. اطلب من الأطفال أن يلاحظوا إحساس الصلصال بأيديهم. اطلب منهم أن يلاحظوا كيف يتغير النسيج ودرجة الحرارة في الصلصال أثناء عملهم في أيديهم.

# الدعم الاجتماعي: "أصدقائي وعائلي"



## 4- الدعم الاجتماعي: "أصدقائي وعائلي"

| النوع   | النشاط   | الوقت المطلوب                                |
|---|--|--|
| لعبة تمهيدية توضح الترابط بين جميع الناس  | 1-4 كرة الخيط  | 10 دقائق                                     |
| الهدف من التمرين هو إشعار الأطفال بالأمان وتذكيرهم بوجود أشخاص مساندين في حياة كل منهم. | 2-4 حديقتي مع الأصدقاء   | 20 دقيقة                                     |
| لعبة تعاونية  | 3-4 العمل معًا<br>4-4 من أنا؟<br>5-4 من الأشخاص المهمون في حياتي؟<br>6-4 ذكرى شخص عزيز | 10 دقائق<br>30 دقيقة<br>30 دقيقة<br>45 دقيقة |

يركز هذا الموضوع على تنشيط الموارد العاطفية والاجتماعية للأطفال. كما يبرز أهمية أصدقائهم وأفراد عائلاتهم. فالدعم الاجتماعي ضروري للأشخاص الذين يتعافون من أحداث مجهدة، كما أنه يساعد الأطفال على الشعور بأمان أكبر ويتواصل أقوى مع الآخرين وبأنهم مقدرين. وقد صُممت هذه الأنشطة لتساعد الأطفال في أن يحددوا مصادر الدعم في حياة كل منهم بما في ذلك العائلة والأصدقاء والأساتذة وغيرهم من أفراد المجتمع المحلي، وفي أن يقدموا الدعم ويتلقوه من الآخرين.

الموضوع، ويعود "الدعم الاجتماعي" بمنافع نفسية اجتماعية عديدة على الأطفال:

- تعزز الأنشطة من وعي الأطفال بمصادر الدعم في حياة كل منهم مثل العائلة والأصدقاء والأساتذة وغيرهم.
- تقوي الأنشطة شعور الأطفال بالاتصال بالآخرين والتواصل معهم.
- تعزز الأنشطة في نفوس الأطفال مشاعر التقدير والمحبة التي تكنها لهم عائلاتهم ومجتمعاتهم المحلية.
- تمكن الأنشطة الأطفال من فهم أهمية الشبكات والمجموعات الاجتماعية في مساعدة الجميع على النضج والتمتع بالصحة والأمان.

لكن عليك توخي الحذر في هذه النقطة لأن بعض الأطفال قد يفتقدون الأمان وسط عائلاتهم. فقد يواجه بعضهم إساءات من أفراد العائلة. ومن الضروري أن يجد أولئك الأطفال الدعم والمساندة من أهل الثقة البالغين مثل الممرض أو المعلم أو العامل الاجتماعي أو الاختصاصي المجتمعي. ويجب على الميسر أن يعلم متى يحتاج إلى إحالة أي من الأطفال إلى جهات المساعدة إن لزم الأمر.

## 1-4 كرة الخيط



10 دقائق



الهدف من هذا التمرين هو التأكيد على الفائدة التي تعود علينا جميعاً من الترابط الذي بيننا.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر

المشاركون: أي عدد من المشاركين (التعديلات الخاصة بالمجموعات الكبيرة مذكورة أدناه)



المكان: غير محدد

المواد المستخدمة: كرة كبيرة من الصوف أو الخيط



1. اطلب من الأطفال الجلوس على الأرض في دائرة.
2. قل لهم: سنصمم شبكة من كرة الخيط هذه. وهي شبكة تربطنا جميعاً في المساحة الصديقة للطفل. سيقول الطفل الذي يحمل كرة الخيط شيئاً يمكنه منحه للآخرين. وعندما ينتهي، سيمسك بطرف الخيط ويمرر الكرة إلى طفل آخر في الدائرة. وسيقول الطفل الثاني شيئاً يمكنه منحه للآخرين. وسوف نستمر على هذا المنوال حتى تربط بيننا جميعاً كرة الخيط.
3. ابدأ بإخبار المجموعة بشيء يمكنك إعطائه للآخرين، مثل ابتسامة أو أذن مصغية للأطفال... إلخ. ثم مرر كرة الخيط لأحد المشاركين دون أن تترك طرف الخيط. اطلب من الشخص الذي أعطيته الكرة أن يقول شيئاً يمكنه منحه للآخرين.
4. استمروا على هذا المنوال حتى يشارك الجميع.
5. والآن اطلب من المشاركين الوقوف. واطلب منهم التمسك بالخيط. وبهذا تتشكل الشبكة. اشرح لهم أن هذه الشبكة رمز لترابطنا جميعاً، وما يمكننا منحه لبعضنا البعض كمجموعة، ومدى حاجتنا إلى العمل معاً كفريق ليشجع بعضنا بعضاً.
6. والآن اطلب من الأطفال أن يُرخي كل منهم طرف الخيط الذي يمسك به. اسألهم: ماذا حدث للشبكة عندئذ؟ فكر مع الأطفال كيف أن الشبكة تصبح أضعف إذا لم تكن متحدين.



اشرح للمجموعة أنك حينما لا تُشركون الجميع في العمل، تكون الشبكة أضعف بكثير وأقل قدرة على العمل الجماعي مما يُفترض. وأكد على أن لكل منكم دور هام في دعم البقية.



ربما تحتاج عند العمل مع المجموعات الكبيرة إلى تقسيمها إلى مجموعتين أصغر عدداً تستخدم كل منها كرة خيط منفصلة.



كما يمكنك أن تطلب من الأطفال قول أشياء يحتاجون إليها من الآخرين لكي يعيشوا برفاه وسعادة، أو قول نقاط القوة التي يساهمون بها في الجماعة.

ويمكنك تشديد أو تكثيف الشبكة عبر تنفيذ عدة دورات. على سبيل المثال، في الدورة الأولى، يمكن للأطفال أن يقولوا شيئاً يمكنهم تقديمه. في الجولة الثانية يمكنهم قول شيء عن قوة لديهم. في الجولة الثالثة، يمكنهم قول ما يحتاجون إليه من أشخاص آخرين.

## 2-4

## حديثتي مع الأصدقاء

20 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو مساعدة الأطفال على تحديد الأشخاص الذين يمكنهم اللجوء لهم للمساعدة والدعم من بين معارفهم.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: أوراق بيضاء مقاس A4 أو A3، أقلام تلوين عادية أو ألوان شمع



1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة.
2. اعطهم الأوراق أو قطع الورق المقوى واطلب منهم رسم حديقة بها شجرة.
3. عندما ينتهي الأطفال من الرسم، قل لهم: الآن بعدما انتهيت من الرسم، أريد منكم أن تغمضوا أعينكم وتتنفسوا بعمق وتفكروا في الأشخاص الذين تريدون رسمهم في الحديقة. ربما أحد أفراد عائلاتكم أو أحد الأصدقاء أو المقربين. قد يكون شخص تتقون به أو تشعرون معه بالأمان أو تحبونه أو تتخونه مثلاً أعلى.
4. أعط الأطفال الوقت الكافي لرسم الأشخاص في اللوحة.
5. وعندما ينتهون من الرسم، اطلب منهم تعريف المجموعة بالأشخاص الموجودين في الرسم.



تفكر مع الأطفال حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:



- لماذا كنت تفكر أثناء هذا التمرين؟
  - لم يعتبر التفكير في الأشخاص المهمين في حياتنا أمراً مهماً؟
  - ما الأشياء اللطيفة التي يمكن لكل منكم القيام بها بصحبة الأشخاص الموجودين في رسمته؟ (مثل اللعب معهم أو التحدث إليهم أو الشعور بالأمان في وجودهم)
  - لمن تلجأ إذا واجهتك مشكلة في المنزل أو المدرسة أو مع أحد البالغين في حياتك؟
- ساعد الأطفال على أن يدركوا أن كثير من الأشخاص المرسومين في لوحاتهم يمكن أن يكونوا مصدر عون حقيقي في أوقات الحاجة. اطلب من الأطفال التفكير في مختلف الأشخاص الذين قد يلجأ كل منهم إليهم في مختلف المشكلات، أو عندما يكون أشخاص بعينهم قادرين على تقديم العون أكثر من آخرين.

قد يرسم الأطفال أشخاص يحبونهم قد توفوا. استعد لتستجيب لمثل هذا الموقف بشكل ملائم إذا شعروا بالضيق بسبب تذكرهم. اسمح لهم بالتعبير عن الحزن إذا انتابهم تلك المشاعر وساندهم بدعمك. أخبرهم بأن تذكر الأحباب الذين قضوا أمر جميل. فقد يساعد ذلك على التمتع بشعور أفضل.



يمكن للأطفال أيضاً تخيل أماكن مختلفة مثل التنزه في الغابة أو التجول في الجبال أو بالقرب من أحد الأنهار أو على شاطئ البحر أو أي من الأماكن التي يجدونها إيجابية. كما يمكنك أن تطلب منهم اختيار مكان واحد للجميع.



وإذا سمح الوقت والمواد المتاحة، يمكنك أن تنفذ هذا التمرين بمواد أكثر مثل الأقمشة أو الصمغ أو الأوراق الملونة وغيرها. ويمكنك على أي حال تبسيط أو تعقيد النشاط بالدرجة التي تفضلها حسب أعمار الأطفال والموارد المتوفرة. وإذا كنت ستلجأ لتوظيف مواد إضافية، فمن الأفضل رسم الحديقة على لوح كبير من الورق المقوى.

## العمل معاً

3-4



10 دقائق



الهدف من هذا التمرين هو تشجيع الأطفال على الوعي بوجود الأفراد الآخرين في المجموعة واحترامهم والعمل معهم.



السن الملازم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: عصا بطول القلم الرصاص أو قلم بنهاية غير مبرية (غير مدببة) لكل طفل

1. قسّم الأطفال إلى ثنائيات. واعط كل ثنائي عصاتين اثنتين ويفضل أن يكونا بطول واحد. اطلب من كل طفلين أن يقفا متواجهين على بعد مسافة بسيطة بحيث يستطيعان الإمساك بالعصا بين أطراف أصابعهما معاً.
2. الهدف من اللعبة هو إمساك العصا دون إسقاطها على الأرض. وللحفاظ على استقرار العصاتين كليهما، يجب على كل طفل مراقبة رفيقه بتركيز والتصرف بسرعة. ويجب أن يتعلما كيف يتأقلم كل منهما مع تحركات الآخر. لن تكون مهمة سهلة!
3. لذا عليك أن تعرض قواعد اللعبة أمام الأطفال بمساعدة أحدهم أو أحد المُيسرين المساعدين. أحكم إمساك العصا الأولى بين طرف سبابة الطفل اليمنى وسبابتك اليسرى. ثم أمسك بالعصا الثانية بين طرفي سبابتي اليدين الأخرين. اشرح للمجموعة أن الحفاظ على توازن العصا يتطلب من كل منهما الضغط بسببته قليلاً لحجزها. ثم جرب أن تتحرك قليلاً لترى كيف أنكما تحتاجان إلى التنسيق معاً للحفاظ على العصا بين الإصبعين.
4. والان اطلب من الأطفال القيام بالمثل في ثنائيات وأعطهم فرصة لموازنة العصاتين بين سبابتي كل منهما. والان اطلب منهم التحرك خطوة نحو اليسار أو اليمين مع إحكام الإمساك بالعصي!
5. أنه اللعبة حالما يتمكن الجميع من موازنة العصي لفترة محددة من الزمن أو بعد مرور فترة زمنية معقولة.
6. ويمكنك استخدام نقاط التفكر التالية لمناقشة التمرين مع الأطفال.



قد يشكل هذا النشاط تحدياً للأطفال من حيث العمل والتنسيق معاً. ومن شأنه أن يشجعهم على التحلي بالصبر، والتنسيق معاً والتوافق من أجل أداء المهمة. وعليك أن تستند إلى هذه الملحوظات عندما تستخدم الأسئلة التالية في التفكر مع الأطفال:



- هل كان من الصعب عليكم موازنة العصي؟
- ما الذي احتجتم إلى تعلّمه لكي تنجحوا في ذلك؟
- كيف تواصلتما معاً وهل كان كل منكما صبوراً في تعامله مع الآخر؟
- إذا حاول بعض الأطفال القيام بالتمرين في مجموعات أكبر، اطرّح عليهم الأسئلة التالية:
- هل بات النشاط أصعب عندما زاد عدد الأطفال؟
- ماذا تعلمتم عن التواصل والصبر؟

من المهم جداً الفصل بين الجنسين في المجموعات، خاصة في الثقافات التي لا تسمح للفتيات (خاصة اليافعات) والفتيان بالاختلاط.



كن مُشجعاً، خاصة مع صغار الأطفال. وربما يكون من الأسهل عليهم البدء بالتمرين بعضاً واحداً فقط. ويمكنهم فيما بعد استخدام اثنتين في المرة الواحدة عندما يكتسبون ثقة أكبر.

بناءً على عدد الأطفال، يمكن أن تجري اللعبة بوقوفهم في صفين متقابلين بحيث يعملون في ثنائيات كلٌّ مع المقابل له، أو بتكوين مجموعات ثلاثية (3 أطفال في كل فريق)، أو بوقوف الأطفال في دائرة (أكثر من 3 لاعبين). ستصبح اللعبة أصعب بزيادة عدد الأطفال المشاركين. وبالتالي، احرص على تقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة (طفلين أو 3 أطفال في المجموعة الواحدة) عند التعامل مع صغار الأطفال لكي تسهل عليهم المهمة. أو اجعل المجموعة أكبر عند التعامل مع الكبار لكي تجعل المهمة أكثر تحدياً.



## 4-4

## من أنا؟

30 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو تمكين المشاركين من التفكير في كيفية تعريفهم لأنفسهم وللأدوار التي يلعبونها في الحياة.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: 10 شرائط ورقية لكل مشارك، أقلام جافة أو أقلام رصاص لكل مشارك



1. أعط كل من المشاركين 10 شرائط ورقية وقلماً ليكتب به.
2. اطلب من الأطفال كتابة الأدوار التي يلعبونها في الحياة، دور واحد على كل شريط ورقي. على سبيل المثال: "أنا فتاة"، "أنا صديق مخلص"، "أنا تلميذ" وما إلى ذلك.
3. عندما ينتهون جميعاً من ذلك، اطلب من كل منهم أن يجد شريكاً. اطلب من كل طفل أن يقدم أدواره إلى شريكة وأن يتناقشا حولها فيما بينهما، ثم يحذفا الأدوار غير المهمة لتبقى معهما في النهاية أهم 3 أدوار. وهذه ستكون أهم الأدوار التي يلعبها كل منهما في حياته.
4. ادغ بعض الثنائيات لعرض الأدوار التي حدداها معاً.
5. ثم استخدم نقاط التفكير التالية لمناقشة هذا التمرين.



استخدم الأسئلة التالية للتفكير بشأن هذا التمرين:

- بم شعرت حيال استبعاد 7 من الأدوار التي تلعبونها في الحياة؟
- هل كان من الصعب عليكم استبقاء 3 أدوار فقط؟
- هل كان من الصعب عليكم اختيار أهم 3 أدوار؟



## 5-4

## من الأشخاص المهمون في حياتي؟

30 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو استكشاف وتشجيع احترام أنواع أنظمة الدعم التي قد تكون لدى الأطفال.

السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين

المكان: مكان يتيح للمشاركين الجلوس في دائرة.  
المواد: نسخ من أوراق العمل "من الأشخاص المهمون في حياتي؟" (انظر الملحق 3)، الأقلام أو أقلام الرصاص.  
إن لم تتيسر لكم طباعة نسخ من النموذج، اشرح للأطفال كيفية رسم الدوائر بأنفسهم. واستخدم أوراق الرسم الكبيرة أو لوح الكتابة للتوضيح. كما يمكنك رسم الدوائر بعضاً على الأرض. ساعد الأطفال الذين يواجهون صعوبة في تحديد الأشخاص على الكتابة داخل الدوائر. تأكد من تمكن جميع الأطفال من إتمام النشاط.



1. اطلب من المشاركين الجلوس في دائرة وبدء النشاط عبر التحدث عن نفسك وعن الأشخاص المهمين في حياتك. املأ نموذجاً خاصاً بك من ورقة "الأشخاص المهمين" لتبين لهم ما تريد منهم فعله.
2. ثم وَرِّع على المشاركين أقلاماً ونسخاً من نموذج "الأشخاص المهمين" الفارغ. واطلب منهم التفكير بتأني في الأشخاص المهمين في حياة كل منهم وأعطهم نحو 10 دقائق لملء النموذج. اطلب منهم البدء برسم أنفسهم في الدائرة الوسطى. وفي الدائرة المجاورة عليهم أن يكتبوا اسم أقرب شخص لكل منهم وهكذا. اشرح لهم أن بوسعهم كتابة أكثر من اسم في كل دائرة. وعليك أيضاً أن توضح لهم أن الأشخاص الذين يقع عليهم الاختيار لا يجب بالضرورة أن يكونوا من المقربين للطفل، ويمكن أن يكونوا أشخاصاً يتأسى بهم أو كان بينه وبينهم ودٌ فيما مضى.
3. عندما ينتهي المشاركون كلهم من التمرين، اطلب من كلٍ منهم أن يجد شريكاً. واطلب من كل شريكين أن يتحدثا فيما بينهما عن الأشخاص الذين كتبوا أسماءهم في أوراقهما. واطلب من كل منهم أن يوضح هوية هؤلاء الأشخاص والأسباب التي أكسبتهم أهميتهم في حياته.
4. وعندما ينتهي كل طفل من مشاركة اختياراته مع رفيقه، اطلب من كل منهم البحث عن شريك آخر وإعادة نشاط المشاركة. أعد هذه الخطوة عدة مرات.
5. وعندما تنتهون من المشاركة، اطلب من جميع الأطفال العودة إلى الدائرة وناقش معهم أسئلة التفكر التالية.



اطرح الأسئلة التالية للتفكر في هذا التمرين:

- ما أكثر شيء أعجبك في هذا النشاط؟
- هل هناك أشخاص مشتركون في دوائر المقربين التي كتبها كل الأطفال؟
- ما الذي لاحظته عندما سمعت أصدقائك يتكلمون عن دوائر الأشخاص المهمين في حياة كل منهم؟
- لم يُعتبر التحدث عن الأشخاص المهمين في حياتنا أمر هام؟



## ذكرى شخص عزيز

6-4

45 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو تشجيع الأطفال على التفكير في قيمة شخص مميز واحترام بعضهم البعض عند الاستماع إلى قصصهم.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: أقلام ملونة وأوراق.



1. اطلب من كل طفل اختيار شريك وإيجاد مكان ملائم للرسم، سواء على الطاولة أو على الأرض.
2. اشرح لهم أنه على كل طفل اختيار أحد الأشخاص الذين كتب أسماءهم في رسمة "الأشخاص المهمين". واطلب منهم أن يتذكروا ذكرى إيجابية مروا بها مع ذلك الشخص وأن يرسموا شيئاً مرتبطاً بتلك الذكرى على الورق.
3. وقل لهم أنهم سيشاركون القصة أو مغزى تلك الذكرى مع شركائهم عندما ينتهون.
4. امنح الأطفال 15 دقيقة للرسم.
5. عندما ينتهي كل ثنائي من الرسم، يجب عليهما التناوب في التحدث إلى بعضهما حول الرسوم لمدة 5 دقائق لكل منهما.



اطرح الأسئلة التالية للتفكير في هذا التمرين:

- بم شعرتم أثناء رسم تلك الذكرى؟
  - بم شعرتم عندما كنتم تخبرون شركاءكم عنها؟
  - بم شعرتم حيال سماع قصة الشريك عن رسمة الذكرى الخاصة به؟
- كن مستعداً لمساندة أي طفل قد يشعر بالتأثر أو الانفعال أثناء هذا التمرين.



التواصل مع الآخرين:  
"التحلي بصفات الصديق الجيد"



حقوق الطبع محفوظة المنظمة العربية للتربية، 2018. تصوير: ستيفاني طابلسكي

5

## 5- التواصل مع الآخرين: "التحلي بصفات الصديق الجيد"

| النوع                             | النشاط  | الوقت المطلوب                                   |
|-----------------------------------|---|---|
| التواصل غير اللفظي                | 1-5 خمن حيواناً   | 15 دقيقة  |
| التواصل 1:<br>لغة الجسد           | 2-5 لغة الجسد<br>3-5 فيلم صامت  | 20 دقيقة<br>10 دقائق                            |
| التواصل 2<br>الاستماع النشط       | 4-5 أنصت إلي!<br>5-5 أنصت فقط<br>6-5 أنصت، تفكر، تساءل ثم أوجز<br>7-5 أكون مستمعاً جيداً عندما... | 15 دقيقة<br>40 دقيقة<br>40-30 دقيقة<br>15 دقيقة |
| التواصل 3: التحدث                 | 8-5 استخدام العبارات التي تبدأ بـ "أنا"   | 15 دقيقة  |
| أنشطة حول كون المرء صديقاً مخلصاً | 9-5 اعتمد علي<br>10-5 سيارات الأجرة والسيارات اللاسلكية   | 15 دقيقة<br>30-20 دقيقة                         |
| أنشطة خاصة بالتعاون وحل المشكلات  | 11-5 العقدة البشرية<br>12-5 المرح الإبداعي  | 15 دقيقة<br>30 دقيقة                            |

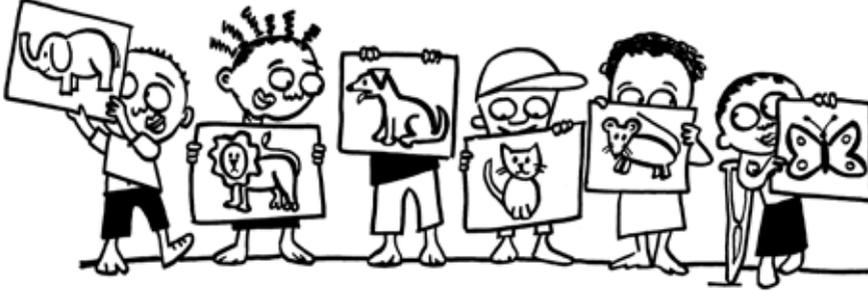
تتعلق مسألة التواصل بالآخرين بالتواصل معهم بأساليب لفظية وغير لفظية، ويكوننا مواطنين صالحين في مجتمعاتنا. ويحمل هذا الموضوع فوائد نفسية اجتماعية عديدة للأطفال:

- تزيد الأنشطة من وعي الأطفال بلغة الجسد وبالتواصل غير اللفظي.
- تُعزز الأنشطة الإنصات وتعلم الاستماع باهتمام وانتباه.
- تمكن الأنشطة الأطفال من مشاركة قصصهم مع الآخرين.
- تشجعهم الأنشطة على التعاون وحل المشكلات.

يمكن القيام بأنشطة التواصل (من 2-5 إلى 8-5) كجلسات مستقلة قائمة بذاتها، لكن من الأفضل تنفيذها بنفس الترتيب. ويمكنك إن أردت أن تختار نشاطاً أو اثنين من كل قسم – من "التواصل 1": لغة الجسد، ونشاط أو اثنين من "التواصل 2" مثل الاستماع النشط، ثم تختتم بنشاط التحدث من "التواصل 3".

## خمن حيواناً

1-5



15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو تنشيط المشاركين وتعزيز وعيهم بالتواصل غير اللفظي.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين، تُقسّم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بواقع 10 أطفال في كل منها



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: قطع من الورق - تحتوي كل منها على كلمة أو رسم لحيوان مختلف، أو وعاء أو قبة. (يرجى الرجوع إلى الملحق 3 للاطلاع على صور الحيوانات التي يمكن طباعتها أو تصويرها لهذا النشاط).  
المُيسِّرون: قبل بدء الجلسة، اكتب أسماء الحيوانات على أوراق صغيرة؛ اسم حيوان واحد في كل ورقة. ويمكن اختيار أي حيوان من النملة حتى الفيل. ومن المهم أن يسهل على الأطفال التمييز بين أحجام الحيوانات. ومن الأفضل أن تُعد قائمة بالحيوانات التي استخدمتها في التمرين مرتبة حسب الحجم.

1. ضع الأوراق الصغيرة في قبة أو وعاء.
2. اشرح للأطفال أنه غير مسموح لهم بالتحدث فيما بينهم أثناء التمرين.
3. اطلب من كل طفل سحب ورقة من الوعاء أو القبة.
4. وفي صمت تام، اطلب من الأطفال الوقوف في صف بالترتيب وفقاً لحجم الحيوان الذي اختاره كل منهم بحيث يكون أصغر الحيوانات إلى اليسار وأكبرها إلى اليمين. يُسمح للأطفال بتقليد (محاكاة) الحيوانات التي اختاروها.
5. وعندما يقف الجميع في الصف، اطلب من كل طفل نطق اسم الحيوان الذي اختاره بصوت مسموع.
6. ثم اسألهم عن شعورهم حيال التواصل فيما بينهم بلا كلمات ولا أصوات.



تداول مع الأطفال حول قدرة لغة الجسد على توصيل الرسائل للآخرين.  
يمكنك أن تقول مثلاً:



- كيف تصرف الأطفال عندما كانوا يقلدون حيواناً صغيراً؟
- وكيف تصرفوا عندما كانوا يقلدون حيواناً كبيراً؟
- هل اختلفت سلوكيات الأطفال الذين يقلدون حيواناً صغيراً عن الذين يقلدون حيواناً كبيراً؟

تأكد من إدراج حيوانات مألوفة بالنسبة للأطفال في هذه اللعبة.



ويمكنك استخدام صور الحيوانات بدلاً من كتابة أسمائها عند التعامل مع صغار الأطفال أو الأطفال القادمين من مجتمعات تتسم بانخفاض مستويات التعليم.



ويمكنك استخدام هذا الشكل من التمرين مع الأطفال الأكبر سناً والبالغين:

1. حضّر أوراقاً صغيرة أو قطعاً صغيرة من الورق المقوى تحمل أرقاماً بنفس عدد أفراد المجموعة. (إذا كان لديك 15 مشاركاً على سبيل المثال، حضّر 15 ورقة أو قطعة من الورق المقوى مرقمة من 1 إلى 15)
2. اشرح للأطفال أنك ستعطي كلاً منهم ورقة صغيرة أو قطعة من الورق المقوى، ولا يجب عليهم مطلقاً النظر إلى الرقم المكتوب عليها.

يتبع في الصفحة التالية ◀



3. اخلط الأوراق وأعط كل طفل ورقة. تأكد من أن كل طفل يمسك ورقته بشكل لا يسمح له بأن يرى الرقم، لكن يتيح للآخرين أن يروه؛ وذلك بأن يمسك كل طفل ورقته أمام جبينه مثلاً.
4. والآن اطلب من الأطفال الوقوف في صف مرتب (تصاعدياً على سبيل المثال) من دون أن ينظر الطفل إلى ورقته ومن دون أن ينطق أي منهم بكلمة. يمكنهم تنظيم الصف قبالة أحد جدران الغرفة أو في دائرة أو في خط مستقيم في منتصف المكان – وذلك وفق عدد الأطفال وطبيعة المكان.

تفكر مع الأطفال حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- بم كنت تشعر أثناء ممارسة هذه اللعبة؟
- ما الجزء الأصعب فيها؟ ما الجزء الأسهل؟
- ما الحيل التي لجأت إليها لتنظيم الصف؟
- كيف توصلتم فيما بينكم بدون كلمات؟ هل كان من السهل أن يفهم بعضكم بعضاً؟
- ما الحواجز التي تعيق التواصل بين أفراد مجموعتنا؟
- كيف يمكننا أن نتواصل بأجسامنا بشكل أفضل؟

## لغة الجسد

2-5



10 دقائق



الهدف من هذا التمرين هو أن يتعلم الأطفال كيف نتواصل عن طريق لغة الجسد.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: غير محددة



اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة.



1. قُل لهم: قد نتواصل أحياناً بالكلمات لكننا أيضاً نتواصل بأجسامنا. ويُسمى ذلك بـ"لغة الجسد".
2. اشرح للأطفال أن أفعالنا أو لغة أجسادنا ربما تكون أحياناً أعلى صوتاً من كلماتنا! وأعطهم الأمثلة التالية (يمكنك تفسير التعبيرات إن أردت):
  - إذا قال لك أحدهم "أنا لست غاضباً" لكن بحاجبين معقودين وعينين ضيقتين وجبين مقطب، فهل ستصدقه؟
  - إذا قال لك أحدهم "تعجبني قصة شعرك الجديدة" بينما يشيح بنظره عنك، فهل ستصدق كلماته أم تصرفاته؟
3. قل للأطفال أن عدم التوافق بين كلماتنا وأفعالنا سيدفع الناس على الأرجح إلى الأخذ بأفعالنا وليس بالكلمات. وذلك لأن أغلب تواصلنا مع الآخرين يتم عبر لغة الجسد. ولغة الجسد أمر شديد الأهمية خاصة في مواقف الصراعات أو الخلافات. ولدنيا القدرة على تحسين الوضع أو جعله أسوأ من خلال ما نعتبر عنه بأجسامنا. وبالتالي فإن لغة الجسد هي أسلوب غير لفظي نرسل به الرسائل للآخرين.
  4. اطرح على الأطفال الأسئلة التالية:
    - إذا عقدت ذراعيّ عند صدري ونظرت نحو السقف، بم يوحي ذلك؟
    - إذا نظرت عبر النافذة إلى الخارج بينما يتحدث شخص إليّ، بم يوحي ذلك؟
  5. ثم اسأل الأطفال: كيف نظهر بأجسادنا أننا منصتون ومنتبهون لما يقوله الآخر؟ واستمع إلى أفكارهم.
  6. اطلب من الأطفال تشكيل صفين متقابلين بحيث يقف كل طفل قبالة شريكه. ثم أعطهم الإرشادات التالية:
    - الصف الأول – أظهروا بلغة الجسد أنكم تنصتون إلى شركائكم.
    - الصف الثاني – أظهروا بلغة الجسد عدم إصصاتكم لشركائكم.
  7. تفكّر مع الأطفال:
    - ماذا لاحظتم من سلوكيات شركائكم عندما كانوا يحاولون إظهار إصصاتهم؟
    - كيف أظهر لكم الشركاء أنهم لم يكونوا منصتين؟
  8. اشرح للأطفال بعضاً من السبل التي يمكن من خلالها أن نظهر إصصاتنا للآخرين:
    - واجه الشخص الذي يتحدث إليك.
    - لا تترك مسافة كبيرة أو صغيرة جداً بينك وبين الشخص.
    - احرص على استرخاء جسمك.
    - لا تقم بحركات مشتتة مثل النقر بالقدمين أو بالأصابع.
    - لا تحمّل في الشخص، بل انظر له بطريقة طبيعية (انظر قسم "تذكر!" أدناه)

يتبع في الصفحة التالية ◀

من الضروري أن نتذكر التفكير دائماً في ما توحى به أجسامنا إلى الآخرين. فنحن نتواصل بدرجة كبيرة من خلال أجسامنا. وسوف نفهم الكثير مما يفكر فيه الناس ويشعرون به إذا عرفنا المزيد عن لغة الجسد.



تذكر أن لغة الجسد – بما في ذلك التواصل البصري ومدى قرب أو ابتعاد الأشخاص أثناء الحديث – تختلف بحسب الثقافة والسن وجنس الأشخاص الذين يتواصلون فيما بينهم. وعليك موافقة ما تشرحه في هذا التمرين لثقافة (ثقافات) المشاركين.



عند التعامل مع الأطفال الكبار، يمكنك استخدام مصطلحات "التواصل غير اللفظي" و"التواصل اللفظي" عند الحديث عن لغة الجسد واللغة المنطوقة على التوالي.



3-5

## فيلم صامت

20 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو أن يتعرف الأطفال على لغة الجسد كجزء مهم من عملية التواصل بين البشر.

السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين

المكان: غير محدد

المواد المستخدمة: غير محددة



1. ذكّر الأطفال بالحديث السابق حول لغة الجسد (إذا كنتم قد نفذتم التمرين رقم 5-2).
2. ويمكن أن تسألهم: لماذا يعتبر الانتباه للغة الجسد أثناء التواصل مع الآخرين أمر مهم؟
3. اشرح للأطفال أن لغة الجسد إما أن تكون منفتحة أو مغلقة. واطلب منهم تقديم أمثلة عن لغة الجسد المنفتحة والمغلقة.
4. قسّم المشاركين إلى مجموعات تتكون كل منها من 4 أفراد. وشرح لهم أن كل مجموعة ستؤدي مشهدين "ثابتين" - أحدهما يوضح لغة الجسد المنفتحة والآخر يوضح لغة الجسد المغلقة.
5. وستعرض كل مجموعة صغيرة المشهدين على المجموعة الأكبر ليخمن الأطفال أيهما المنغلق وأيها المنفتح.
6. إليك بعض الأمثلة لكي تساعدكم على التفكير في حركات لغة الجسد المغلقة والمنفتحة:



## المنفتحة:

الابتسام

التواصل البصري

الإصغاء النشط (الإيماء بالرأس)

مواجهة المتكلم

الاقتراب من المتكلم

7. تفكروا معاً:

- ماذا تعلمتم عن التواصل بلغة الجسد؟
- كيف سيؤثر ذلك على حياتكم اليومية؟
- كيف يمكنكم تغيير لغة الجسد لكي تجعلوا الناس يفهمونكم بصورة أفضل؟
- كيف تُظهر لغة الجسد للآخرين أننا ننصت إليهم أو نهتم بما يقولونه؟
- 8. أكد للأطفال أن إنصانتنا للآخرين وانتباهنا لهم بأجسادنا يُشعرهم بالاحترام. فمن السهل على المتكلم التركيز في ما يحاول قوله إذا لم يشنت المستمع انتباهه، وإذا شعر أن المستمع مهتم بما يقوله ومنتبه له. وبالتالي لغة الجسد التي تصدر عنّا مهمة جداً في إشعار المتكلم بأننا ننصت له، وهي الخطوة التي تسبق التعبير عن إنصانتنا للآخرين بكلماتنا أيضاً.

شجّع الأطفال على ملاحظة لغة الجسد التي تصدر عنهم والتي تصدر عن الآخرين. ويمكنهم ملاحظة ذلك عندما يكونون بصحبة الأصدقاء أو أفراد العائلة خارج المساحة الصديقة للطفل، وأيضاً عند وجودهم معاً في المساحة. وبوسعك أن تسأل الأطفال مجدداً في الجلسات التالية عن لغة الجسد التي يستخدمونها عند التعامل مع الأطفال الآخرين، وعن رأي الجميع في التواصل الجاري داخل المجموعة.



تذكر أن تركز للأطفال على أهمية احترام بعضهم لبعض - سواء بالكلام المنطوق أو بلغة الجسد. قد نخبرنا لغة جسد الشخص أحياناً أنه "يفضل البقاء وحيداً في الوقت الحالي" أو أنه "منفتح ومستعد للتقارب في الوقت الحالي". ونستطيع بالطبع أن نتعلم قراءة لغة الجسد الصادرة عن الآخرين واستخدام لغة الجسد بأنفسنا للاستجابة باحترام ولطف.



يمكن تنفيذ نشاط تابع لهذا النشاط بأن يقدم كبار الأطفال واليافعون مسرحية قصيرة حول تجارب الحياة اليومية المتعلقة بالتواصل ولغة الجسد. وقد تدور المسرحية حول استجاباتهم لأولياء أمورهم عندما يطلبون منهم المساعدة في الأعمال المنزلية مثلاً. وعلى أي حال، دع لهم حرية اختيار موضوع يشعرون بالترابط معه. واطلب منهم أن يوضحوا من خلال المسرحية كيف يمكننا تغيير لغة الجسد لنغير عن احترامنا ونعزز العلاقات الصحية.





15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو أن يتعلم الأطفال التحدّث والإنصات بعناية من أجل أن يفهم بعضهم بعضاً.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: الكثير من الأشكال الورقية (مثلث، دائرة، مربع، مستطيل) عليك قص الأشكال الورقية قبل بدء الجلسة إن أمكن.



1. اطلب من الأطفال العمل معاً في ثنائيات. اطلب منهم الجلوس ظهراً لظهر. امنح كل طفل في الزوج مجموعة الأشكال نفسها.
2. اشرح لهم أن أحد الطفلين سيشكل صورة من الأشكال. وسيقوم هذا الطفل بدور المتكلم. وسيشرح لشريكه شكل الصورة التي كونها. وسيقوم الشريك بدور المستمع ويحاول تكوين الصورة نفسها بناءً على إرشادات المتكلم. لا تسمح للأطفال بالاستدارة والنظر إلى صورة المتكلم ولا بتوجيه أية أسئلة إليه.
3. وعندما ينتهي المستمع من تكوين الصورة المشابهة، يمكنهما مقارنة الصورتين واكتشاف إلى أي مدى تتطابق صورة المستمع مع الصورة التي وصفها المتكلم.
4. ثم يتبادلان الأدوار ويعيدان التمرين بالشكل نفسه.



تفكر مع الأطفال حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- بم كنت تشعر أثناء ممارسة هذه اللعبة؟
- ما الجزء الأصعب في دور المتكلم؟ ما الجزء الأسهل في دور المتكلم؟
- ما الجزء الأصعب في دور المستمع؟ ما الجزء الأسهل في دور المستمع؟
- ما الأشياء التي من الممكن أن تجعل التمرين أسهل؟



اشرح للأطفال أن الإنصات يتطلب جهداً كبيراً. وأحياناً نظن أننا نسمع الشخص ونفهم ما يقوله، لكننا نكتشف فيما بعد أننا لم نكن منصتين. ذكر الأطفال بما تعلموه عن لغة الجسد و"الإنصات" بأجسامهم (تبنّي لغة الجسد المنفتحة مثلاً أو الاهتمام بالتواصل البصري). يمكننا بجانب ذلك أن نظهر للمتكلم إنصاتنا من خلال كلماتنا المنطوقة. قد يحدث أحياناً سوء فهم بين المتكلم والمستمع لأن المتكلم لم يعبر بوضوح عما يفكر به. وبصفتنا المستمعين، يمكننا مساعدة المتكلم على توصيل مشاعره وأفكاره من خلال توجيه الأسئلة إليه أو تكرار ما سمعناه منه بصيغة أخرى للتأكيد.

من أشكال التمرين الأخرى أن يصف كل طفل منزله لشريكه أو أن يصف مكاناً يحبّه ثم يرسمه معاً. ويمكنهم أخذ الرسم إلى المنزل إن أرادوا أو عرضه في المساحة الصديقة للطفل.

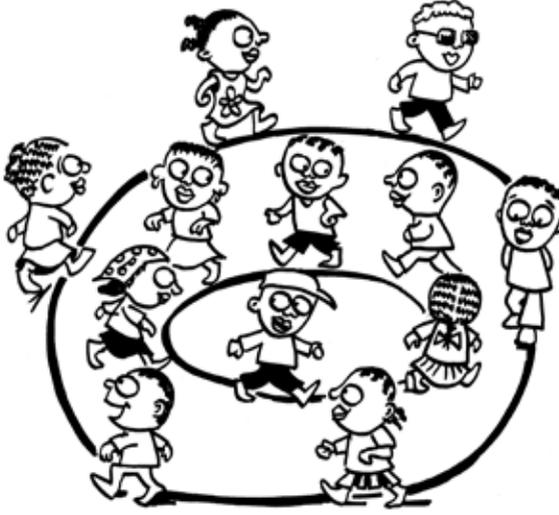


وفي شكل آخر للتمرين يمكن استخدام مكعبات الأطفال إن وجدت. حيث يحصل كل طفل على 5-8 مكعبات، بحيث تتشابه مكعبات الشريكين المترافقين في التمرين في أشكالها وألوانها. في هذه اللعبة، يقوم الطفل الذي يتحدث بصنع تمثال ليغو من الكتل ويشرح للطفل الذي يستمع إليه كيفية صنعه. يجب على المستمع محاولة صنع ذات التمثال!

وعند تنفيذ التمرين مع الأطفال الأكبر سناً، يمكنك أن تطلب منهم تصميم أشكال خاصة بهم للرسم.

## أنصت فقط

5-5



40 دقيقة - 20 دقيقة لكل جزء من  
جزئي التمرين



الهدف من هذا التمرين هو مساعدة الأطفال على تنمية مهارات الاستماع من أجل التواصل الناجح.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: مساحة تكفي لوقوف الأطفال في دائرتين، إحداهما داخل الأخرى  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. قسّم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين صغيرتين تقفان في دائرتين (إحدى الدائرتين داخل الأخرى). تُسمى المجموعة الخارجية "أ" والداخلية "ب".
2. اشرح لهم أن التمرين يتعلق بالاستماع، ويجب عليهم الإنصات لشركائهم بعناية.
3. اطلب من الدائرتين أن تسيرا في اتجاهين مختلفين حتى تقول لهم "توقف!".
4. عند سماع كلمة "توقف!"، تستدير المجموعتان الداخلية والخارجية ليقف الأطفال فيهما متواجهين. والآن اطلب من كل طفل في المجموعة "أ" الاشتراك مع الطفل المقابل له في المجموعة "ب". وليبحث الشريكان عن مكان مريح في الغرفة للجلوس معاً وتنفيذ النشاط.
5. اشرح لهم أن كل واحد من الشريكين سيتسنى له إخبار الآخر بشيء يهيمه. اقترح موضوعات بسيطة على الأطفال، مثل التحدث عن حيواناتهم المفضلة أو أبطالهم الخارقين المفضلين.
6. ثم اطلب من أطفال المجموعة "أ" التحدث إلى شركائهم، واطلب من أطفال المجموعة "ب" الاستماع. من المهم جداً ألا يفعل المستمع أي شيء عدا الإنصات - فلا يطرح الأسئلة ولا يُعلق مطلقاً، عليه فقط الاستماع.
7. اشرح لهم أنك ستطلب منهم التوقف بعد نحو دقيقتين، وعندما سيكون على المستمع تكرار ما سمعه من المتكلم. ومن الضروري بالتالي أن ينصت كل منهم باهتمام لما يقوله شريكه! سيكون أمامهم دقيقة واحدة للانتهاء من ذلك.
8. وبعدها يُطلب من كل طفلين تبادل الأدوار، فيقوم أطفال المجموعة "ب" بدور المتكلم (حول الموضوع نفسه) ويقوم أطفال المجموعة "أ" بدور المستمع الذي سيكرر فيما بعد ما سمعه.
9. ويمكنك بعدها الانتقال إلى نقاط التفكير. أو يمكنك إن أردت أن تعيد التمرين مع منح كل طفل فترة أطول تتراوح مثلاً من 3 إلى 5 دقائق ليخبر شريكه بقصته (وقت أطول مع كبار الأطفال ووقت أقصر مع الصغار) ودقيقتين ليعيد الشريك ما سمعه. يمكنك أيضاً اقتراح مواضيع مختلفة، مثل مطالبة الأطفال بالتحدث عن اهتماماتهم أو ما يريدون أن يكونوا عندما يتقدم بهم العمر.
10. نذكر الأطفال بأهمية التركيز الشديد والإنصات إلى شركائهم كما فعلوا في التمرين الأول. ولا يجب عليهم توجيه الأسئلة أو التعليقات للمتكلم أثناء تحدثه. وليس عليهم تذكر جميع التفاصيل التي قالها المتكلم؛ يمكنهم إعادة صياغة ما قيل بأفضل صورة.
11. وبعد أن يأخذ الجميع أدوارهم في التحدث والاستماع وتكرار ما قيل، اطلب من جميع الأطفال الجلوس في دائرة واحدة كبيرة للتفكير في التمرين.



يتبع في الصفحة التالية ◀



- تعامل مع المجموعة حول تجربتهم في هذا النشاط عن طريق طرح الأسئلة التالية:
- هل استمتعت بالتمرين أكثر عندما كنت تتحدث أم عندما كنت تستمع؟
  - هل كان من الصعب الاستماع من دون تقديم تعليقات؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فلماذا؟
  - كيف تأكدت من أن شريكك كان ينصت إليك، بصرف النظر عن أنه لم يكن يتحدث أثناء تحدثك؟
  - بم شعرت والشخص الآخر ينصت إليك بهذا التركيز والاهتمام؟
  - وضح لهم أن ما نقوله يتسم بالأهمية. ومع ذلك، اشرح لهم أن ما نعبر به بالكلام يعد جانباً مهماً، لكن لغة الجسد التي تصدر عنا تكون بالغة الأهمية أيضاً في إظهار إنصافنا واهتمامنا للآخرين.

وتذكر أنه إذا كانت أعداد الأطفال فردية، وجب على أحد المُيسرين أو المتطوعين التقدم لأداء التمرين مع أحد الأطفال.



ومن الأفضل عند أداء صغار الأطفال للتمرين أن تحدد لهم موضوعاً معيناً ليتحدثوا عنه بحيث يكون قريباً منهم وتسهل عليهم الإجابة عنه. وتذكر أيضاً أن تجعل أوقات التحدث والاستماع والتكرار قصيرة للأطفال الصغار. وسيساعدكم ذلك على الاستماع بشكل أفضل وتذكر النقاط الأساسية لما سمعوه من شركائهم.



- أما مع كبار الأطفال، فمن الأفضل أن تطلب منهم التحدث عن شيء يتناسب مع أعمارهم ويتسم بحساسية/حميمية أكبر. وعليك أن تنتبه لجعل الثنائيات من الجنس نفسه (بنيتين أو ولدين) إذا اخترت موضوعاً يتسم بالحساسية/الحميمية (انظر القائمة أدناه). ويمكن تحقيق ذلك بتقسيم المجموعة في التمرين الأول إلى دائرتين للفتيان ودائرتين للفتيات. وإذا كان عدد الأطفال الحاضرين محدوداً، اطلب من كل طفل اختيار شريك من الجنس نفسه في التمرين الثاني. من الموضوعات الملائمة لليافعين:
- ما أحبه وما أكرهه في مروري بمرحلة المراهقة.
  - الشيء أو الشخص الذي كان أكبر إلهام لي في حياتي
  - موقف شعرت فيه بأنني قد أحدثت فرقاً في حياة شخص آخر.

## 6-5

## أنصت، تفكر، تسأل ثم أوجز



الهدف من هذا التمرين هو أن يتعلم الأطفال الاستماع النشط عبر التأمل وطرح الأسئلة وإيجاز قصة المتكلم.



30 - 40 دقيقة



السن الملائم: الأطفال أكبر من 10 سنوات  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. ذكر الأطفال بأن الإنصات يتطلب جهداً كبيراً. وقد نطن أحياناً أننا نسمع الشخص ونفهم ما يقوله، لكننا نكتشف فيما بعد أننا لم نفهم. وضح لهم أنه يصعب أحياناً على الشخص التعبير عما يريد قوله.
2. ويمكننا مساعدة المتكلم بصفتنا المستمعين عن طريق الاستماع النشط. يتضمن الاستماع النشط 3 خطوات:
  - التفكير
  - السؤال بغرض الاستيضاح
  - التلخيص
3. وقل لهم أنكم سوف تتطرقون إلى تلك الخطوات الثلاث بالترتيب:

## أ. "التفكير والتكرار كالمراة"

1. اسأل المشاركين عن معنى التفكير برأيهم. بعد الاستماع لبعض الردود، قل لهم: من الطرق التي يمكننا من إظهار إنصاتها للمتكلم هي التفكير فيما ما قاله. فالتفكير يعتبر بمثابة إعادة صياغة لما قاله المتكلم. ونحن بتكرارنا لما قاله المتكلم نعمل عمل المراة في ما تعكس ما يجري أمامها بالضبط. فلا نعبر عن آرائنا الشخصية في موقفه أو نقدم له نصيحة من خلال هذا التفكير. بل نعيد صياغة ما قاله فحسب بكلمات مختلفة.
2. يمكنك تقديم هذه الأمثلة أو اقتراح أمثلة أخرى أثناء الجلسة بالتعاون مع أحد الميسرين المساعدين أو أحد الأطفال:
  - المثال الأول:
  - المتكلم: "لم يزرنى صديقي للعب في عطلة نهاية الأسبوع. لذا لم أقض وقتاً ممتعاً، وشعرت بممل كبير!"
  - المستمع: "إذن شعرت بالملل في عطلة نهاية الأسبوع لأن صديقك لم يأت لزيارتك من أجل اللعب."
  - المثال الثاني:
  - المتكلم: "عاملي صديقي المقرب بجفاء. قال كلمات قاسية وأحزني ذلك."
  - المستمع: "إذن فقد حزنت لأن صديقك المقرب قال لك شيئاً قاسياً."
3. اشرح لهم أننا حينما نعيد على مسامع المتكلم ما قاله أنفاً فنحن نظهر له بذلك إنصاتها وفهمنا. وقد يشعر المتكلم أنك لم تفهم ما قاله تماماً فيصح لك. ولا بأس في ذلك. اطلب من المتكلم أن يعيد عليك ما قاله أو يوضح ما عجزت أنت عن فهمه. واستمر في تكرار ما قاله المتكلم على مسامعه حتى يشعر بأنك قد فهمته.

## ب. "أسئلة الاستيضاح"

1. اطلب آراء المشاركين عن دلالة مصطلح "أسئلة الاستيضاح". بعد الاستماع لبعض من ردودهم، اشرح لهم ما يلي: يمكنكم أيضاً طرح أسئلة الاستيضاح للتأكد من فهمكم لما يحاول المتكلم قوله. فإذا قال المتكلم شيئاً لم تفهموه، يمكنكم أن تطرحوا عليه أسئلة متابعة بهدف استيضاح المعنى. وبجانب إظهار اهتمامك بما يقوله المتكلم، سيساهم ذلك في تجنب أي سوء فهم محتمل.
2. باستخدام الأمثلة التي اعتمدت عليها في خطوة "التفكير"، اطلب من الأطفال أمثلة عن أسئلة الاستيضاح التي يمكنهم طرحها على المتكلم. ولا بد من أن تؤكد أن الأسئلة لا يجب أن تكون انتقادية (مثل "لم تفكر في أن صديقك ربما كان حزياً أو مريضاً وأنه كان عليك أن تكون أكثر تفهماً؟"). لأن الهدف من أسئلة الاستيضاح هو فهم القصة بشكل أفضل وفهم مشاعر المتكلم ووجهة نظره. على سبيل المثال:
  - المثال الأول:
  - "هل أفهم من كلامك أن صديقك لم يستطع القدوم لمنزلك من أجل اللعب في عطلة نهاية الأسبوع؟ هل يحضر صديقك عادة للعب معك في عطلة نهاية الأسبوع؟"
  - المثال الثاني:
  - "هلا أخبرتني بالمزيد عن مشاعر الحزن التي انتابتك؟ هل سبق أن قال لك صديقك مثل تلك الكلمات القاسية؟"

▶ يتبع في الصفحة التالية

### ج. "تلخيص القصة":

1. اشرح لهم أننا نحتاج أولاً إلى الاستماع والتفكير للتأكيد وطرح الأسئلة للاستيضاح قبل أن نكون فكرة كاملة عما يريد الشخص قوله. ويمكننا عند تلك المرحلة تلخيص أو إيجاز الحقائق والمشاعر التي سمعناها في حديث الشخص ومشاركة هذا الملخص معه. ويجب أن نحاول في تلخيصنا التركيز على حقائق القصة ومشاعر المتكلم. وباستخدام الأمثلة التي استخدمتها في بندي "التفكير" و"أسئلة الاستيضاح"، اطلب من الأطفال تقديم اقتراحات لملخص جيد على سبيل المثال:
  - "يبدو أنك معتاد على وجود صديقك المقرب معك في عطلة نهاية الأسبوع من أجل اللعب معاً، وقد شعرت بالملل وحدك هذه المرة."
  - "ما أفهمه من حديثك هو أن صديقك المقرب قد جرح مشاعرك بشدة بالكلمات القاسية التي قالها، وما زلت تشعر بالانزعاج من الأمر."
2. والآن وضّح للأطفال أنهم سيتدربون على الاستماع النشط.
3. قسّم الأطفال إلى مجموعات ثلاثية – تتكون الواحدة منها من متكلم ومستمع ومراقب. و اشرح لهم الأدوار كما يلي:
  - سيتحدث المتكلم حول شيء قام به الأسبوع الماضي.
  - وسيُظهر المستمع إصناته له من خلال لغة الجسد والكلمات التي سيغير بها عن ذلك. ويجب عليهم أن يحاولوا تنفيذ خطوات الاستماع النشط الثلاثة: (1) التفكير و(2) طرح أسئلة استيضاحية و(3) التلخيص.
4. أما الملاحظ فسوف يُدلي برأيه حول ما رآه من سلوكيات سليمة من طرف المستمع، وما يجب على المستمع تحسينه.
5. وإذا سمح الوقت، اطلب من الجميع تبادل الأدوار في مجموعاتهم الصغيرة لكي يتسنى لكل طفل أداء الأدوار الثلاثة.

يمكنكم التفكير حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:



- كيف أبلى المستمع في تكراره لما قاله المتكلم؟
- ما أصعب جانب في الاستماع للمتكلم؟

• ما أفضل سلوك قدمه المستمع من وجهة نظر المراقب؟ ما الذي يحتاج المستمع إلى تحسينه؟

يمكنك أيضاً التناقش مع الأطفال في أن العديد من الخلافات يمكن حلها ببساطة من خلال الاستماع النشط عندما يدرك الأطراف أن الخلاف إنما هو مجرد سوء فهم. حتى عند وجود خلاف حقيقي، فالأشخاص الذين تتاح لهم فرصة حقيقية لطرح وجهة نظرهم في جو من الاحترام والإنصات سينجحون على الأرجح للتوصل إلى حل يلائم الجميع.

عند أداء صغار الأطفال للتمرين، جرب تنفيذه بخطوتي التفكير وأسئلة الاستيضاح فقط مع التمرن على كل منها على حدة كما يلي:



1. اطلب من الأطفال الانقسام إلى ثنائيات. اشرح لهم أنهم سيتناوبون على التدريب على طريقة تمكنهم من إظهار إصناتهم للآخرين. وتلك الطريقة هي أن يكونوا كالمرأة، تعكس للمتكلم ما قاله بالضبط. استخدم الأمثلة السابقة أو غيرها مما يلائم أعمار الأطفال ومراحل نموهم والظروف الراهنة.
2. اطلب من الأطفال التدريب في ثنائيات بحيث يكون أحدهما المتكلم والآخر المستمع. سيتحدث المتكلم عن شيء قام به الأسبوع السابق على سبيل المثال. وسوف يستمع المستمع إليه أولاً ومن ثم يكرر على مسامحة ما قاله. ثم يتبادلان الأدوار ويعيدان التمرين بالشكل نفسه. ذكرهم أن المستمع قد لا ينجح في تكرار ما قيل بشكل صحيح عند أول محاولة. وشجعهم على مساعدة بعضهم بعضاً من خلال تنبيه المستمع إذا أخطأ في أمر ما. وإعادة خطوة "التفكير" مرة أخرى.
3. اسألهم عن تجربتهم مع التمرين: بم شعرت حيال كونك مرأة عاكسة لشريكك؟ بم شعرت عندما "عكس" (كرر) لك شريكك ما قلته؟ هل شعرت بأنه أحسن الاستماع إليك؟
4. والآن انتقلوا إلى خطوة "أسئلة الاستيضاح". استخدم الأمثلة المذكورة أعلاه. ثم اطلب من كل طفلين التدريب على توجيه أسئلة الاستيضاح.
5. وأخيراً، تفكروا معاً حول التمرين. يمكنك أن تسألهم: هل ساعدتكم الأسئلة على فهم قصة المتكلم بشكل أفضل؟ عندما طرح عليك المستمع أسئلته، هل شعرت بأنه مهتم بما قلته؟
6. اختتم التمرين بالتأكيد على مدى روعة شعورنا عندما نرى أن الآخر يُنصت بتمعن لما نحاول قوله ويهتم بقصتنا اهتماماً حقيقياً.

## 7-5

## أكون مستمعاً جيداً عندما...

15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو استعراض السبل التي يمكننا من خلالها معرفة ما إذا كنا مستمعين جيدين.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد



المواد المستخدمة: أوراق رسم كبيرة وأوراق عادية وأقلام عادية أو أقلام تخطيط

1. قسّم الأطفال إلى ثلاث أو أربع مجموعات. أعط كل مجموعة أوراق وأقلام/أقلام تخطيط. اطلب من كل مجموعة التحدث عن الأشياء التي تعلموها عن الاستماع والتواصل بلغة الجسد في التمرينين الأخيرين.
2. اطلب من المجموعات كتابة أفكارها التي تبدأ بعبارة "أكون مستمعاً جيداً عندما..." ومحاولة الإتيان بأكثر عدد ممكن من الأفكار. يمكنهم أن يكتبوا مثلاً: أكون مستمعاً جيداً عندما...
  - لا أقاطع الآخرين.
  - أستمع باهتمام.
  - أركز فيما يُقال.
  - أتواصل مع المتكلم بصرياً.
  - ألتزم الهدوء.
3. بعد مرور نحو 10 دقائق، اطلب من كل مجموعة على حدة أن تعرض ما توصلت إليه.
4. وبممكنك إذا أردت أن تمنح جائزة إلى المجموعة التي جاءت بأكثر عدد من الأفكار، أو بأفضل الأفكار وأكثرها إبداعاً.
5. استخدم نقاط التفكير التالية لختام المناقشة.



يمكنك مواصلة التفكير حول الاستماع عبر طرح الأسئلة التالية:

- كيف تستمع عادة إلى الآخرين؟
- هل يمكننا مقاطعة المتكلم أحياناً؟ متى يكون ذلك مقبولاً؟
- كيف دفعك هذا النشاط للتفكير في مهارات الاستماع لديك؟
- بم تشعر عندما تتحدث إلى الآخرين عن شيء معين وتجد منهم إنصاتاً حقيقياً؟



يعتبر هذا التمرين تابعاً لتمرين "لغة الجسد" و"الفيلم الصامت" و"الاستماع النشط" أعلاه.



عند أداء هذا النشاط مع الأطفال الصغار، يمكنك إجراء هذه المناقشة مع المجموعة كلها عبر طرح أسئلة مشابهة وتلقي الإجابات والتعليقات من الأطفال كلهم. ساعدهم على التفكير في مختلف سمات المستمع الجيد. وناقشوا معاً ذلك الشعور الرائع عندما يستمع الأشخاص إلى المتكلم بكامل انتباههم، وذكرهم بأن الاستماع اليقظ هو أجمل هدية يمكن أن نهدي بها شخصاً ما. ويمكن للأطفال في المجموعات الأصغر أيضاً تصميم لافتات تعكس أفكارهم.



15 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو أن نتعلم كيفية التعبير عن أنفسنا بطرق تتيح للآخرين سماعنا، خاصة عندما نكون على خلاف مع الآخر.



السن الملائم: من سن 10 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد

المواد المستخدمة: أوراق رسم كبيرة وأقلام تخطيط



1. إذا كنتم قد نفذتم الأنشطة السابقة المتعلقة بلغة الجسد والاستماع النشط، ذكّر الأطفال بما تعلموه فيها حول الإنصات بأجسامهم وبكلماتهم على حد سواء.
2. اشرح لهم: اليوم سننعم كيفية التحدث إلى الآخرين بطريقة تتيح لهم سماعنا خاصة عندما نكون على خلاف معهم، وبطريقة تشجع الطرف الآخر على مشاركة أفكاره ومشاعره.
3. ابدأ بقصّ هذه الحكاية على المجموعة:
  - "أما" و "أشا" أختان تنتشاركان غرفة نوم واحدة. "أما" تحرص دائماً على نظافة الغرفة في جميع الأوقات. بينما ترى "أشا" أن هناك أشياء أهم في الحياة من الحرص الشديد على نظافة الغرفة. وقد انزعجت "أما" بشدة عندما عادت إلى المنزل ووجدت الغرفة في حالة فوضى. فتأهبت للبحث عن "أشا" والتحدث إليها بشأن تلك الفوضى. وهي الآن تفكر فيما ستقوله لأختها.
4. اسأل الأطفال عن رأيهم في الطريقة التي يجب أن ترد بها "أشا" إذا قالت "أما" كل من الجمل التالية. امنح الأطفال وقتاً كافياً للتفكير في رد عندما تقرأ عليهم كل واحدة من هذه الجمل.
  - "أنت كسولة جداً! لم لا تحافظين أبداً على نظافة غرفتنا!"
  - "أنا أشعر بحرج شديد عندما تكون الغرفة غير مرتبة. وأشعر بانزعاج شديد عندما أعود إلى المنزل وأجدها متسخة لأنني أفضي وقتاً طويلاً في تنظيفها."
5. تناقش مع الأطفال حول فكرة أن الإنسان عندما يكون في خضم جدال أو خلاف عادة ما يريد التحدث طوال الوقت عن وجهة نظره الشخصية للموقف. وقد نتحمس كثيراً للكلام لدرجة أن ننسى الاستماع إلى الطرف الآخر! وبالتالي، من الأفضل أن تعبر عن مشاعرك وعن الأشياء التي تضايقك بطريقة تسهّل على الشخص الآخر سماعك بوضوح. لكنك إن بدأت كلامك بتوجيه الاتهامات للطرف الآخر بأخطائه، فسيكون من الصعب عليه الاستماع إليك لأنه سيجد نفسه فوراً في موضع الدفاع عن النفس.
7. ومفتاح مساعدة الطرف الآخر على أن يسمعك هو أن تعبر عن شعورك نحو المشكلة بدلاً من إخباره بما فعله أو لم يفعله من وجهة نظرك.
8. وضّح للأطفال أن "أما" في المثال الأول قالت لـ "أشا" إنها كسولة وتحدثت عن عدم اهتمامها بنظافة الغرفة. لكنها في المثال الثاني استخدمت عبارة تبدأ بـ "أنا". فتحدثت عن مشاعرها حيال الفوضى التي وجدتتها في الغرفة من دون إلقاء اللوم على "أشا" أو مهاجمتها. وذكّرت التغيير الذي تود تحقيقه.
9. واطرح للأطفال باستخدام لوح أوراق الرسم الكبيرة أن العبارات التي تبدأ بـ "أنا" تتكون من أربعة أقسام:
  - أنا أشعر بـ... (اذكر ما تشعر به)
  - عندما... (اذكر الحدث الذي جعلك تشعر ذلك الشعور)
  - لأن... (اذكر سبب شعورك بذلك الشعور وتأثير الحدث عليك)
  - وما أريده هو... (اذكر التغييرات التي تريد إجراؤها على الموقف - انظر بند "تذكّر!" أدناه)
10. اسأل الأطفال: ما اقتراحاتكم لعبارة تبدأ بـ "أنا" يمكن لـ "أما" قولها؟ اعطهم وقتاً كافياً للإجابة وساعدهم على استخدام الأقسام الأربعة للعبارة التي تبدأ بـ "أنا". يمكنك طرح الأمثلة التالية عليهم إذا وجدوا صعوبة في تكوين إحدى العبارات التي تبدأ بـ "أنا":
  - "أنا أشعر بالانزعاج عندما تكون غرفتنا في حالة فوضى لأن نظافة الغرفة مهمة بالنسبة لي. وما أريده هو أن نجد معاً طريقة للحفاظ على نظافة الغرفة."
  - ثم أسألهم: ما اقتراحاتكم لعبارة تبدأ بـ "أنا" يمكن لـ "أشا" الرد بها؟ اعطهم وقتاً كافياً للإجابة واطرح عليهم الأمثلة التالية:
  - "أنا أشعر بالانزعاج عندما توصلين التذمر بشأن غرفتنا لأنني أحبها كما هي. وما أريده هو أن تسمح لي بأن أبقى الغرفة كما أحبها."

يتبع في الصفحة التالية

11. والآن قسم الأطفال إلى مجموعات أصغر (من 4 إلى 6 أطفال في المجموعة الواحدة) واطلب من كل مجموعة تقديم عبارة تبدأ بـ"أنا" في المواقف التالية. وفي شكل آخر للتمرين، يمكنك أن تختراع أو تشجعهم على اختراع مواقف أخرى مشابهة لما يمرون به في حياتهم اليومية:
- الطفل الواقف خلفك يصطدم بك لكنه لا يعتذر.
  - الطفل الذي تلعب معه يكسر لعبتك بغير قصد لأنه كان متسرعاً ومهملاً.
  - شخص تعرفه يقيم حفلة في منزله لكنه لا يدعوك لحضورها رغم دعوته جميع الأطفال في الحي الذي تعيشون فيه.
  - يوجه لك طفل كلمات قاسية أمام بقية الأطفال مما يُشعرك بالإحراج.

تتأقش مع الأطفال في الأسباب الإيجابية التي تدعو لاستخدام العبارات التي تبدأ بـ"أنا". العبارات التي تبدأ بـ"أنا" تسهل على الآخرين الاستماع إليك وتكرار ما فهموه من حديثك. وهذا لأنك تتحدث بوضوح تام حول مشاعرك وحول الحقائق. كما يساعدك ذلك على توضيح وجهة نظرك مما يسمح للآخرين برؤية الموقف من زاويتك ثم التعبير عن وجهات نظرهم الشخصية. تسمح لك تلك العبارات بالتركيز على المشكلة وليس على مهاجمة الآخرين. ويمكن لهذه العبارات أن تساعدك في التوصل إلى حل ملائم للجميع. وتساعدك كذلك على قول كل ما تريد قوله والتعبير عن الاحتياجات الجوهرية.



لا تنس أن تؤكد للأطفال أن التواصل الفعال يتمحور حول الإنصات والتحدث بطريقة تُشعر الجميع بأن آراءهم مسموعة ومفهومة. وقل لهم: قد تشعرون بغرابة العبارات التي تبدأ بـ"أنا" في بادئ الأمر، لكن التمرن عليها سيجعلها طبيعية وتلقائية. وستجدون أنها تساعد الآخرين على فهم وجهات نظركم، وتساعدكم على إيجاد حلول للخلافات القائمة.

ومن الضروري أن ينتبه الأطفال إلى التفكير في احتياجاتهم الجوهرية عندما يكونون في خلاف مع شخص آخر. وسيعود ذلك بفائدة أكبر مما يعود بها التفكير في الحل الذي يريدونه.





السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين  
المُيسّرون: اثنان أو أكثر



المكان: غير محدد  
المواد المستخدمة: غير محددة



### الجزء الأول. ماذا تعني كلمة صديق؟

1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة. وضّح لهم أنك ستناقشون الصداقة وما يعنيه أن يكون المرء صديقاً مخلصاً. شجع الجميع على المشاركة بتذكيرهم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.
2. استخدم الأمثلة الملائمة من القائمة التالية وحفز الأطفال على مشاركة أفكارهم.
  - ماذا تعني كلمة صديق؟
  - لماذا نمتلك أصدقاء؟
  - كيف يكون المرء صديقاً مخلصاً للآخرين؟
  - كيف يساعدنا الأصدقاء؟
  - كيف تبدأ الصداقة؟
  - هل تكوين الصداقات الجديدة أمر صعب؟
  - ماذا سيحدث إن بدر عنك ما يضايق صديقك؟
  - لماذا تنتهي بعض الصداقات؟
  - لماذا تدوم بعض الصداقات؟
  - هل يمكنك الحفاظ على صداقتك بشخص ما رغم أنكما قد لا تتفقان على كل شيء وقد لا تحبان الأشياء نفسها؟
  - ما الأشياء التي تحب فعلها بصحبة الأصدقاء؟

### الجزء الثاني. لعبة الانحناء

1. اطلب من الأطفال الانقسام إلى ثنائيات. حاول أن تتأكد من أن يتكون كل ثنائي من طفلين متقاربين في الطول والوزن إن أمكن، ومن الأفضل أن يكونا من الجنس نفسه.
2. يتواجه الطفلان ويمسك كل منهما بيدي الآخر عند مستوى الكتفين مع الوقوف بثبات على الأرض.
3. يدفع الطفل الأول به 10% من وزنه نحو زميله عبر الانحناء إلى الأمام، ثم يسحب وزنه ويعود لوضعه الطبيعي بعد عدة ثوانٍ. ويحرص الزميل على تثبيت الطفل الأول عبر موازنة ثقل جسمه أثناء انحنائه، والدفع قليلاً نحو الأمام لمساعدة الطفل على العودة إلى وضع الوقوف الطبيعي. وقد يحتاج المُيسّرون إلى شرح هذا التمرين بشكل عملي، خاصة مسألة الانحناء للأمام بدفع 10% فقط من وزن الجسم وليس أكثر من ذلك.
4. ثم يتبادل الطفلان الأدوار لكي يتسنى لكليهما استكشاف وضعي الاتكاء والدعم لوضع دقائق.
5. وبمجرد انتهاء كل الأطفال من تجريب الاتكاء على الصديق ودعم الصديق أثناء اتكائه عليه، اطلب منهم أن يعودوا للجلوس في دائرة وتناقشوا من خلال الأسئلة التالية:
  - ماذا شعرت عندما تركت نفسك تستند إلى يدي صديقك؟ هل كان الأمر صعباً أم سهلاً؟ إذا كان صعباً، فهل أصبح أسهل بمرور الوقت؟
  - ماذا شعرت أثناء إسناد صديقك؟ كيف طمأنت صديقك بأنه يستطيع الثقة بك؟
  - 6. اختتم النشاط بأن تقول: لقد أثبت لنا هذا النشاط أهمية الثقة بين الأصدقاء. إذا كان في حياة كل منا أشخاص يمكنه الثقة بهم، فسوف يجد دائماً من يتكئ عليه عند حاجته إلى صديق. ومن المهم أيضاً أن تكون أنت صديقاً يثق به الآخرون.



- تفكر مع الأطفال حول أهمية الثقة في الصداقة من خلال الأسئلة التالية:
- كان هذا التمرين يتطلب منا أن يثق بعضنا ببعض – وأن تثق بأنك تستطيع الاستناد إلى يدي صديقك. ما أهمية أن نستطيع الثقة في أصدقائنا؟
  - ما أهمية أن يستطيع الآخرون أن يثقوا بنا؟
  - ما الذي يجعل الصديق "جديراً بالثقة"؟



من الضروري أن نحرص على عدم لمس أي طفل بصورة غير لائقة. ويجب عند العمل مع فئات عمرية معينة (مثل الفتيات المراهقات) وأطفال من ثقافات محددة أن ينقسم الأطفال إلى ثنائيات من نفس الجنس.

لقد أردنا لهذا النشاط أن يكون تمريناً خفيفاً على الثقة. لذا تأكد من أن الأطفال يتحكمون في مقدار الوزن الذي يلقون به على أيدي أصدقائهم. ولا بأس بتطور الثقة بوتيرة بطيئة وتدرجية.

ذكر الأطفال بعدم دفع الكثير من وزنهم نحو شركائهم، يكفي أن يندفع الطفل بنحو 10% من وزنه لكي يكون التمرين مريحاً لكلا الطرفين.

تأكد من وقوف الطرفين على مقربة من بعضهما عند العمل مع صغار الأطفال الذين قد لا يتمتعون بقوة كبيرة في الجزء العلوي من الجسم، لكي لا يصبح وزن الطفل المائل إلى الأمام ثقيل جداً.

كن مستعداً لاحتمال أن يجد بعض الأطفال صعوبة في السماح لأجسامهم بالانحناء. اشرح لهم أنه لا بأس بتنمية الثقة فيما بينهم ببطء وتأن، وأنه يمكنهم الانحناء بالقدر الذي يستطيعونه.

وإذا كنت تتعامل مع عدد كبير من الأطفال، يمكنك إجراء مناقشة تعريف "الصديق" في مجموعات أصغر يتراوح عدد كل منها ما بين 6 إلى 8 أطفال.



وقد يود كبار الأطفال والبالغون إغماض العينين عند أداء هذا النشاط. وسيحتج عليهم بهذه الطريقة الاعتماد بدرجة أكبر على اللمس والضغط على اليدين أثناء الانحناء بحثاً عن الدعم والثبات.

وهناك شكل ألطف من تمرين الثقة يُسمى "أرجوحة البطانية". وقد يفيد هذا التمرين تحديداً عند التعامل مع الأطفال الخائفين أو الخجولين، أو مع المجموعات التي تجد صعوبة في الوثوق بالآخرين بسهولة (مثل الأطفال الذين لا يعرف بعضهم بعضاً بدرجة كافية أو القادمين من جهات مختلفة). كما يلائم هذا التمرين الأطفال الذين تعرضوا لمسببات التوتر والقلق التي تجعلهم يتوترون ويخافون من السقوط. وإليك إرشادات التمرين:

1. اطلب من طفل واحد أن يستلقي في منتصف بطانية مفروشة على الأرض.
2. وليقف من 6 إلى 10 أطفال حولها ويمسك كل منهم طرفها بإحكام. ثم يرفعونها عن الأرض بنحو 15 سم ويأرجحون الطفل بداخلها بروية من جانب إلى جانب.
3. بعد فترة قصيرة، أرشد الأطفال إلى إنزال الطفل ببطء إلى الأرض.
4. أعيدوا الخطوة لأي طفل يريد أن يجرب أرجوحة البطانية.

## سيارات الأجرة والسيارات اللاسلكية

10-5

30-20 دقيقة بناءً على عدد الأنشطة المختارة



الهدف من هذه الأنشطة هو استشعار الثقة داخل المجموعة واستكشاف دور الثقة في الصداقة.

السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركينالمكان: مساحة كبيرة وخالية من العوائق  
المواد المستخدمة: غير محددة

1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة واطرح لهم أنكم ستندربون فيما يلي على المزيد من المسائل المتعلقة بالثقة. اطرح على الأطفال الأسئلة التالية واسمح لهم بتقديم الردود والتناقش لبعض الوقت:
2. كيف تتأكد من كون الشخص جدير بالثقة؟
- كيف تعرف أن الشخص غير جدير بالثقة؟
- كيف تظهر للآخرين أنك جدير بالثقة؟
- بعد حوالي 5 دقائق، أخبر الأطفال أنكم ستلعبون ألعاباً متعلقة بالثقة. اختر ما إذا كنت تريد القيام بإحدى اللعبتين أو بكليهما، وذلك اعتماداً على عمر وقدرات الأطفال في المجموعة والوضع القائم.

## لعبة سيارة الأجرة

1. اشرح للأطفال أنهم سيلعبون لعبة سيارة الأجرة في ثنائيات. سيقوم طفل بدور سائق السيارة على أن يقوم الطفل الآخر بدور سيارة الأجرة. أكد للأطفال أنه لا يجب أن يتأذى أحد في هذه اللعبة سواء بالاصطدام بالأشياء أو بالآخرين.
2. اشرح لهم أن الطفل الذي سيقوم بدور السيارة سيكون مغمض العينين. والطفل الذي سيقوم بدور السائق سيكون عليه توجيه السيارة في المكان باحتراس. إذا كانت السيارة تثق في السائق، فسيحتج على السائق أن يقوم بحركات بطيئة بحيث لا يفاجئ السيارة. ويجب تنفيذ هذه اللعبة في صمت تام.
3. قسم الأطفال إلى ثنائيات واطلب منهم التصفيق عند إشارتك. والأسبق بين كل طفلين في التصفيق سيقوم بدور السيارة. سيقف طفل السيارة أمام السائق ويغمض عينيه. ويتمسك السائق بكتفي طفل السيارة أو خصره ويوجهه للتحرك في المكان من دون الاصطدام بأي شيء أو بغيره من سيارات الأجرة والسائقين.
4. بعد عدة دقائق سينادي الميسر فيهم بالتوقف ويمكن للأطفال السيارات أن يفتحوا أعينهم. اطرح على الأطفال الأسئلة التالية:
  - ما هو شعورك أن تكون سيارة أجرة وأن تثق في أحد ما يقودك في المكان؟
  - ما هو شعورك أن تكون سائق سيارة أجرة وأن توجه شخصاً ما في المكان على نحو آمن؟
  - 5. اطلب من كل طفلين بعد ذلك تبادل الأدوار فيما بينهما وإعادة التمرين ثم إعادة أسئلة المناقشة.

## لعبة السيارات اللاسلكية

1. ستحتاجون في هذا النشاط إلى مساحة محددة يتحرك فيها الأطفال الذين يقومون بدور السيارات اللاسلكية وسيقف السائقون خارج هذه المساحة المحددة. أكد للأطفال أنه لا يجب أن يتأذى أحد سواء بالاصطدام بالأشياء أو بالآخرين.
2. ثم أعطهم إرشادات اللعب: قف خارج منطقة السيارات إذا كنت سائقاً. سيقوم السائقون بتوجيه سياراتهم اللاسلكية بالكلمات التالية: "قف"، "الأمام"، "اليمين"، "اليسار"، "للخلف". ولا يُسمح للسيارات اللاسلكية بالتحدث أثناء التمرين – ويجب أن تكون حركتهم بطيئة أو معتدلة.
3. اطلب من كل طفل اختيار شريك، واطلب من كل منهما لمس أنف الآخر عند إشارتك. والأسبق في لمس أنف صديقه سيقوم بدور السيارة اللاسلكية على أن يقوم الآخر بدور السائق. اطلب من جميع السيارات اللاسلكية دخول المنطقة وإغماض أعينهم. اطلب من السائقين توجيه سياراتهم في المساحة المحددة. ثم اطلب منهم التوقف بعد بضع دقائق واطلب من أطفال السيارات اللاسلكية أن يفتحوا أعينهم. اطرح على الأطفال الأسئلة التالية:
  - ما هو شعورك أن تكون سيارة لاسلكية وأن تثق في أحد ما يوجهك في المكان؟
  - ما هو شعورك أن تكون سائق سيارة أجرة وأن توجه شخصاً ما في المكان على نحو آمن؟
  - 4. اطلب من كل طفلين بعد ذلك تبادل الأدوار وإعادة التمرين ثم أعد عليهم أسئلة التفكر.

تبع في الصفحة التالية



- تفكر مع الأطفال حول الأنشطة السابقة وحول الثقة في صداقاتهم عبر طرح الأسئلة التالية عليهم:
- ما الذي أعجبك/لم يعجبك في الأنشطة؟ ما الأمور التي مثلت تحدياً؟
  - بم شعرت حيال الثقة في أصدقائك أثناء الأنشطة؟
  - ما الذي يعزز نمو الثقة بين الأصدقاء؟
  - كيف يمكننا استعادة الثقة المفقودة؟ كيف نعاود الثقة بالأصدقاء؟



من الضروري تنفيذ هذا النشاط في ثنائيات من الجنس (فتاة مع فتاة، صبي مع صبي) في الثقافات التي لا تسمح بتلامس الفتيان والفتيات.



بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فكر في تمثيل الأدوار حول موضوع الثقة. استخدم الإرشادات التالية:

1. اشرح لهم أنهم سيلعبون أدواراً ثنائية تتناول مسألة الثقة. ويجب أن يتناول لعب الأدوار مسألة بناء الثقة بين الأصدقاء أو غيرها من الجوانب التي تُظهر ضياع الثقة بينهم.
2. امنح الأطفال نحو 10 دقائق للاستعداد والتمرن على أدوارهم ثم اطلب منهم عرض مسرحيتهم على المجموعة الكبرى.
3. وبعد كل لعب أدوار، ا طرح الأسئلة التالية على الأطفال المشاهدين:
  - ما الذي رأيته في المسرحية وساعدك على بناء الثقة؟
  - أو ضياع الثقة بين الأصدقاء؟
  - اختتم التمرين بنقاط التفكير المذكورة أعلاه.

## العقدة البشرية

11-5

15 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو تشجيع الأطفال على التعاون وحل المشكلات بشكل جماعي



السن الملائم: من سن 12 عام فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين، يُقسمون إلى مجموعات صغيرة بواقع 6-8 أطفال في كل منها



المكان: مساحة مفتوحة وخالية من العوائق  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. قسّم الأطفال إلى فرق من 6-8 لاعبين.
2. وليقف أعضاء كل فريق جنباً إلى جنب في دائرة صغيرة مقربة.
3. اطلب من كل طفل مد يده اليمنى داخل الدائرة والإمساك بيد الطفل المقابل له. ثم مد يده اليسرى داخل الدائرة والإمساك بيد طفل آخر في الفريق.
4. وبهذا تكون مهمة المجموعة هي الكشف عن شبكة الأذرع المتشابكة من دون أن يترك أي منهم يد الآخر. وأمامهم 3 دقائق لإتمام المهمة!



تداول مع الأطفال حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- ما رأيكم في هذا النشاط؟
- ما الذي كان يجب على المجموعة أن تقوم به من خلال العمل الجماعي للكشف عن هذا الترابط؟
- كيف تواصلتم واتخذتم القرارات فيما بينكم؟



من الأفضل تنفيذ هذا التمرين في مجموعات تفصل بين الجنسين.



- وقد يحتاج صغار الأطفال إلى وقت أطول لإتمام المهمة. أما الكبار فقد يستمتعون بتحدي الوقت المحدود المتاح لأداء المهمة.



## المرح الإبداعي

12-5

30 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو تشجيع الأطفال على التعاون وحل المشكلات بشكل جماعي



السن الملائم: من 6 إلى 12 عام (وقد يناسب الأطفال الأكبر سناً أيضاً) المشاركون: أي عدد من المشاركين يُقسَّم إلى مجموعات من 4 أطفال



المكان: مكان مفتوح  
المواد المستخدمة: الكثير من المواد المختلفة حسب المتاح. مثل الخيوط أو الأوراق أو العصي أو أقلام الرصاص أو أقلام التخطيط أو مشابك الغسيل أو الصناديق الفارغة أو الصمغ أو أغشية الزجاجات أو الزجاجات البلاستيكية الفارغة أو الأحجار أو الأكياس البلاستيكية وما شابه.  
ضع قائمة بالتحديات على لوح أوراق الرسم الكبيرة قبل بدء الجلسة. (التحديات المذكورة في الإرشادات التالية).



1. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتكون كل منها من 4 أفراد.
2. اطلب من الأطفال أن يحاولوا تنفيذ اثنين من التحديات المكتوبة على لوح الأوراق. اشرح لهم أنهم سيحتاجون إلى العمل معاً باستخدام أي مواد يفضلونها.
3. وإليك قائمة التحديات:
  - بناء أعلى برج يمكنه الوقوف من دون دعم باستخدام 4 مواد مختلفة
  - تصميم منزل صغير جداً لإحدى الألعاب
  - تصميم لعبة يحبها الأطفال
  - اختراع لعبة خاصة بك ووضع قواعدها
  - تصميم آلة يمكنها حمل الحجارة من أحد جوانب الغرفة إلى الجانب المقابل
  - تصميم منحدر وكرة، بحيث تنزلق الكرة على المنحدر.
  - تصميم شيء يمكن دحرجته على الأرض لمسافة ثلاثة أقدام باستخدام 3 أنواع من المواد على الأقل.

تفكر مع الأطفال حول هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- ما رأيكم في هذا النشاط؟
- كيف اخترتم التحديات التي ستقومون بتنفيذها؟
- كيف عملتم معاً على تصميم تلك الأشياء؟



يُرجى استخدام جميع المواد المتاحة أمامكم. وحاولوا إيجاد الكثير من المواد المختلفة لكي يجد الأطفال خيارات متعددة.



يتناسب هذا التمرين أيضاً مع الأطفال الأكبر سناً مع إجراء بعض التعديلات على قائمة التحديات. يمكن على سبيل المثال استخدام الأشياء الأخرى بدلاً من الألعاب. ويمكن تغيير النشاط بأن تعمل المجموعات معاً وتقدم كل منها للأخرى تحدياً من اقتراحهم.

## الحماية والحدود: "سلامتي"



6

## 6- الحماية والحدود: "سلامتي"

| النوع  | النشاط                                | الوقت المطلوب              |
|--|---------------------------------------|----------------------------|
| استكشاف العالم من مكان آمن                         | 1-6 عمل بيضة                          | 20 دقيقة                   |
| الوعي بالجسد وحدود المساحة الشخصية                 | 2-6 المساحة الشخصية<br>3-6 حماية نفسي | 20 دقيقة<br>20 دقيقة       |
| وعبي بأهميتي                                       | 4-6 مرآة في الصندوق                   | 10 دقائق                   |
| تحديد المخاطر والموارد الإيجابية في المجتمع المحلي | 5-6 مجتمعنا<br>6-6 مساعدة مجتمعنا     | 90-60 دقيقة<br>60-40 دقيقة |

يعود موضوع "الحماية والحدود" بعدد من الفوائد النفسية والاجتماعية على الأطفال:

- تمكن الأنشطة الأطفال من إيجاد مساحة أمان ذاتية داخلية
- ترفع الأنشطة من وعي الأطفال فيما يتعلق بجسمهم ومساحتهم الشخصية.
- تمكن الأنشطة الأطفال من التعرف على المخاطر والموارد المتاحة في البيئة المحيطة



20 دقيقة



الهدف من هذا التمرين هو مساعدة الأطفال على خلق مساحة في خيالهم يمكنهم فيها الشعور بالأمان



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: مكان هادئ يمكن للأطفال الجلوس أو الاستلقاء فيه على الأرض بشكل مريح  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة. ثم اطلب من كل منهم سحب الركبتين إلى الصدر واحتضان الساقين بالذراعين وإسناد الرأس على الركبتين.
2. ابدأ التمرين بأن تطلب من الأطفال إغماض أعينهم وأخذ نفس عميق.
3. اطلب منهم أن يتخيلوا أنهم صغار الحجم لأقصى درجة، لدرجة أنه يمكنهم الاستقرار داخل بيضة صغيرة ذات قشرة قوية جداً.
4. اطلب منهم التدرج على الأرض لاختبار مدى قوة قشرة البيضة. نكر الأطفال بأنهم آمنون ومحميون داخل قشرة البيضة. ثم اطلب منهم العودة إلى وضع الجلوس. وقل لهم ما يلي:
  - ادخل البيضة مجدداً وأغماض عينيك. أنت صغير جداً داخل البيضة، ومحميٌ بداخلها. وجودك بداخلها شعور رائع. والمكان دافئ والتنفس يسير. وأنت بداخل القشرة وهناك عالم آخر خارجها. يمكنك سماع الأصوات لكن القشرة تطف من وقعها.
  - وأنت آمن ومطمئن داخل القشرة لكن الأصوات القادمة من الخارج تثير فضولك للخروج واستكشاف العالم. تستطيع سماع أصوات الرياح والموسيقى القادمة من بعيد. فما شكل هذا العالم الخارجي؟ وماذا يحدث هناك؟
  - فتبدأ في التنفس بقوة ثم تفتح ذراعيك وتدفع القشرة بقدميك برفق. تبدأ القشرة في التشقق وتستطيع مد ذراعيك وساقيك ببطء خارجها.
  - أبق عينيك مغمضتين فيما تتخيل نفسك تستكشف العالم الخارجي. لاحظ الأشياء المحيطة بك وتخيل هذا العالم مكاناً تغمره السكينة.
  - ماذا تسمع هل هناك طيور تغرد أو ربما تسمع خرير ماء جارٍ في الجوار؟
  - بماذا تشعر؟ لعلك تشعر بدفء أشعة الشمس أو تشعر بذلك النسيم العليل يبرد جلدك.
  - ماذا ترى؟ ربما توجد حشائش ناعمة تفوح برائحة الخضرة الرائحة أو أشجار أو محيط؟
  - استنشق هذا الهواء العليل وتلك الأصوات اللطيفة والأحاسيس الرائعة من حولك في مكانك المسالم.
  - والآن، لاحظ مجدداً قشرة البيضة الموجودة على الحشائش الناعمة. تسلفها مجدداً وادخلها ببطء. إنها تغطي بك برفق وتشعر أنك بخير وأمان وتنعم بالحماية بمجرد دخولها.
  - تنفس مجدداً، ثم ابدأ في تحريك أصابعك، ثم أصابع قدميك، ثم ساقيك وذراعيك. تقأب ببطء على جانبك، ثم...1...2...3... يمكنك أن تفتح عينيك.
5. بمجرد أن يفتح الأطفال أعينهم مجدداً، اطلب منهم تعديل وضعيتهم ببطء إلى الجلوس.
6. انتظر بضع ثوانٍ، ثم اسألهم عن شعورهم وتجربتهم.



يتبع في الصفحة التالية ◀



أثناء التفكير، يمكنك أن تطرح الأسئلة التالية على الأطفال:

- بم شعرت داخل البيضة؟
- كيف كان الأمر عندما شعرت بالفضول في استكشاف العالم بالخارج والخروج من البيضة؟
- بم شعرت داخل البيضة؟

يساعد هذا التمرين الأطفال على خلق مساحة آمنة خاصة بهم داخل أنفسهم، وتخيل مكان آمن يمكنهم اللجوء إليه عندما يحتاجون.



إذا أظهر طفل ما بعض المقاومة أو تحرك كثيرًا أو فتح عينيه أثناء التمرين، فلا تجبره على الاستمرار. قد يكون من الصعب على بعض الأطفال تخيل أنفسهم في مساحة صغيرة كبيضة، أو أن يذهبوا إلى مشهد آمن في مخيلاتهم. يمكنك أن تطلب من الأطفال الذين يبدون متأففين أو مستائين الجلوس بهدوء ريثما تستكمل النشاط. اطلب منهم مشاهدة الآخرين في المكان أو امنحهم بعض الورق والألوان للتلوين أو لرسم قشرة بيضة أو مكان آمن مسالم. قد يساعد هذا الطفل على التركيز والشعور بالثبات. تأكد من قيامك أنت أو أحد المدربين المساعدين بالتعامل مع أي طفل يبدو متذمرًا أو مستاء، مع تقديم الدعم المناسب له.

قد يحب بعض الأطفال البقاء داخل قشرة البيضة الخاصة بكل منهم لفترة أطول من الآخرين، قبل البدء باستكشاف العالم الخارجي. دعهم يفعلون ذلك إذا رغبوا.

بدلاً من استخدام فكرة الوجود داخل بيضة، يمكنك توجيه الأطفال الأصغر والأكبر إلى بيئة مسالمة من صنع الخيال يمكنهم استكشافها. على سبيل المثال، يمكنك اقتراح وجود حيوانات ودودة وأشجار وأنهار هناك في المكان الذي يوجد فيها أصدقاؤهم.





20 دقيقة



هدف هذا النشاط هو استكشاف مفهوم المساحة الشخصية وكيفية احترام مساحتك ومساحات الآخرين الشخصية.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: مساحة للأطفال لفرد أذرعهم جانبًا من دون الارتطام ببعضهم البعض  
المواد المستخدمة: غير محددة



1. اطلب من الأطفال الجلوس على الأرض في دائرة. اطلب منهم ملاحظة مدى قربهم من بعضهم البعض في جلستهم. دع الأطفال يفكرون في سبب شعورهم بالراحة لجلوسهم بالقرب من بعضهم البعض. إذا لم يذكر الأطفال ما يلي بأنفسهم، فسر لهم أنه عندما نعرف شخصًا ونثق به، نسمح له بالدخول في "مساحتنا الشخصية". يمكنك أن تقول: عندما نصادق أحدًا فمن اللطيف الاقتراب منه، بل واحتضانه. إذا كنت حزينًا، سيشتدك بالراحة أن يحتضنك صديقك أو يمسك بيدك.
2. اطلب من الأطفال بعد ذلك الوقوف في دائرة مع ترك مساحة كافية يمكن لكل منهم فيها فرد ذراعيه جانبًا من دون لمس من يجاوره. والآن قل:
  - افرّدوا أذرعكم جانبًا. هذه هي المساحة الشخصية لأغلب الناس حول العالم.
  - والآن مدوا أذرعكم أمامكم. وهذه المساحة أيضًا جزء من حدود أجسادكم ومساحاتكم الشخصية.
  - والآن، لينبث كل منكم قدميه في الأرض، مع ترك ذراعيه مفرودين جانبًا وتحريك الجذع فقط بالاتفاف يمينًا ويسارًا. أنت تصنع دائرة حولك. تحدد الدائرة مساحتك الشخصية من حولك.
  - يسرنا أن نترك الأشخاص المقربين منا، مثل الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين يحبوننا، يدخلون في مساحتنا الشخصية.
  - والآن ضعوا أذرعكم جانبًا.
3. قد ترغبون في تكرار هذا التمرين مرة أخرى للتأكد من فهم الأطفال حدود مساحاتهم الشخصية. والآن، اطرح السؤال التالي على الأطفال: ماذا يحدث لمساحتنا الشخصية عندما نكون في مكان مزدحم؟ كيف يشعركم الأمر بشأن مساحاتكم الشخصية؟ دعونا نرى إذا كان بإمكاننا الحفاظ على مساحتنا الشخصية في مكان مزدحم في اللعبة التالية!
  - اسأل الأطفال عن أنواع الأماكن المزدحمة التي يعرفونها في مجتمعهم. اطلب منهم التظاهر بأنهم في مكان مزدحم يعرفونه.
  - اطلب من الأطفال مد أذرعهم جانبًا (ولكن مع ثني الكوعين هذه المرة). يتحرك الأطفال حول الغرفة بصورة عشوائية ويمكنهم الالتفاف حول أنفسهم ببطء أثناء الحركة (يلتقون حول دائرة المساحة الشخصية الخاصة بهم) - ولكن أخبرهم ألا يحاولوا انتهاك المساحة الشخصية للآخرين! إذا ارتطم اثنان ببعضهما البعض، فعليهما الجلوس على الأرض.
  - عندما يجلس عدة أطفال على الأرض، يمكنك وقف التمرين.

▶ يتبع في الصفحة التالية ◀

4. بعد ذلك، ناقش مع الأطفال الأوقات الأخرى التي يمكن لأحدهم انتهاك مساحتك الشخصية، بخلاف عندما تكون في مكان مزدحم:
- إذا أراد أحدهم مضايقتك أو استغلالك، فإنه بذلك ينتهك مساحتك الشخصية. يشعر أغلب الناس أنه لا يمكن لأحد دخول مساحتهم الشخصية بدون إزاج سوى الأشخاص المعروفين لديهم والموثوق فيهم. إذا لم تكن تشعر بالارتياح تجاه أحدهم، فتأكد من الحفاظ على مساحة بينك وبينه حتى لا ينتهك مساحتك الشخصية. اسأل الأطفال كيف يمكننا الحفاظ على وجود مساحة في حال اقترب أحدهم للغاية من مساحتهم الشخصية؟ يمكن أن تضم الإجابات ما يلي: يمكننا الإشاحة بوجودنا بعيدا أو التحرك قليلا أو عقد أذرعنا أو الشعور بالتوتر وتبييض أجسادنا والتحرك جانبا بعيدا عن الشخص المعني أو مطالبته بالتحرك بعيدا. قد يجدي أحيانا فرك جانبي الجسد للإحساس بحدوده.
  - أخبرهم أنه بإمكانهم "إظهار مصداقتهم" (فرد أذرعهم إلى الأمام مع فتح الأكف مثلما تفعل عندما توقف أحدهم) مع قول: "توقف! من فضلك ابتعد قليلا!" أو إذا انتهك أحدهم مساحتهم وتمت معاملتهم بشكل سيء، يمكنهم ذكر ما ضايقتهم على وجه التحديد: "توقف! أتضايق عندما [تضربني، تتعنتني بأسماء لا أحبها، إلخ]" ويمكنك جعل الأطفال يمارسون هذا معًا.
  - 5. والآن، اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة.
  - 6. أكد أنه من المهم للأطفال الإنصات إلى مشاعرهم بشأن المساحة الشخصية، وما يجعلهم مرتاحين أو غير مرتاحين.
  - 7. فكر مع الأطفال في هذا النشاط باستخدام نقاط التفكير أدناه.

يتعرف الأطفال على المساحة الشخصية لهم وللآخرين بالتحدث عن ذلك معًا. تكون هذه المعرفة مفيدة عندما يحتاج الأطفال إلى تمييز قيام الآخرين بالتعدي على حدودهم أو عندما يقومون هم أنفسهم بالتعدي على حدود الآخرين. تفكر في هذا التمرين مستخدمًا الأسئلة التالية:

- هل هناك مواقف في الحياة اليومية يقترب فيها الناس من المساحات الشخصية لبعضهم البعض؟
- هل تجدون أنفسكم في مكان مزدحم على الإطلاق؟ أين هو؟ كيف يشعركم الأمر بشأن مساحتكم الشخصية؟
- كيف نعرف أننا نحتاج المساحة الشخصية لشخص آخر؟ ماذا يمكننا أن نفعل لتحسين الأمر عند حدوث ذلك؟

يجب تكييف هذا التمرين بما يتواءم مع الإطار الثقافي. في بعض الثقافات، قد تكون المساحة الشخصية أكبر من مجرد طول الذراعين المفرودين.

قد يعيش بعض الأطفال في أماكن مزدحمة مثل مخيمات اللاجئين أو الأفراد النازحين من منازلهم أو قد يذهبون إلى مدارس مزدحمة. عدّل النشاط فيما يتعلق بهذه المواقف واجعل الأطفال يفكرون في كيفية احترام المساحة الشخصية للآخرين في الأماكن المزدحمة.

- يمكن للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين القيام بما يلي من قبيل التنوع في هذا النشاط:
1. اطلب من الأطفال الانقسام إلى صفيين ومجموعات من اثنين بحيث يواجه كل طفل الآخر. تأكد من ابتعاد الصفيين عن بعضهما البعض بمساحة كافية؛ بمقدار ثلاث خطوات كبيرة ليصل الأطفال إلى بعضهم البعض.
  2. اطلب من كل طفل في أحد الصفيين إخبار شريكه قصة أو الانخراط في محادثة عادية. على الأطفال مخبري القصة الثبات في أماكنهم، بينما يتحرك شركاؤهم في الصف الآخر نحوهم ببطء.
  3. اطلب من الأطفال الثابتين في أماكنهم إخبار شركائهم عندما يقتربون بالفرد الكافي وبوشكون على الدخول في مساحتهم الشخصية - فقط عندما يبدأون في الشعور بعدم الراحة من اقتراب شركائهم للغاية. على الشركاء عندئذٍ التوقف عن التحرك.
  4. اطلب منهم العودة إلى أماكنهم الأصلية وتبادل الأدوار وتكرار ما حدث.
  5. تناقش معهم حول هذا النشاط مستخدمًا الأسئلة التالية:
- كيف شعرت عندما تم اختراق مساحتكم الشخصية؟
  - كيف شعرت عندما اكتشفت أنكم تخترقون المساحات الشخصية لشركائكم؟ هل كنت لتتوقفون مبكرًا لو علمتم أنكم تقتربون أكثر من اللازم؟
  - ما هي المسافة التي تشعرون عندها بأنكم اقتربتم بما يكفي من شركائكم حتى تتوقفوا؟
  - ما الذي يمكن أن يختلف إذا التفتكم بأجسادكم جانبا بينما تقتربون من شركائكم؟ هل ستقتربون وقتها أكثر من هؤلاء الشركاء؟ لماذا أو لم لا؟

20 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو فهم وممارسة قواعد الأمان وتقليل خطر العنف ضد الأطفال.



الأعمار: هذا النشاط للأطفال الأصغر سنا (اطلع على الاختلافات للأطفال الأكبر سنا)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد

المواد: أوراق قلابة وأقلام عادية أو أقلام تحديد



1. اطلب من الأطفال الوقوف على شكل دائرة.
2. أخبرهم بأنهم مهمون والأمان مهم لهم. اطرح عليهم الأسئلة الواردة في النقاط 3-5 أدناه، مع منحهم الوقت للتفكير فيما يمكنهم فعله. بعد ذلك، قم باستعراض اقتراحاتك حول ما يمكنهم القيام به (والتي يتم تضمينها أيضًا في النقاط 3-5) ومنحهم الوقت لممارسة هذه الاستجابات.
3. اسأل الأطفال: ماذا تفعل إذا حاول أحدهم إيذاءك أو إجبارك على شيء لا تود القيام به؟  
• الإجابة: "يمكنك أن تقول لا!" اطلب من الأطفال ممارسة قول "لا!" بطريقتهم مع فرد أيديهم وأكفهم بعيدا ورسم الجدية على وجوههم. يمكن للأطفال الوقوف في خطين متقابلين في كلا جانبي الغرفة، حال رغبتك في ذلك. يصيح الأطفال بالتناوب "لا!" - بصوت عال بما فيه الكفاية بحيث يمكن للأطفال على الجانب الآخر من الغرفة سماع ذلك!
4. اسأل الأطفال: ماذا تفعل أيضًا إذا حاول أحدهم إيذاءك؟  
• الإجابة: "يمكنك أن تتركه وتبتعد". اجعل الأطفال يمارسون الابتعاد. (يمكنهم فعل ذلك على نحو آمن من خلال الجري في دائرة، بحيث يتحركون كلهم في الاتجاه نفسه. أو التحرك في بقعة واحدة.)
5. اسأل الأطفال: ماذا تفعل أيضًا إذا حاول أحدهم إيذاءك؟  
• الإجابة: "يمكنك التحدث إلى شخص تثق به". اطلب من الأطفال ممارسة طلب المساعدة من شخص يتقنون به بقول: "أحتاج إلى مساعدة، هل يمكنك مساعدتي؟" يسير الميسر في جولة داخل الدائرة ويتوقف أمام كل طفل بدوره ثم يقول: "أحتاج إلى المساعدة. هل يمكنك مساعدتي؟" ثم يقول الميسر، "نعم، سوف أساعدك في الحفاظ على سلامتك". أو يمكنك جعل الأطفال يمارسون ذلك مع بعضهم البعض في مجموعات من اثنين.
6. وضح أنه في بعض الأحيان قد نتأذى من الأشخاص نظير ما يقولونه لنا. قد يحاول المتمترون القيام بذلك باستخدام ألفاظ مسيئة أو وقحة أو مؤذية. اسأل الأطفال عما يمكنهم فعله إذا ما آذاهم أحدهم بالكلمات. اقترح ما يلي على الأطفال:  
• إذا ضايقتك أحدهم، انظر إليه في عينيه مباشرة وقل بصوت واضح مرتفع حتى يسمعك الناس من حولك: "أوقف ما تفعله. هذا لا يعجبني".  
• اجعل الأطفال يمارسون قول ذلك بصوت واضح مرتفع معًا.  
7. يمكنك تكرار النشاط عدة مرات حسب الحاجة.



- انه النشاط بأن تؤكد للأطفال أنهم يجب دائمًا أن يخبروا شخصًا كبيرًا يتقنون فيه إذا ما حاول أحدهم إيذاءهم. ذكرهم بأنه من علامات القوة أن يحموا أنفسهم. لا يجب أن يشعروا بالإحراج أو الخجل من إخبار أحدهم. اطرح على الأطفال الأسئلة التالية:
- على الرغم من أننا نفعل كل تلك الأشياء لنجعل الأطفال في أمان، إلا أن الأذى يصيب الأطفال أحيانًا. هل تعتقدون أنه خطأهم؟ (بينما يؤكد المدرب أنه ليس خطأ الطفل إذا آذاه أحدهم).
  - من المسؤول عن جعل الأطفال في أمان (على سبيل المثال، الكبار)
  - من في حياتكم يمكنكم التفكير في طلب المساعدة منه؟
  - وإذا لم يساعدكم هذا الشخص، فمن ستطلبون منه المساعدة بعد ذلك؟ من في هذا المجتمع يقدم الدعم للأشخاص الذين يتأذون؟ ساعد الأطفال على التفكير، مثلاً، في العاملين بالصحة والمعلمين والعاملين الاجتماعيين والمعالجين النفسيين وغيرهم).

▶ يتبع في الصفحة التالية ◀



حماية الطفل: قد يكون بعض الأطفال قد تعرضوا للإيذاء أو التهم أو غير ذلك من أنواع العنف في حياتهم، بما في ذلك الإيذاء ممن يفترض بهم رعايتهم. ربما لم يكن لهم حول ولا قوة للتمكن من وقف الإيذاء. إذا كنت تعرف طفلا في المجموعة تعرض للإيذاء، فراقبه بعناية وقدم له الدعم الذي يحتاج إليه إذا شعر بالاستياء. إذا كنت تعرف طفلا يتعرض للإيذاء حالياً، فأبلغ السلطة المحلية المعنية بذلك (على سبيل المثال، اللجنة المحلية لحماية الأطفال أو المجموعة التي تعمل معه من المنظمات المعنية غير الهادفة للربح وما إلى ذلك).

(شاهد الدليل العملي للمساحات الصديقة للأطفال في بيئات إنسانية" لمزيد من المعلومات عن حماية الطفل والإبلاغ عن حالات العنف).

قد يتعرض الأطفال أحيانا للتمتر من زملائهم أو أصدقائهم أو من طفل آخر في المكان الصديق للأطفال. يمكنك فتح نقاش حول هذا أثناء التفكير بطرح الأسئلة التالية:

- ماذا يمكنك أن تفعل إذا كان أحد الأصدقاء أو بعض الأطفال الآخرين في مجتمعك يضرونك بطريقة ما؟
- كيف يمكنك الحصول على المساعدة في هذا الموقف؟



قد لا يجدي قول "لا!" أو "توقفا!" أحيانا. إذا احتاج الطفل إلى مزيد من المساعدة، يمكنه أن يصيح "ساعدوني!" يمكنك أن تطلب من الأطفال ممارسة الصياح طلبا للمساعدة. يوصي بعض أخصائسي حماية الأطفال أن يصيح الطفل "حريق!"، لأن من شأن ذلك جذب انتباه الكبار والأطفال الآخرين القريبين منه وتحفيزهم على التدخل.

هذا الاختلاف يلائم الأطفال الأكبر سنا والمراهقين. ويساعد على فتح حوار حول المواقف التي يتعدى فيها أحدهم على مساحتك الشخصية:

1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة. اطلب منهم التفكير في مواقف يتطفل فيها أشخاص على مساحتهم الشخصية. اطلب منهم أولا مناقشة الأمر في مجموعات مكونة من اثنين لمدة خمس دقائق، ثم اطلب منهم مشاركة ما تناقشوا فيه مع المجموعة الكبيرة.
2. أوضح للأطفال أن الكلمات يمكن أن تتعدى على مساحتنا الشخصية، إذا لم يذكروا ذلك بالفعل. قد يحاول المتتمرون القيام بذلك باستخدام ألفاظ مسيئة أو وقحة أو مؤذية.
3. اطلب من الأطفال التفكير في طرق لحماية أنفسهم ومساحتهم الشخصية. دَوِّن الإجابات على ورقة على اللوح القلاب. اقترح إضافة ما يلي إلى القائمة إذا لم يتم ذكره:
  - إذا ضايقتك أحدهم، انظر إليه في عينيه مباشرة وقل بصوت واضح مرتفع حتى يسمعك الناس من حولك: "أوقف ما تفعله. هذا مزعج ولا يعجبني".
  - إذا حاول أحدهم إيذاءك، فتحرك بعيدا عن منطقة الأذى. اهرب بعيدا إذا اضطرتت إلى ذلك.
  - أخبر شخصا كبيرا تثق به أن أحدهم يحاول إيذاءك بدنيا أو لفظيا.

## 4-6

## مرآة في الصندوق

10 دقائق



الهدف من هذا النشاط هو تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات.



السن الملائم: ستة سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
الخامات: صندوق كرتوني له غطاء. يتم لصق مرآة في قعر الصندوق.



1. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة. ضع الصندوق في وسط الدائرة وتأكد من إغلاق الغطاء.
2. أوضح للأطفال أنهم سيتعاقبون على النظر داخل الصندوق. أخبرهم أنهم يجب أن ينظروا داخل الصندوق واحدا واحدا، ثم يغلقون الغطاء مجددا. اطلب منهم ألا يخبر كل منهم أصدقاءه بما داخل الصندوق، ليقفوا ذلك مفاجأة للآخرين.
3. والآن قل للأطفال: هذا الصندوق يحتوي على صورة شخص عالي القيمة ومهم يجب أن تحترموه وتعنتوا به جيدا.
4. والآن اطلب من الأطفال النظر داخل الصندوق واحدا واحدا. سيرى كل منهم انعكاس صورته في المرآة. وعندما ينتهون جميعا من ذلك، اطلب منهم العودة للجلوس في دائرة.
5. أتبع ذلك بنقاط التدبر أدناه.



يمكنك التحوار مع الأطفال بشأن هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- هل أحببت هذا التمرين؟
- هل أدهشكم ما رأيتموه؟
- ما هو المغزى من هذا التمرين؟





60 إلى 90 دقيقة (20 إلى 30 دقيقة لكل جزء)



الهدف من هذا النشاط هو تصوير المجتمع الذي يعيش فيه الأطفال وتحديد المشكلات ومصادر الدعم والأمان.



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقتراحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: طاولة أو مساحة على الأرض تكفي مجموعة كبيرة من الأطفال ليرسموا عليها.  
المواد: خامات للرسم (أقلام رصاص وأقلام تلوين أو تحديد). ورقة كبيرة للغاية للرسم (يمكنك إصاق بعض الأوراق القلابة معا).



أوضح الأجزاء الثلاثة للنشاط الذي سيقومون به معًا:

- الجزء 1: رسم خريطة للمجتمع الذي يعيشون فيه حاليًا.
- الجزء 2: التحدث عن الأماكن الآمنة في المجتمع والأخرى غير الآمنة وعرضها على الخريطة.
- الجزء 3: التحدث عن كيفية تحسين الأمور في مجتمعهم ومن يستطيع المساعدة.



### الجزء 1: مجتمعنا (الناس والأماكن)

1. اجمع المشاركين حول طاولة كبيرة أو مكان كبير على الأرض يكفي لقيامهم بالرسم الجماعي.
2. أوضح أن أول مهمة هي أن يرسموا صورة لمجتمعهم. يجب أن تحتوي على أمور تجعل من السهل التعرف عليه؛ مثل منازل الأشخاص والمباني العامة كالمدراس والمستشفيات والطرق والأنهار والغابات...إلخ. لا يحتاج الرسم إلى وضع الكثير من التفاصيل في هذه المرحلة.
3. أوضح أنه عليهم العمل كمجموعة على الاتفاق على كيفية إنجاز هذه المهمة. على سبيل المثال، يمكنهم أن يطلبوا من أفراد محددين الرسم، بينما يساعد آخرون في توجيههم إلى ما يجب رسمه. أو يمكن لكل منهم أن يأخذ دوره ويرسم شيئاً أو يمكنهم اختيار رسم أماكن محددة.
4. اطلب منهم أن يوضحوا على الخريطة الأماكن المهمة للأطفال وعائلات الأطفال. قد تساعدهم الأسئلة التالية في هذه المهمة:
- إلى أين يذهب الناس في المجتمع عندما يرغبون في التجمع معًا. أين هي أماكن التجمع مثل الأسواق أو أماكن العبادة أو المدارس أو الساحات الرياضية، إلخ؟
- ما نوع الأفراد الموجودين في المجتمع وأين يمكن أن نجدهم؟
- أين يمكن أن نجد الأشخاص الذين يساعدون المجتمع - والأطفال - ومن هم؟
5. قم بنشاط مرح قصير هنا (مجدد للطاقة مثلاً) حتى يشعر الأطفال بالاسترخاء قبل القيام بالجزء الثاني.

يتبع في الصفحة التالية ◀

### الجزء الثاني. مجتمعنا (الأماكن الآمنة والخطرة)

1. اطلب من الأطفال التجمع حول الخريطة مجددا. اطلب منهم التفكير في الأماكن التي تعد آمنة للأطفال في المجتمع. اسألهم عن الأماكن الآمنة التي يمكنهم اللعب والسير فيها والتجمع معا. يمكنهم اختيار رمز لوضعه على الأماكن الآمنة (مثل إشارة المرور الخضراء). امنحهم وقتا لمناقشة ذلك معا وتمييز الأماكن الآمنة للأطفال على خرائطهم.
2. الآن، اطلب منهم التفكير في الأماكن الموجودة على الخريطة التي لا يشعرون فيها بالأمان. يمكن أن تكون هذه أماكن مخاطر واقعية في البيئة (كالمباني المهدامة أو الطرق الخطرة) أو أماكن يخافون تعرضهم فيها للهجوم أو الأذى من قبل آخرين. اجعلهم يفكرون في رمز لتلك الأماكن الخطرة. امنحهم وقتا لمناقشة ذلك معا وتمييز الأماكن الخطرة على خرائطهم.
3. اعقد مناقشة حول الأماكن الآمنة والخطرة. يمكنك استخدام الأسئلة التالية:
  - كيف تعرف الأماكن الآمنة للأطفال والخطرة عليهم؟
  - هل يعرف كل فرد في المجتمع الأماكن الآمنة والخطرة؟
  - ماذا تفعل لتجنب الأماكن الخطرة؟
4. قم بنشاط مرح قصير آخر هنا (مجدد للطاقة مثلا) حتى يشعر الأطفال بالاسترخاء قبل القيام بالجزء الثالث.

### الجزء 3: مجتمعنا: (مصادر التغيير)

1. اجمع الأطفال معا مجدداً حول خرائطهم. ذكرهم أننا قد ألقينا نظرة على مختلف الأماكن والأفراد المهمين للأطفال وعائلاتهم، وكذلك الأماكن الآمنة للأطفال والخطرة عليهم.
2. والآن اسأل:
  - كيف نحسن الأمور لتتناسب الأطفال في مجتمعنا؟
  - ما التغييرات التي تود أن تراها؟ قد يضم هذا مثلا أماكن آمنة للعب أو شخص كبير ليساعد الأطفال في عبور طريق مزدحم للوصول إلى المدرسة.
3. دعهم يفكرون في أفكار مختلفة ويوضحوا على خرائطهم أين يمكنهم إجراء التغييرات.
4. والآن اسأل:
  - من يمكنه أن يساعدنا في إجراء تلك التغييرات التي ستجعل المجتمع أفضل للأطفال؟
  - من الأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم للأطفال والأسر؟ اطلب منهم ذكر الأشخاص الذين يعدون مصدراً لجعل المجتمع أفضل - يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص أطفالاً أيضاً!
5. قم بإنهاء النشاط بالجلوس في دائرة ومناقشة نقاط التفكر أذناه. يمكن وضع خرائط المجتمع على الجدار كزينة للمكان صديق الطفل.

يمكنك التفكير مع الأطفال في هذا النشاط عبر طرح الأسئلة التالية:

- ما هو شعورك حيال هذا النشاط؟ ماذا أعجبكم فيه؟ ماذا لم يعجبكم؟
- كيف جعلكم هذا النشاط تفكرون في الأمور الجيدة في مجتمعكم؟
- كيف جعلكم تفكرون في المشكلات الموجودة في مجتمعكم؟

أفكار للمستقبل: هذا النشاط هو طريقة جيدة لتشجيع الأطفال وتمكينهم من المشاركة في الحياة المجتمعية. إذا كانت لدى الأطفال أفكار جيدة عما يمكن أن يفعله لجعل التغييرات الجيدة تحدث في المجتمع، فحاول بكل جهدك متابعة هذا الأمر. على سبيل المثال، يمكنك مناقشة أفكار الأطفال مع مجموعة أولياء الأمور أو مع مديري برامج المنظمات المساعدة. من المهم أن يشعر الأطفال أنك تأخذهم على محمل الجد عندما يطلعوك على أفكارهم، لذا تذكر أن تمنحهم تعليقاتك بينما تدون أفكارهم. يوضح النشاط 6-6: "مساعدة المجتمع" أيضا خطوات التخطيط للتدخل المجتمعي نوعاً ما.

يتبع في الصفحة التالية ◀



حاول جعل المجموعة تقوم بمهامها ببعض المعلومات منك قدر الإمكان. سوف يمنحهم هذا إحساسًا بالملكية بشأن الخريطة، كما سيزودك بالكثير من المعلومات عن ديناميكيات المجموعة والأدوار المختلفة التي يلعبها الأطفال في المجموعة.



**حماية الطفل:** انتبه إلى أي أماكن أو فعاليات في المجتمع يذكرها الأطفال عند التحدث عن الشعور بعدم الأمان أو التهديد. يجب بعد ذلك الإبلاغ عن هذه المخاوف لمن يقومون برعاية الأطفال والبالغين الآخرين في المجتمع أو لمدير الحالة إذا كان الأطفال يحصلون على الدعم عبر نظام إدارة الحالات، كما يمكن مناقشة ذلك مع الأطفال أنفسهم. يجب إطلاع اللجان المحلية لحماية الطفل ومجموعات الأعمال غير الهادفة للربح أو ما يوازيها على أي نماذج تهدد أمن الأطفال تظهر في الأنشطة. تأكد من توفر طاقم عمل مدرب على حماية الأطفال لمساعدة وتوجيه المدربين.

يتضمن هذا النشاط المجموعة كلها. بالنسبة للمجموعات الكبيرة، شكل مجموعات صغيرة متعددة لا تزيد عن 10 أطفال للمجموعة. إذا كانت المجموعة كبيرة للغاية، ساعد الأطفال على تشارك المهام داخل المجموعة للمساعدة في الحفاظ على التركيز في المناقشات. إذا كان الأطفال صغارًا للغاية ولا يمكنهم الكتابة بعد، ساعدهم في الكتابة أو الرسم إذا لزم الأمر.



يمكن تقسيم هذا النشاط إلى سلسلة من جلسات المكان الصديق للطفل أيضًا.

فكر في القيام بهذا النشاط مع مقدمي الرعاية في اجتماعات مقدمي الرعاية. قد ترغب في الترتيب لمشاركة الأطفال لخرائطهم المجتمعية مع مقدمي الرعاية وغيرهم من البالغين في المجتمع، للتشجيع على مناقشة تحسين دعم المجتمع وحماية الأطفال.

## مساعدة مجتمعنا

6-6

40 - 60  
دقيقة  
للتحضير

الهدف من هذا النشاط هو ترسيخ الثقة بمنح المراهقين الفرصة لمساعدة مجتمعهم بمبادرتهم الخاصة.



الأعمار: للأطفال فوق سن 12 عاما  
المشاركون: أي عدد من المشاركين (إذا كانت المجموعة كبيرة للغاية، يمكن تقسيمها إلى مجموعات صغيرة من 12 إلى 15 مشاركا)



المكان: غير محدد

المواد: ألواح قلابة، ورق وأقلام تحديد، بالإضافة إلى مواد أخرى حسب ما يقرر المشاركون فعله



1. اطلب من المجموعة (المجموعات) التفكير في بعض المشكلات الموجودة في المجتمع والتي تهمهم، أو التي يرغبون في معالجتها أو تغييرها. إذا كنت قد قمت بالنشاط 5-6 "مجتمعنا" من قبل، يمكنك الإشارة إلى النقاط التي تمت مناقشتها فيه فيما يتعلق بكيفية جعل المجتمع أفضل.
2. امنح المجموعة (المجموعات) وقتاً لترتيب النشاط ودعم عملية التخطيط. قد يكون عرضاً مسرحياً أو أغنية أو حملة معلوماتية أو حتى يوماً من التطوع للمساعدة في المجتمع. شجعهم على الإبداع قدر ما يشاؤون!
3. ادعهم في اختيار فكرة ملائمة مثل الحفاظ على نظافة المجتمع، وضمان إمكانية انتقال الأطفال بأمان إلى المدرسة، وحصولهم على أماكن لعب آمنة، والوعي بالنظافة الشخصية، ورفع الوعي باحتياجات الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة وما إلى ذلك.
4. اتفقوا على وقت ومكان لتنفيذ النشاط ودعم المجموعة (المجموعات) لخلق روابط آمنة ملائمة في المجتمع للتمكن من تنفيذ نشاطهم. من الممكن قضاء الوقت في جلسة مكان صديق للطفل أخرى لتنفيذ النشاط وعقدته في المكان الصديق للطفل بدلاً من أي مكان آخر في المجتمع إذا لزم الأمر.
5. بعد تنفيذ النشاط، فكر مع الأطفال فيما سار جيداً، وإذا كانت هناك أي صعوبات واجهوها.



يمكنك التفكير في هذا النشاط فيما يتعلق بالتالي:

- التحضير: كيف اتخذت المجموعات القرارات؟ كيف سُمعت آراء الجميع؟
- تحضير وتنفيذ النشاط: كيف تم تحديد الأدوار؟ كيف تضمنت مشاركة كل فرد واستغلال موهبته الفريدة؟
- الدروس المستفادة: كيف سار النشاط؟ ماذا سار جيداً؟ ما أكثر شيء استمتعت به في هذا النشاط؟ ماذا كان رد فعل المجتمع؟ ما الأمور التي يمكن أن تقوم بها بشكل مختلف في المرة القادمة؟



فكر في السياق الخاص والثقافة المحددة للمجتمع عند نصح المجموعة (المجموعات) بشأن الموضوعات الملائمة لهذا النشاط.

تذكر أن تحصل على إذن أولياء أمور الأطفال، إذا لزم الأمر، للاشتراك في هذا النشاط. لا تنس دعوة أولياء أمور الأطفال لهذا النشاط. يمكن أن تطلب من أولياء الأمور حضور جلسة عملية، بحسب الجلسة، وتقديم آرائهم في النشاط.



قد يكون مناسباً في بعض الحالات إشراك الأطفال الأقل من 12 عاماً، حسب نوع النشاط المختار، وعمر الأطفال ومرحلة تطورهم، ومدى أمان النشاط والموقف بالنسبة لهم. على سبيل المثال، قد يرغب المراهقون في تنظيم يوم رياضي أو مباراة كرة قدم للأطفال الصغار.



# البناء على نقاط القوة: "جميع أشكال الدعم الخاصة بي"



حقوق الطبع محفوظة المنظمة العربية العالمية، 2018. تصوير: كريستين جيلبر

## 7- البناء على نقاط القوة: "جميع أشكال الدعم الخاصة بي"

| النوع                                  | النشاط                              | الوقت المطلوب |
|--|-------------------------------------|---------------|
| تعزيز تقدير الذات                      | 1-7 لا أحد يدرك ما أستطيع القيام به | 25 دقيقة      |
| التفكير في الأهداف والإنجازات الحياتية | 2-7 نهر الحياة                      | 60 دقيقة      |
| وضع أهداف المستقبل وتحقيقها            | 3-7 لو كنت                          | 20 دقيقة      |
| التعرف على البطل بداخلنا               | 4-7 الأبطال                         | 40 دقيقة      |

يعطي هذا الموضوع، "البناء على نقاط القوة"، للأطفال فرصة لتحديد الجوانب الإيجابية لهم ولحياتهم. ويتضمن ذلك تطوير قواهم ومواهبهم، وكذلك النظر في الأشخاص الذين يدعمونهم. من خلال البناء على نقاط قوة الأطفال، يمكنهم التطلع إلى تحقيق آمالهم وأحلامهم للمستقبل وطموحاتهم بشأن ما يريدون أن يصبحوا عليه.

تعود هذه الفكرة على الأطفال بالمنافع النفسية الاجتماعية التالية:

- تدعم الأنشطة احترام الأطفال لذاتهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- تؤكد الأنشطة على أهمية وجود القدوة وكيفية تطوير الأطفال لتلك الصفات الشخصية التي تعجبهم في قداوتهم.
- تبني الأنشطة قدرة الأطفال على النظر بشكل إيجابي نحو المستقبل.
- تعزز الأنشطة قدرة الأطفال على التفكير في كيفية تحقيق أهدافهم والتخطيط لذلك.

يمكن القيام بهذه الأنشطة في أي وقت خلال جلسة المكان الصديق للطفل. ومع ذلك، فإنها توفر نهاية قوية إيجابية للبرنامج بحيث تفيد الأطفال الذين يرغبون في التردد على جلسات المكان الصديق للطفل لفترة من الوقت.

## 2-7

## لا أحد يدرك ما أستطيع القيام به

25 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو بناء الثقة بالنفس من خلال تبادل الصفات الشخصية والمهارات مع الآخرين.

السن الملائم: 6 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركينالإعداد: مساحة تتسع لدائرتين  
المواد المستخدمة: غير محددة

1. اطلب من الأطفال تشكيل دائرتين - دائرة داخلية ودائرة خارجية مع نفس العدد من الأطفال في كل منهما. (إذا كان هناك عدد غير متساوي، فيمكن للميسر الانضمام إلى دائرة منهما). اطلب منهم مواجهة بعضهم البعض.
2. اطلب من الأطفال أن يتناوبوا في إخبار الشخص الآخر بشيء يعتقدون أنه لا يعرفه عنهم. يجب أن يكون ذات جودة أو مهارة أو خاصية إيجابية. اعط مثالاً على ذلك: "لا أحد يعرف أنني أستطيع... خياطة ملابس خاصة".
3. بمجرد أن يتشارك الزوج الأول مع بعضهما البعض، قم بالتصفيق أو قم بصوت آخر للإشارة إلى أن الوقت قد حان للتحرك: تظل الدائرة الداخلية ثابتة، بينما تحرك الدائرة الخارجية شخصاً واحداً إلى اليمين. استمر في فعل ذلك حتى يتحدث جميع الأشخاص في الدائرة الداخلية مع الجميع في الدائرة الخارجية.
4. والآن، اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة كبيرة. اطلب من الأطفال مشاركة شيء واحد تعلموه عن شخص آخر. لا يسمح بالتردد، ويجب على كل طفل أن يشارك في ذلك.
5. عندما يتم الفراغ من الجميع، تابع من خلال الأسئلة أدناه:
  - كيف شعرت بالحديث عن جودة أو مهارة لديك؟
  - هل كانت هناك بعض الصفات أو المهارات الجديدة التي سمعت عنها وتود تعلمها؟
  - هل كانت هناك بعض الصفات أو المهارات التي سمعتها من شخص آخر تدرك أنها لديك أيضاً؟



يمكنك أن تفكر مع الأطفال أن الجميع يتمتعون بنقاط قوة وصفات إيجابية. لا أحد جيد في كل شيء. لدينا جميعاً أنواعاً مختلفة من المهارات والصفات. عندما نجمع جميع صفاتنا الإيجابية، يمكننا مساعدة بعضنا البعض ودعم بعضنا البعض بشكل جيد. (إذا كان الأطفال في المساحات الصديقة للأطفال قد قاموا من قبل بالنشاط 4.1 كرة الخيط، فيمكنك تذكيرهم بهذا وكيف أن كل صفاتنا الإيجابية تخلق شبكة دعم قوية.) قد نشعر أحياناً بالخجل من الحديث عن صفاتنا الإيجابية، إلا أنه من الضروري أن ندرك الأشياء الجيدة بداخلنا، بالإضافة إلى الصفات الإيجابية للآخرين.



قد يصاب بعض الأطفال بالخجل عند الحديث عن صفاتهم الإيجابية، أو قد لا تكون لديهم القدرة على الوصول إلى الصفات الإيجابية بسهولة. بصفتك ميسر، قد تحتاج إلى تشجيع الأطفال ومساعدتهم على تحديد جودة إيجابية ومشاركتها، بما يتناسب مع أعمارهم والسياق. استخدم بعض الأمثلة، مثل "لا أحد يعرف أنني أستطيع القيام بحركة بهلوانية في الهواء". أو "لا أحد يعلم أنني أستطيع الغناء لأخي الرضيع عند النوم." أو "لا أحد يعرف أنني أستطيع أن أقول مزحة".



## نهر الحياة

2-7



60 دقيقة (15 دقيقة لكل قسم و15 دقيقة للتفكير في النشاط ككل)



الهدف من هذا النشاط هو تمكين الأطفال من التفكير في حياتهم - الماضي والحاضر والمستقبل



السن الملائم: 6 سنوات فأكثر (اقترحات التعديل مذكورة أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد



المواد: أقلام جاف (أو أقلام تلوين أو تحديد) وورق قياس A4 (3 ورقات لكل طفل)



- خذ ثلاث ورقات قياس A4 والصقهم معا (طوليا) بشرط لاصق - ليتمكن كل طفل من استخدام ورقة واحدة للماضي وواحدة للحاضر وأخرى للمستقبل.
- اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة ووزع الأوراق والأقلام (أو أقلام التلوين أو التحديد) على الأطفال.
- اطلب من الأطفال كتابة كلمة "الماضي" على الورقة الأولى، و"الحاضر" على الثانية، و"المستقبل" على الثالثة.
- اطلب من كل طفل رسم نهر عبر الورقة، ليسري خلال الورقات الثلاثة من الماضي إلى الحاضر إلى المستقبل. يمثل النهر حياة كل طفل.
- والآن، اطلب من كل طفل أن يعرض على الخط المرسوم الأمور التي يشعر أنها مهمة في حياته، وأن يكتبها أو يرسم صوراً في كل قسم (الماضي والحاضر والمستقبل)، على أن يرسم في كل قسم على حدة. (اطلع على الاختلافات أدناه لمزيد من الإرشادات).
- ابدأ بالماضي أولاً. الأمور التي تهمننا في حياتنا قد تكون أحداثاً أو أشخاصاً أو أماكن، أو إنجازات يشعر الطفل أنه قام بها في حياته. شجع الأطفال على التفكير في أمور إيجابية في حياتهم وأكثر ما يفخرون به فيها. اطلب من الأطفال مشاركة بعض رسوماتهم أو كتاباتهم بشأن الماضي قبل الانتقال إلى القسم التالي.
- بعد ذلك، انتقل إلى الحاضر. اطلب من الأطفال رسم أو كتابة الأمور المهمة في حياتهم الآن - الأشخاص أو الأماكن أو الأمور ذات القيمة بالنسبة لهم، والأشياء التي يحبونها، وكيف يشعرون بالدعم في الوقت الحالي. اطلب من الأطفال مشاركة بعض رسوماتهم أو كتاباتهم بشأن الحاضر قبل الانتقال إلى القسم التالي.
- بعدها انتقل إلى المستقبل. اطلب من الأطفال رسم أو كتابة أمور مهمة لمستقبلهم، بما في ذلك آمالهم وأحلامهم. بعد أن ينتهوا، اطلب منهم مشاركة بعض رسوماتهم وكتاباتهم بشأن المستقبل.
- بمجرد الانتهاء من الصور، تفكر مع الأطفال في رسوماتهم. (انظر نقاط التفكر أدناه).
- بمجرد أن ينتهي وقت التفكير، امنح الأطفال 10 دقائق أخرى أو نحوها لانتهاء من صورهم. قد يرغبون في إضافة أشياء إلى مخططهم الزمني بعد المناقشة الجماعية.



لمناقشة نهر الحياة، يمكنك أن تسأل الأطفال أسئلة تتعلق بالأمور التالية:

- الإنجازات: ماذا كانت الأمور الأكثر إيجابية في حياتك حتى الآن؟ ما هو أكثر شيء تفخر به؟
- التعلم من خبرات الماضي: ما هي الأمور الأكثر أهمية التي تعلمتها في حياتك حتى الآن؟ ماذا تريد أن تفعل بشكل مختلف في المستقبل؟
- أهداف المستقبل: ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحقيق أهدافك للعام القادم؟ ما الخطوات التي يمكنك اتخاذها لتحقيق أهدافك للأعوام الخمسة التالية؟

يتبع في الصفحة التالية ◀

اجعل الأسئلة بسيطة وسهلة لتشجع الأطفال على التركيز على الأمور الفعلية في حياتهم ليرسمونها على نهر الحياة في أوراقهم. بالنسبة لمناقشة المستقبل، دعهم يركزون على المستقبل القريب.



تذكر أيضا أن هذا النشاط قد يذكر الأطفال الذين اضطروا للهرب من منازلهم أو الذين فقدوا أعضاء لديهم في الماضي بلحظات مؤلمة. قد يكون أيضا صعبا على الأطفال الذين يعيشون في وضع صعب، مثل من يعيشون في المخيمات. تفاعل معهم وشجعهم وقدم الدعم لأي طفل محتاج إليه.

عند العمل على "الماضي" و"الحاضر" و"المستقبل"، تذكر أن الثقافات تختلف فيما يتعلق بمكان وضع كلمة "الماضي"؛ أي إلى اليمين أم إلى اليسار. في بعض نسخ هذا التمرين، رسم الأطفال أو كتبوا على أوراق منفصلة، ولكنهم قد يضعون رسوماتهم في خط قد يتجه من اليسار إلى اليمين أو من اليمين إلى اليسار، بحسب ثقافة مجتمع الأطفال.

يمكن لصق أشياء صغيرة كالزهور والأحجار والعصي والريش والخيوط والأزرار وغيرها على أوراق نهر الحياة. يمكن أن تمثل تلك الأشياء أمورًا مختلفة أيضا للطفل كجزء من قصة حياته.



قد يجد الأطفال الصغار صعوبة في فهم الإرشادات المعقدة وفي مناقشة أنهار الحياة الخاصة بهم. أما الأطفال الكبار والمراهقون فقد يرغبون في التعمق أكثر في هذا النشاط. استخدم الإرشادات وأسئلة التفكير الملائمة للمرحلة العمرية التي تعمل معها - أبسط وأكثر مادية للأطفال الصغار، وأكثر تعمقا بالنسبة للمراهقين. قد يرغب الأطفال الكبار في اتخاذ منحى إبداعي فني أكثر في رسوماتهم وكتاباتهم.

يمكن القيام بهذا النشاط على مدار عدة جلسات، بحيث يتم التحدث عن الماضي والحاضر والمستقبل في جلسات منفصلة. قد يتناسب ذلك بشكل جيد مع الأطفال الصغار؛ إذ يمكنك أيضا إجراء بعض التمرينات المنشطة لتحفيزهم وإضافة بعض الأنشطة الأخرى على كل جلسة. قد يرغب الأطفال الكبار والمراهقون في قضاء مزيد من الوقت في كل قسم، لذا يمكن لتقسيم النشاط على عدة جلسات أن يمنحهم وقتا أطول لكل قسم لمزيد من التعمق.

20 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو تشجيع الأطفال على التعبير عن آمالهم وأحلامهم والبدء في تحديد طرق عملية للسعي نحو أهدافهم.



الأعمار: الأطفال القادرين على القراءة والكتابة، ممن هم فوق سن 6 سنوات (انظر الاختلافات أدناه)  
المشاركون: أي عدد من المشاركين



المكان: غير محدد  
المواد: لوح قلاب أوراق، أقلام حبر أو رصاص  
اكتب قائمة "لو كنت ..." على ورقة لوح قلاب قبل بدء النشاط، إن أمكن.



1. استهل النشاط بقول: الجميع يحب أن تراه الأعلام ويتخيل الأشياء التي يود فعلها أو امتلاكها. على سبيل المثال، يحب بعض الأشخاص تخيل أنفسهم مثل الأبطال المفضلين لديهم. يحب الآخرون تخيل أنفسهم مثل الحيوانات المفضلة لديهم. أحب أن أتخيل نفسي (أدخل شيئاً أو شخص من اختيارك).
2. اسأل الأطفال عن بعض الأشياء والأشخاص الذين يحلمون بأنهم قد يكونون مثلها.
3. والآن اقرأ من خلال القائمة الواردة في ورقة اللوح القلاب:
  - لو كنت طائراً، كنت ...
  - لو كنت قويا، كنت ...
  - لو كنت غنياً، كنت سأشتري ...
  - لو كنت راشداً، كنت ...
  - لو كنت سوبرمان، كنت ...
  - لو كنت شخصاً غير مرئي، كنت ...
  - إذا استطعت أن أكون أي شخص في العالم، سأكون ..
  - إذا كان بإمكانني تحقيق حلم واحد، فسيكون ذلك ...
4. قسم الأطفال إلى أزواج وأعطهم قطعة من الورق وقلم أو قلم رصاص.
5. اطلب منهم أن يتناوبوا للإجابة على الأسئلة على اللوح القلاب.
6. بمجرد أن ينتهي الجميع، أعد تجميع الأطفال لإجراء مناقشة للمجموعة.
7. لكل سؤال، اطلب من الأطفال مشاركة إجاباتهم الخاصة أو إجابات شريكهم. ويمكنك التفكير مع الأطفال باستخدام هذه الأسئلة.



للتكفير في النشاط، يمكنك أن تسأل الأطفال:

- ماذا كانت بعض أحلامك أو آمالك؟
- ما الذي يمكنك فعله للمساعدة في تحقيق بعض أحلامك؟
- من يستطيع مساعدتك لجعل آمالك تتحقق؟



بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكنك إنشاء مخطط مختلف حول "لو كنت" يعكس المشاهير أو المهن أو الأدوار العائلية المختلفة.



بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون القراءة والكتابة، بما في ذلك الأطفال الصغار، يمكنك تعديل هذا النشاط باستخدام الصور أو الرموز بدلاً من الكلمات. تناول كل اقتراح على حدة في كل مرة واطلب من الأطفال المنقسمين إلى أزواج أن يخبروا بعضهم البعض بإجاباتهم. إذا أرادوا، يمكنهم استخلاص الإجابات. يمكنك أن تطلب من الأطفال مشاركة إجاباتهم مع المجموعة الأكبر قبل الانتقال إلى الاقتراح التالي.

يمكن للأطفال الأكبر سناً وضع مجموعة من أحلامهم في ملصق.

## الأبطال

4-7

60 دقيقة



الهدف من هذا النشاط هو أن يعرف الأطفال أنهم أبطال شجعان موهوبون.



الأعمار: للأطفال من عمر 10 سنوات فأكثر  
المشاركون: أي عدد من المشاركين  
المدرّب: 20 طفل لكل مدرّب



المكان: غير محدد  
المواد: أوراق وأقلام عادية أو أقلام تحديد أو ألوان. تحضير كتب الأبطال - كتاب لكل طفل.  
لإعداد كتاب الأبطال، خذ خمس أوراق قياس A4 وانتهي من المنتصف. ثم دبسها بالقرب من الثنية، بحيث يحتوي الكتاب على 20 صفحة (أمامية وخلفية).  
اترك الصفحة الأولى (صفحة الواجهة) خالية. يصمم الأطفال غلاف الكتاب كتمرين أخير في هذا النشاط.



## خطوات إنجاز العمل:



1. قدم هذا النشاط من خلال شرح أن الأطفال هم من سيقومون بتحضير كتب الأبطال. قم بإعطاء نسخة فارغة لكل طفل. اشرح لهم أنهم سيعملون على صفحة واحدة في كل مرة، بدءًا من الصفحة 1. سيكون هناك متسع من الوقت لتصميم الغلاف في النهاية. الآن، ابدأ بقراءة الأمور أدناه، بدءًا من الصفحة 1.
2. يرد الأطفال بعد ذلك على الأمر بكلمات على صفحات كتاب الأبطال الخاص بهم.
3. يدعم الأطفال استجاباتهم بالرسوم أو يقومون بتزيينها بشكل فني في كتاب الأبطال.
4. يتشارك الأطفال مع شخص آخر في المجموعة ما أنجزوه بعد الانتهاء من كل صفحة.
5. يتحدث الأطفال بشأن العملية مع بقية المجموعة بينما ينجزون الصفحات.

## الأمور التي سيتم قراءتها على الأطفال:

صفحة 1: أسأل الأطفال: "ما تعريف البطل؟" اطلب من المجموعة التفكير في بعض الإجابات. ثم قدم للأطفال التعريفات التالية عن البطل:

- "البطل هو شخص لديه حيل وطرق للتغلب على المشكلات في الحياة".
- "البطل هو شخص صامد - الأبطال الأكثر تأثيرًا هم أشخاص لم يكونوا ناجحين طوال الوقت. الصمود معناه شخص يمكنه النهوض والمواصلة بعد مواجهة المشكلات، مثل جزء امتصاص الصدمات في السيارة أو الموتوسيكل. البطل هو شخص تعرض للكثير من الصعاب ولكنه قاوم وصمد".

اطلب من الأطفال كتابة تعريف البطل وأي شخص آخر يريدون في الصفحة الأولى من كتاب الأبطال الخاص بهم. يمكنهم تزيين الصفحة ببعض الأعمال الفنية.

الصفحة 2: اسمي ... أعيش في ... صفحة 2: اسمي... وعمرى... عامًا، وأقضي أغلب وقتي في... (اكتب وارسم)

الصفحة 3: أنا أجيد... و... (اكتب وارسم، لا تنسَ أمرًا مثل "أجيد اكتساب الأصدقاء أو الغناء أو الرقص أو تفهم مشاعر الآخرين.. إلخ)

الصفحة 4: أتمنى... أتمنى... رؤيتي في المستقبل هي... (اكتب وارسم)

الصفحة 5: أنا قلق بشأن... (اكتب وارسم، ولا حاجة لمشاركة ذلك)

الصفحة 6: بعض المشكلات التي لم أتمكن من التغلب عليها أو التحكم فيها تمامًا هي... (اكتب وارسم ولا حاجة لمشاركة ذلك)

الصفحة 7: الأشخاص الذين يدعمونني في حياتي هم... أنا أيضًا أؤيدهم بالطرق التالية (اكتب وارسم)

◀ يتبع في الصفحة التالية

الصفحة 8: للحد من المخاوف لدي أعمل على... ..، ... ..، ... .. (اكتب وارسم)  
(حيلي وطريقي)

صفحة 9: من اللحظات المشرقة في حياتي تلك اللحظة التي تغلبت فيها على مشكلتي، حتى لو لم أتغلب عليها بالكامل. هذه هي اللحظة المشرقة في حياتي وتاريخها ووقتها تقريبا هو (الشهر والعام) (اكتب وارسم)

صفحة 10: أنا بطل (شخص صامد) لأنني... .. (اكتب وارسم) (يمكن أن تكون الحياة صعبة. أي شخص لديه لحظات سعادة في حياته هو بطل)  
الغلاف: أَلَف عنوانًا وغلافًا لكتاب الأبطال الخاص بك - استخدم اسمك وكلمة "بطل" في العنوان. (اكتب وارسم)  
ماذا عرفت عن نفسي أثناء إعداد كتاب الأبطال الخاص بي... (شارك رأيك بالتحدث مع المجموعة الأكبر).

تذكر أن تحتفظ بكتب الأبطال (أو اطلب من الأطفال الاحتفاظ بكتبهم) في مكان آمن.

نقاط التحوار:

- كيف شعرت عند صنع كتاب الأبطال الخاص بك ومشاركة قصتك؟
- ماذا كان الجزء الأكثر إثارة لاهتمامك؟
- هل عرفت أي شيء عن زملائك لم تكن تعرفه؟



تذكر أن بعض صفحات كتاب الأبطال لم تتضمن مشاركة الأطفال لأفكارهم مع المجموعة، إلا إذا أرادوا أن يقوموا بذلك. هذه الأجزاء موضحة أعلاه في التعليمات بكلمات: "لا حاجة للمشاركة". لا تطلب من أي طفل مشاركة أمور من كتاب الأبطال الخاص به إذا لم يكن يرغب في ذلك.



للتنوع، يمكنك أن تطلب من الأطفال كتابة شيء عن كتاب الأبطال الخاص بكل طفل، إذا أرادوا، بحيث يذكر أمرا إيجابيا أعجبهم أو أحبوه في الكتاب. يمكن كتابة هذا في الصفحة الخلفية أو أينما أراد الطفل كتابته.



## الملاحق



## الملحق 1- المصادر

تم بذل جميع الجهود لإدراج مصادر الأنشطة الموضحة في هذا الدليل. ومع ذلك، في بعض الحالات، لا يتم الإشارة إلى أي مصدر. قد يكون ذلك بسبب أن البعض قد كتب خصيصاً للتضمين هنا. هناك أيضاً برامج أخرى شائعة الاستخدام في البرامج النفسية والاجتماعية أو المساحات الصديقة للأطفال أو ملاعب الأطفال التي لا تحتوي على مصدر واضح.

### الأنشطة الافتتاحية

#### 1- فتح المظلة

اليونيسف - الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (2002) - اللعب النفسي الاجتماعي وكتاب النشاط للأطفال والشباب  
Psychosocial Play and Activity Book for Children and Youth Exposed to Difficult Cir-  
(cumstances) المعرضين لظروف صعبة (الإصدار 1-01).

#### 2- ألعاب تكوين صفوف

جمعية الهلال الأحمر الوطني الأردني وجمعية الصليب الأحمر الدنماركي: أنشطة ونشاطات تحفيزية للأطفال والشباب:  
دليل للمتطوعين في الصليب الأحمر بجنوب السودان - مأخوذ عن "أنشطة رياضية للأطفال والشباب - دليل المتطوعين"

#### 3- الاختلاط والاختلاط

جمعية الهلال الأحمر الوطني الأردني وجمعية الصليب الأحمر الدنماركي: أنشطة ونشاطات تحفيزية للأطفال والشباب:  
دليل للمتطوعين في الصليب الأحمر بجنوب السودان - مأخوذ عن "أنشطة رياضية للأطفال والشباب - دليل المتطوعين"

### أنشطة ختامية

#### 1-1 الشد على اليد برفق

جمعية الهلال الأحمر الوطني الأردني وجمعية الصليب الأحمر الدنماركي: أنشطة ونشاطات تحفيزية للأطفال والشباب:  
دليل للمتطوعين في الصليب الأحمر بجنوب السودان - مأخوذ عن "أنشطة رياضية للأطفال والشباب - دليل المتطوعين"

#### 3-1 تنظيف المظلة وإغلاقها

اليونيسف - الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (2002) - اللعب النفسي الاجتماعي وكتاب النشاط للأطفال والشباب  
Psychosocial Play and Activity Book for Children and Youth Exposed to Difficult Cir-  
(cumstances) المعرضين لظروف صعبة (الإصدار 1-01).

### الأنشطة المرحلة الأخرى

تمت مواصلة الأنشطة المذكورة في القسم 4 بعد الحصول عليها من المصادر التالية:

1- منظمة الرؤية العالمية (2017) دليل تدريب منظمة الرؤية العالمية PM+: منشورات الرؤية العالمية الداخلية (غير منشورة).

2- جريهام نوكنس: 40 نشاط لبدء حوار للمجموعات الصغيرة، صادر بترخيص www.in- CC BY-NC-ND 3.0 sight.typepad.co.uk

3- حلف مرض نقص المناعة/الإيدز العالمي (2002): 100 طريقة لتحفيز المجموعات

### بناء المجتمع: "مساحتنا معاً"

1- لعبة "تمرير الكرة حسب النداء بالاسم" الصليب الأحمر الدنماركي (2008): دليل ورشة عمل الأطفال المتأثرين بالصراع المسلح

#### 2- أسماؤنا مميزة

يونيسف جمهورية الدومينيكان (2010) العودة إلى السعادة

### التعليم العاطفي: مشاعري

2-4 أمور للقيام بها عند امتلاء قلبك بالمشاعر الكبرى منظمة الصحة العالمية (2014) الإسعافات الأولية النفسية خلال تفشي مرض فيروس الإيبولا (نسخة مؤقتة)

### الرفاه والتكيف: "التمتع بشعور جيد"

#### 3-3 شجرة في مهب الريح

مساهمات من ليديا كاسيانتشوك، الهيئة الطبية الدولية بأوكرانيا، [www.worksofliterata.org](http://www.worksofliterata.org)  
التثبييت والتركيز: شجرة الحياة وأعمال [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl) لنماذج الرعاية

### الدعم الاجتماعي: "أصدقائي وعائلتي"

#### 3-4 العمل معاً

الأمانة الكاثوليكية لمكافحة الأيدز في ناميبيا (2003)  
بناء المقاومة في الأطفال المصابين بمرض نقص المناعة/الأيدز

#### 4-4 من أنا؟

الرابطه الوطنية لاختصاصيي رعاية الأطفال (جنوب أفريقيا) - صنع الفرق

#### 5-4 من الأشخاص المهمون في حياتي؟

بالهام من تير ديزوم (2008) دليل التدريب النفسي على حماية الأطفال

#### 6-4 ذكرى شخص عزيز

أنقذوا الأطفال لدنمارك (2008) خالٍ من التنمر

### التواصل مع الآخرين: "التحلي بصفات الصديق الجيد"

#### 4-5 أنصت إلي!

مركز إيكويتاس الدولي للتوعية بحقوق الإنسان (2008) - اللعب العادل! أدوات التوعية بحقوق الإنسان للأطفال

#### 5-5 أنصت فقط

الصليب الأحمر الدنماركي (2008): دليل ورشة عمل الأطفال المتأثرين بالصراع المسلح

#### 6-5 أنصت، تفكر، تساءل ثم أوجز

مركز إيكويتاس الدولي للتوعية بحقوق الإنسان (2008) - اللعب العادل! أدوات التوعية بحقوق الإنسان للأطفال

#### 7-5 أكون مستمعاً جيداً عندما...

الصليب الأحمر الدنماركي (2008): دليل ورشة عمل الأطفال المتأثرين بالصراع المسلح

#### 8-5 استخدام العبارات التي تبدأ بـ "أنا"

مركز إيكويتاس الدولي للتوعية بحقوق الإنسان (2008) - اللعب العادل! أدوات التوعية بحقوق الإنسان للأطفال

#### 9-5 اعتمد عليّ

البعثة الكاثوليكية لمكافحة الأيدز بناميبيا (2003) بناء المقاومة في الأطفال المصابين بمرض نقص المناعة/الأيدز

#### 12-5 المرح الإبداعي

[www.encourageplay.com/blog/creative-problem-solving-activities-for-kids](http://www.encourageplay.com/blog/creative-problem-solving-activities-for-kids)

### البناء على نقاط القوة: "جميع أشكال الدعم الخاصة بي"

#### 1-7 لا أحد يدرك ما أستطيع القيام به

مأخوذ بتصرف من أنشطة "إنقاذ الأطفال" (قيرغستان) إعلاء الكرامة

#### 4-7 الأبطال

جميعة (2017) REPSSI: صناعة كتاب الأبطال (النسخة القصيرة)

## الملحق 2- موارد أخرى للشباب والمراهقين

يتضمن الملحق 2 الموارد المصممة خصيصًا للشباب والمراهقين.

### برنامج مرونة الشباب (2015) التابع للصليب الأحمر الدنماركي، والاتحاد الدولي لجمعيات الهلال والصليب الأحمر - الدليل النفسي الاجتماعي

يعد برنامج مرونة الشباب مصدرًا لمديري البرنامج ومدربيهم يساعد في تقديم الدعم النفسي الاجتماعي للشباب الذين يعيشون مواقف غير مستقرة أو تجعلهم عرضة للأذى. ويحتوي على مكونين:

- الدليل النفسي الاجتماعي الذي يقدم الإرشاد في إدارة برامج الدعم النفسي الاجتماعي وإطلاق ورقة عمل تدريبية لمدة يومين تضم أنشطة نفسية اجتماعية مصممة خصيصًا للشباب الذين يعيشون في ظروف صعبة.
- يقترح كتالوج النشاط أنشطة ذات صلة يمكن تنظيمها للشباب.

ويعتبر الكتالوج مكملاً للدليل، ولكن يمكن استخدامه أيضًا بشكل منفصل من قبل من لديهم خبرة في الدعم النفسي الاجتماعي الذين يبحثون عن أنشطة جديدة. يتاح كتالوج الأنشطة عبر الإنترنت باللغتين الإنجليزية والعربية.

رابط الموقع الإلكتروني: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

### الاتحاد الدولي لجمعيات الهلال والصليب الأحمر (2012 - 2013) حزمة أدوات (YABC) الشباب كوسيط لتغيير السلوك: تعزيز ثقافة اللاعنف والسلام من خلال مبادرة الشباب كوسيط

تقدم مجموعة أدوات الشباب كوسيط للتغيير السلوكي (YABC) مصادر لتمكين الشباب من التحلي بقيادة أخلاقية داخل مجتمعاتهم.

وقد تأسست YABC على مبادئ حركة الهلال والصليب الأحمر الدولي الرئيسية، وقيمها الإنسانية الأساسية. وتقدم مجموعة الأدوات المذكورة ست مشكلات ترتبط بمفاهيم محددة؛ تبدأ بأوراق شرح المفاهيم ثم تتبعها بأنشطة للشباب. وتضم:

- عدم التمييز واحترام التنوع
- الحوار بين الثقافات
- الانخراط في المجتمع
- النوع الاجتماعي
- منع العنف وتخفيفه والاستجابة له
- القانون الإنساني الدولي.

تضم مجموعة الأدوات أيضًا أنشطة تتعلق بالمهارات الشخصية والاجتماعية، بما في ذلك التعاطف والإنصات النشط والتفكير النقدي وتجنب التحيز وعدم إطلاق الأحكام والتخاطب بدون عنف والتفاوض التعاوني والتأمل وتعزيز المرونة الشخصية والتعامل من واقع حالة من السلام الشخصي. وهناك أيضًا دليل لتوعية الأقران، وإرشادات للأقران المعلمين الذين يعملون في دمج المجتمع، وإرشادات للدعم النفسي الاجتماعي لمستخدمي مجموعة الأدوات المذكورة.

رابط الموقع الإلكتروني: [www.ifrc.org/yabc](http://www.ifrc.org/yabc)

## برنامج مرونة الشباب: الدعم النفسي الاجتماعي داخل المدرسة وخارجها (2015) أنقذوا الأطفال

برنامج مرونة الشباب: الدعم النفسي الاجتماعي داخل المدرسة وخارجها هو عبارة عن مصدر يقدم إرشادات تصميم وتنفيذ برنامج صمود الشباب، وكذلك برنامجاً شاملاً للشباب يهدف إلى تحفيز التكيف الإيجابي والصمود لدى الشباب. وتضم ما يلي:

- "نظرية ودليل برمجي" يقدم نظرة عامة على المفاهيم الرئيسية والخلفية النظرية لبرنامج صمود الشباب
- "دليل المدرب 1: ورش عمل للتدريب على المهارات الحياتية للشباب" تقدم أنواعاً مختلفة من ورش العمل المتضمنة في البرنامج.
- "دليل المدرب 2: اجتماعات لأولياء الأمور والقائمين على الرعاية تضم سبعة اجتماعات" لأولياء الأمور والقائمين على رعاية الصغار الذين يحضرون ورش العمل.

ولب البرنامج هو سلسلة من 8 إلى 16 ورشة عمل ممنهجة ينفذها المدربون أنفسهم مرة أو مرتين في الأسبوع للمجموعة نفسها من الصغار من عمر 14 عامًا فأكثر. تهدف ورش العمل إلى مساعدة الصغار في:

- استئناف الأنشطة العادية والروتينية في أعقاب الأزمات أو خلالها.
- التحلي بمهارات شخصية واجتماعية قوية للتكيف والتعامل مع المحن.
- الثقة بالنفس واحترام الذات والاعتداد بالقدرات.
- انتقاء اختيارات صحيحة وأمنة في الحياة.
- الاختلاط بالآخرين والتصرف كقدوة تحتذى للأطفال والشباب الآخرين.
- الثقة في الآخرين واستشعار الراحة بشأن مشاطرة المشاعر والأفكار.
- طلب المساعدة من الآخرين (الأقران والكبار) عند الحاجة إليها، والتحلي بوعي أقوى بشأن من يمكنهم تقديم المساعدة.

تكمّل ورش العمل جلسات لأولياء الأمور والقائمين على الرعاية. وتهدف تلك الجلسات إلى تشجيع فهمهم للتحديات التي يواجهها أطفالهم. وتمنحهم المهارات اللازمة لدعم الصغار أثناء انتقالهم من مرحلة الطفولة إلى البلوغ.

رابط الموقع على الإنترنت: [www.resourcecentre.savethechildren.net](http://www.resourcecentre.savethechildren.net)

## خُزْمَة للمراهقين للتعبير والابتكار (2015) اليونيسيف

مجموعة المراهقين للتعبير والابتكار هي باقة من الإرشادات والأدوات والأنشطة والخامات المخصصة لدعم المراهقين من عمر 10 إلى 17 عاماً الذين يعانون من الفقر والأزمات. وهي مصممة لتعزيز البرامج القائمة للمراهقين في مجال حماية الطفل والتعليم والشباب ومرض نقص المناعة/الأيدز والصحة التناسلية ونواحٍ أخرى. ويمكن دمجها في المساحات صديقة الأطفال وبرامج التعليم وأنشطة مراكز الشباب وشبكات حماية المجتمعات، أو يمكن استخدامها كمبادرة منفصلة. ويمكن للبرامج استخدام مجموعة المراهقين كتوجه شامل لدمج المراهقين، أو اختيار أدوات وأدلة وأنشطة لاستهداف جوانب محددة من البرنامج تحتاج إلى تعزيز من أجل المراهقين.

تُستوحى مجموعة أدوات المراهقين من دليل اليونيسيف والوكالات للدعم النفسي الاجتماعي، والتدريب على المهارات الحياتية وحماية الأطفال ومشاركة الأطفال والمساواة والدمج وبناء السلام. وتضم ما يلي:

- أدلة المدربين: دليل وأدوات وأنشطة للمدربين
- المستلزمات: معدات ومواد لدعم أنشطة المراهقين.
- موارد رقمية وتدريبية.

توضح أدلة المدربين كيفية تنفيذ جلسات ممنهجة لأنشطة المراهقين في المواقف الإنسانية، والعمل معهم في المراحل المختلفة التي تتعامل مع اهتماماتهم واحتياجاتهم. مع تركيز التوجهات المستخدمة على الفنون والابتكار. وتشجع المراهقين على التعبير عن أنفسهم بصورة إبداعية، والمرح والتجربة وحل المشكلات وتعلم مهارات جديدة والتواصل مع الآخرين. ويمكن للمدربين استخدام المستلزمات والمواد الموجودة في مجموعة الأدوات لدعم هذه الأنشطة، وابتكار أنشطة أخرى.

رابط الموقع الإلكتروني: <http://adolescentkit.org>

### مبادئ إرشادية حول مشاركة الصغار في بناء السلام (2016) - شبكة عمل وكالات الأمم المتحدة حول تطوير الشباب

مبادئ إرشادية حول مشاركة الصغار في بناء السلام يقدم هذا الملف تسعة مبادئ لتعزيز إستراتيجيات وبرامج بناء السلام القائمة على المشاركة والتعاون بين الأجيال ودمج الجميع في بيئات الصراع الصعبة.. وتضم: تعزيز مشاركة الشباب كشرط أساسي لبناء السلام بشكل ناجح؛ تقدير تنوع الشباب وخبراتهم والبناء على ذلك؛ تقدير الديناميكيات المرتبطة بجنس الفرد؛ تشجيع ملكية وزيادة وجرارة الشباب في بناء السلام؛ منع الأذى؛ دمج الشباب في جميع مراحل بناء السلام وتخطيط برامج ما بعد الصراع؛ تعزيز معرفة وتوجهات ومهارات وكفاءات الشباب في بناء السلام؛ الاستثمار في الشراكات بين الأجيال في مجتمعات الشباب؛ تقديم ودعم السياسات التي تتعامل مع الاحتياجات الكاملة للشباب.

رابط الموقع الإلكتروني: <https://www.youth4peace.info>

### مشاركة الصغار في بناء السلام: مذكرة ممارسة (2016) - شبكة عمل وكالات الأمم المتحدة حول مجموعة عمل تطوير الشباب فيما يتعلق بالشباب وبناء السلام:

مشاركة الصغار في بناء السلام: تقدم مذكرة الممارسة المذكورة اعتبارات إستراتيجية رئيسية تتعلق بالبرنامج لمشاركة الشباب في بناء السلام. وتضم ممارسات واعدة قائمة على الأدلة لبناء الشباب للسلام في المكان، وتقدم توصيات لصانعي السلام والمتبرعين والمخططين فيما يتعلق بالسياسة وتخطيط البرنامج والتمويل. ويتم أخذ الممارسات الواعدة من مجموعة كبيرة من الدول والوكالات التي تضم أمثلة تتعلق بالسياسة والتخطيط ووضع البرامج.

رابط الموقع الإلكتروني: [https://www.youth4peace.info/PracticeNote\\_YPS](https://www.youth4peace.info/PracticeNote_YPS)

### تعزيز الأطفال كبناء للسلام (2010) - الرؤية العالمية

يقوم مشروع تعزيز الأطفال كبناء للسلام بتنظيم وتدريب وتعزيز الأطفال والشباب لتطوير مهاراتهم وشخصياتهم كبناء للسلام داخل مجتمعاتهم. وهو مثالي للبرامج القائمة بالفعل أو التي بصدد إعادة التصميم. ويمكن دمج عناصر من نموذج المشروع في البرامج القائمة التي تضم أندية الأطفال والشباب وأنشطتهم.

ويعتمد نموذج المشروع على ممارسات واعدة تم تحديدها من واقع الرؤية العالمية، وتضم مشاركة الأطفال وبناء القدرات والتعليم والتدريب على المهارات وهياكل الأندية: من التنظيم والتعاون، والإبداع والملكية.

وهناك مجموعة مكثفة من الأدوات تضم:

#### المناهج

- منهج التدريب على السلام
- تدريب "الامتناع عن الأذى" (DNH) للأطفال والشباب وتدريب المدربين
- ثقافة التدريب على السلام وتدريب المدربين - التعامل مع الذات، التعامل مع المشاعر الصعبة، التحيزات، الخرافات، الأنماط الشائعة، إلخ.
- المهارات الحياتية
- التدريب على حقوق الأطفال ومناصرة المجتمع
- القيادة والتدريب وتطوير المهارات فيما يتعلق بتنظيم الفعاليات

#### المعسكرات الصيفية

- التركيز على السلام والتسامح والمناهج وتخطيط وحدات
- بما في ذلك الثقافة والفنون والرياضات
- تعزيز السلام عبر الموسيقى والرقص والدراما وقص الحكايات والفن
- استخدام الأنشطة الرياضية والألعاب لبناء السلام
- تعزيز برامج التبادل الثقافي ومشروعات التعاون المجتمعي الخدمية لصالح السلام

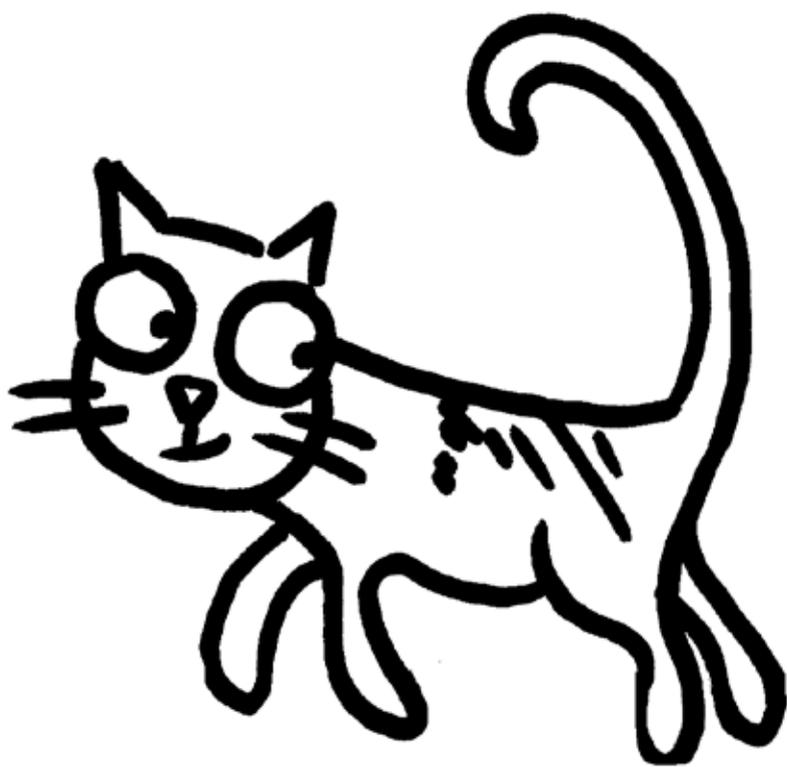
#### تدريب طاقم العمل والقادة الكبار

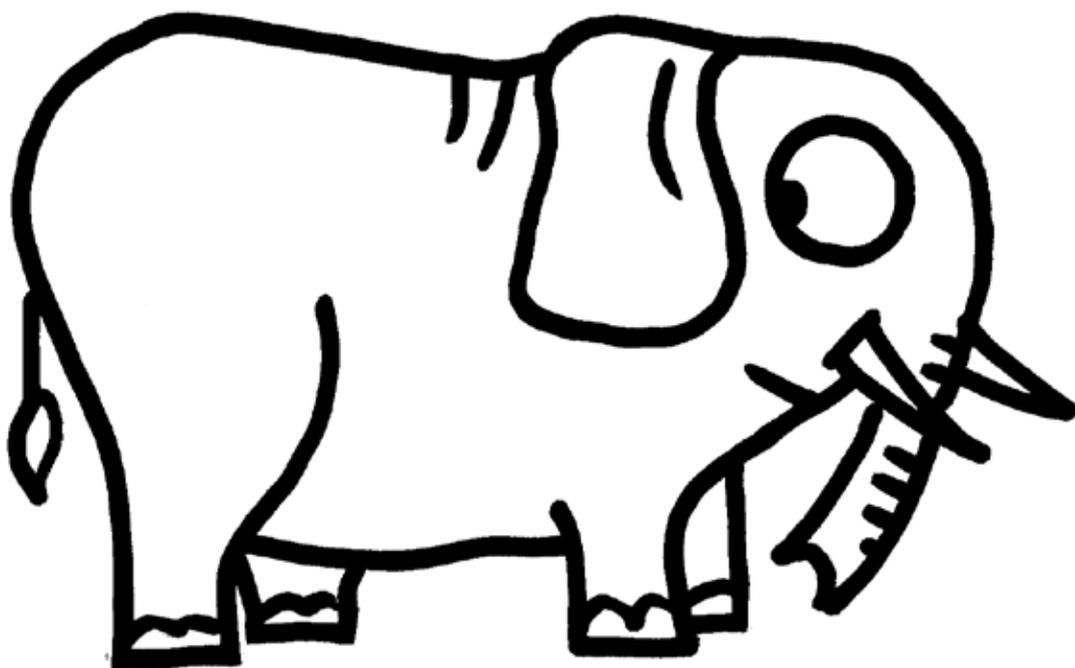
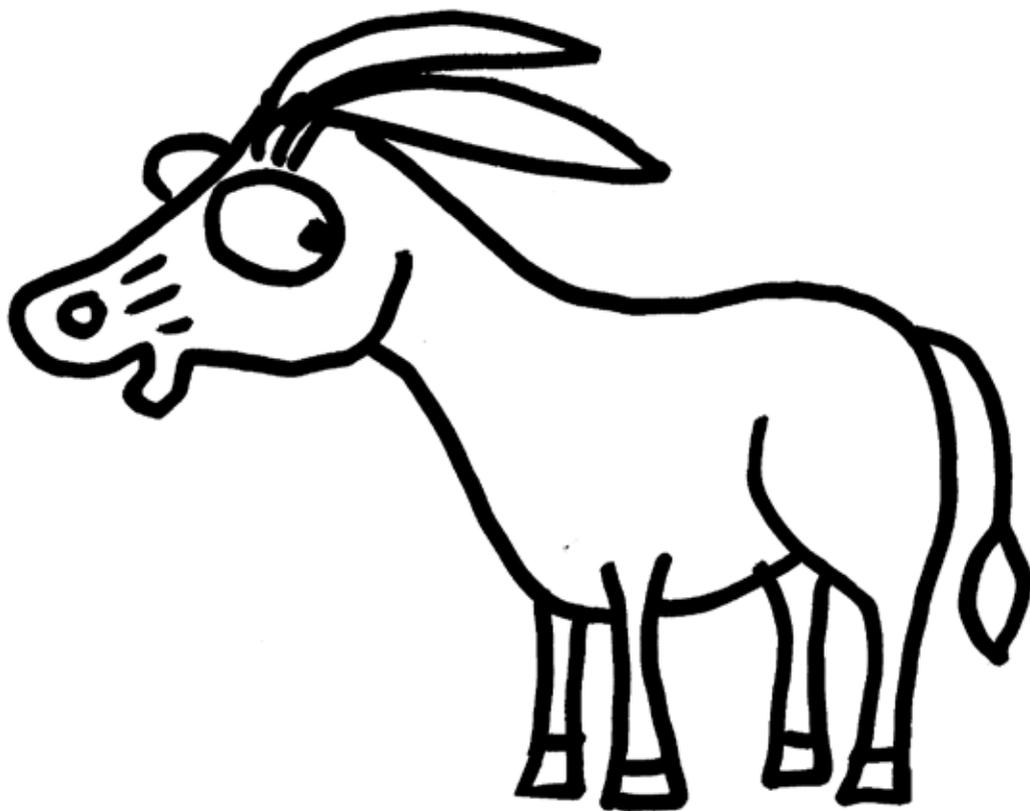
تشمل مهارات السلام من أجل التطوير التحويلي 13 (PS4TD) وحدة تدريبية للموظفين وتدريب الكبار والتي تركز على موضوعات تشمل مهارات الاستماع والتفاوض والوساطة وتحول النزاعات.

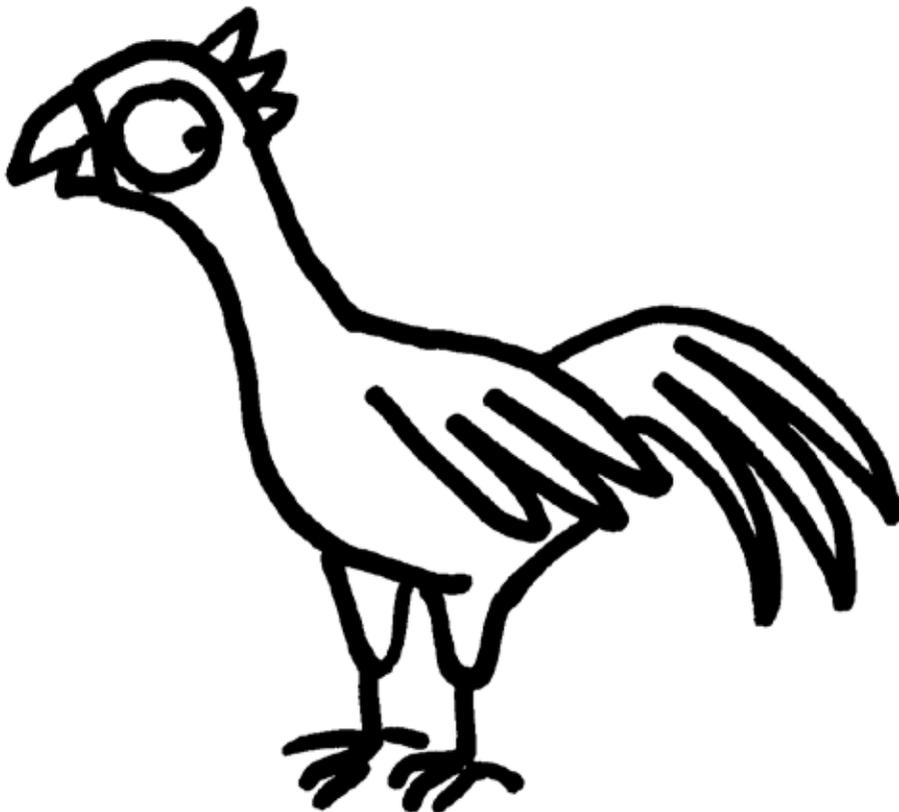
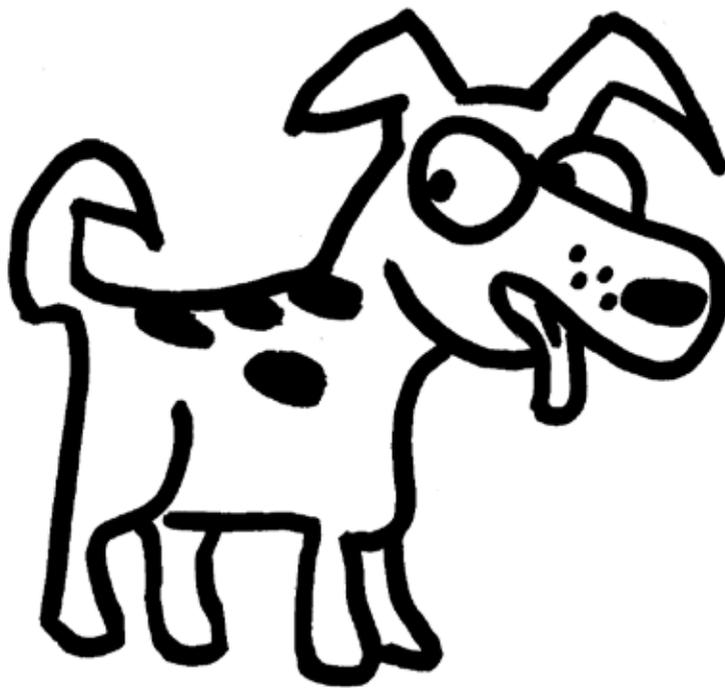
رابط الموقع الإلكتروني: [www.wvi.org](http://www.wvi.org)

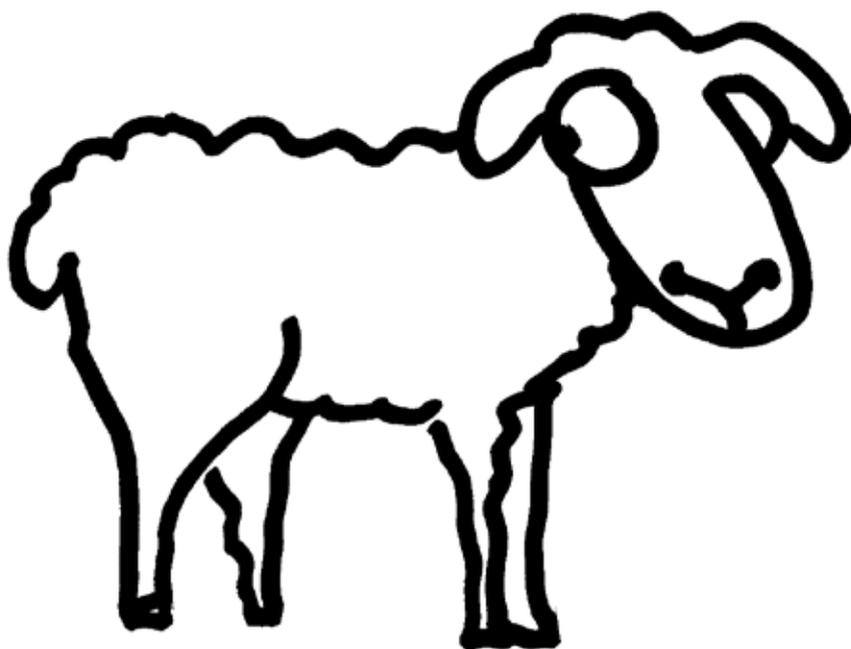
### الملحق 3. المواد والأنشطة الواردة في الدليل

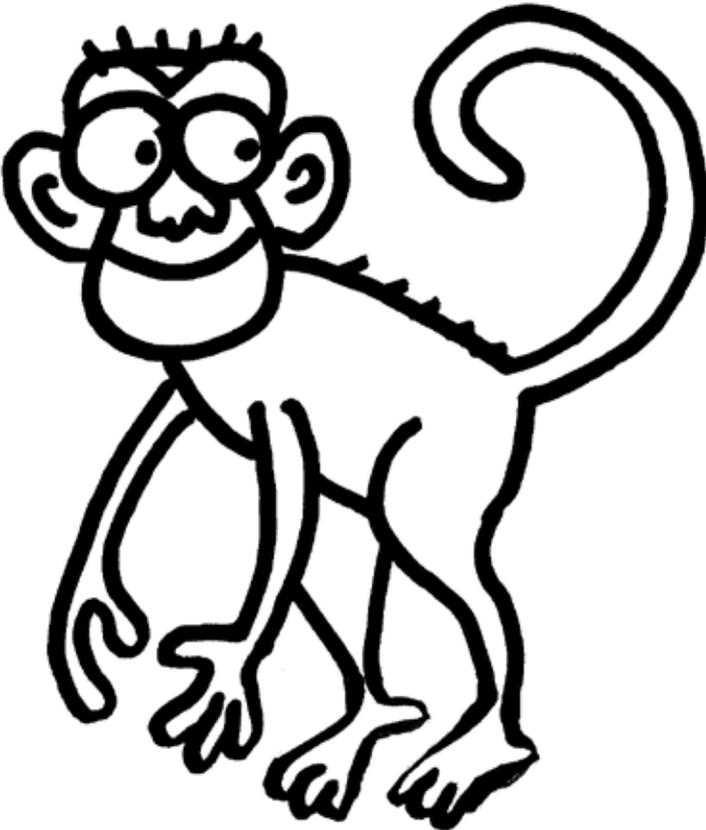
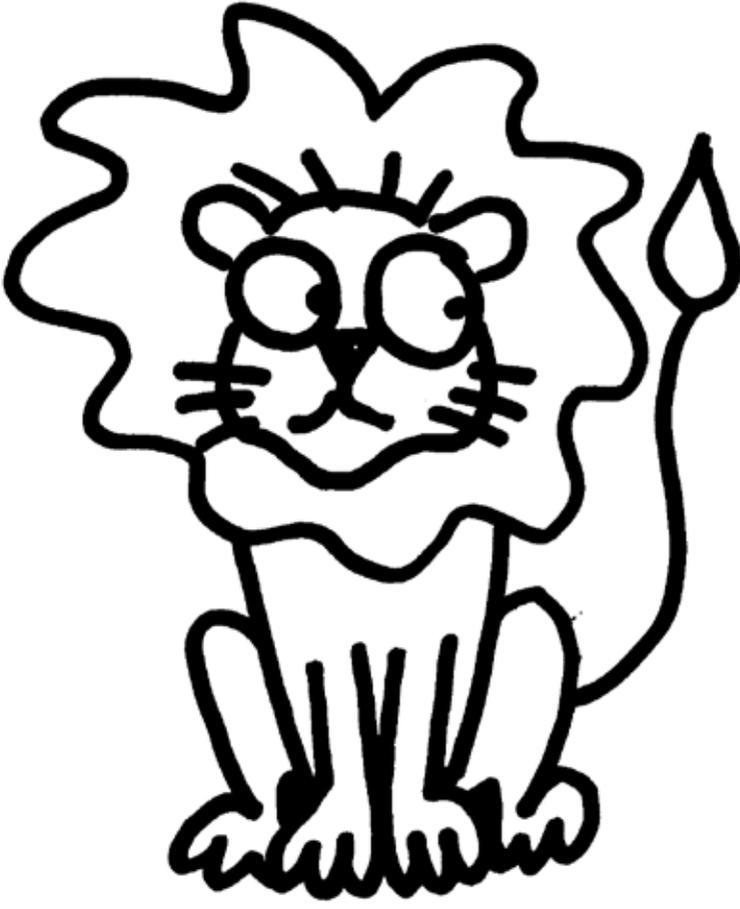
1-5 "خمن الحيوان" صور











5-4 من الأشخاص المهمون في حياتي؟ ورقة عمل

