

# حقيبة لمقدّمي الدّعم النّفسي الاجتماعي 2026

الجزء الأول

موجه للميسرة (المنشطة)

تم إنتاج هذه المادة الإعلامية ضمن إطار مشروع "ائتلاف مؤسسات المجتمع المدني للرعاية الصحية الأولية (2026-2029)" بتمويل من الوكالة السويدية للتنمية والتعاون الدولي (سييدا) وبإدارة مركز تطوير المؤسسات الأهلية (NDC). وتبقى محتويات هذه المادة من مؤسسة جذور للإنماء الصحي والاجتماعي ولا تعكس بالضرورة آراء الجهات الممولة أو إدارة المشروع.

## تعريف عام بالمؤسسة

جذور للإنماء الصحي والاجتماعي مؤسسة أهلية فلسطينية تعمل على المستوى الوطني مكرسة جهودها لتحسين الصحة وتعزيزها كحق أساسي من حقوق الإنسان.

تأسست جذور عام 1996 على يد فريق من المهنيين والقادة المجتمعيين، وتم اختيار هذا الاسم لأنه يعبر عن ارتباط الصحة بالجذور الاجتماعية - الاقتصادية التي تحدها من جهة، ويعكس التزام المؤسسة ببناء روابط متينة ومتأصلة مع المجتمعات المحلية من الجهة الأخرى، ويبرز الخبرات المتميزة لدى مجموعة المهنيين الذين ساهموا في تأسيسها ودورهم الفعال في نشأة الحركة الصحية في فلسطين من جهة ثالثة.

تتمثل الاهداف الرئيسية لعمل جذور في تمكين المجتمعات المحلية وبناء القدرات المحلية، مع التركيز على تمكين الفئات المهمشة من خلال برامج مبتكرة تلبي احتياجاتهم في المجال النفسي - الاجتماعي والتعليمي والاقتصادي والصحة الانجابية. أما الاهداف المحورية التي تسعى جذور لتحقيقها فتضم:

1. بناء القدرات المؤسسية للمنظمات الصحية والاجتماعية من خلال تنمية الموارد البشرية وتعزيز النظم المستدامة وتحسين التشبيك والشراكات
2. تعزيز التعاون الإقليمي والدولي بما يوسع فرص الحوار حول السياسات والتخطيط بالمشاركة ونقل المعلومات والتكنولوجيا بين المنظمات المحلية والدولية
3. توفير منابر لتطوير السياسات والحوار والتشبيك بهدف التأثير في السياسات والتدخلات التنموية في القطاعين الصحي والاجتماعي
4. تمكين المنظمات المجتمعية والجمهيرية لزيادة قدرتها على التأثير في العوامل الاجتماعية المحددة للصحة.
5. دعم تبني أنماط حياة صحية بما يساهم في حماية صحة المجتمعات والسكان ورفاههم الاجتماعي
6. القيام بالدراسات والابحاث المرتبطة بالسياسات العامة والقيام بحملات المناصرة والترويج للسياسات الصحية والاجتماعية.

# تقديم الدليل

يسرنا أن نقدم هذا الدليل التدريبي كإضافة نوعية في مجال الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال وأسرهم. تم تطوير هذا الدليل كاستجابة للتحديات النفسية والاجتماعية التي نتجت عن الظروف الصعبة التي يمر بها مجتمعنا، وبالأخص الأطفال، حيث يهدف إلى تقديم الدعم اللازم للعاملين في هذا المجال لتمكينهم من تعزيز رفاهية الأطفال ودعم أسرهم.

إن هذا الدليل هو ثمرة جهد تعاوني بين فريق متخصص من مركز الطفولة (مؤسسة حضانات الناصرة) ومؤسسة جذور للإنماء الصحي والاجتماعي. كل الشكر والتقدير للخبراء والممارسين الذين قدموا خبراتهم الواسعة وساهموا في بناء هذا المحتوى الذي يجمع بين الأسس النظرية والتمارين العملية المصممة بعناية لمواجهة الأزمات والتحديات النفسية التي يمر بها الأطفال.

يجسد هذا الدليل التزامنا بنهج تحرري يسعى إلى تعزيز قدرات العاملين، ويمكّنهم من تقديم الدعم النفسي والاجتماعي بطريقة تُعزز الصمود والمرونة، خاصة في ظل التحديات الاجتماعية والنفسية التي يمر بها الأطفال وعائلاتهم. يعتمد هذا الدليل على مصادر علمية موثوقة ومتنوعة في مجالات الصحة النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى تجارب عملية مستمدة من ممارسات مجتمعية في السياقات الفلسطينية والعربية، بما يعزز من استدامة وأثر التدخلات التي يقوم بها العاملون في الميدان.

ختاماً، نشكر كافة أعضاء الشبكة الفلسطينية للطفولة المبكرة على مساهماتهم القيمة، ونشكر كل من ساهم في مراجعة هذا الدليل وشارك في تجريبه وتطويره. كما نتطلع إلى أن يكون هذا الدليل أداة فاعلة تعزز من قدرة العاملين على تقديم الدعم الأمثل للأطفال وأسرهم، وتساهم في بناء مجتمعات قادرة على مواجهة التحديات والصعوبات.

## د. أمية خمّاش

مدير مؤسسة جذور للإنماء الصحي والاجتماعي

# المحتويات

<b>7</b>	<b>دليل المستخدم</b>
8	دليل المستخدم/ة
8	لمن أعدت الحقيبة
8	مميزات الحقيبة
9	كيفية استخدام الحقيبة
<b>13</b>	<b>القسم الأول: مقدمة للميسرة</b>
<b>15</b>	<b>نحن والطوارئ والظروف الصعبة</b>
<b>16</b>	<b>منظورنا للصّدمة</b>
<b>17</b>	<b>علم النّفس التّحريريّ</b>
19	أهداف العمل حسب النهج التّحريريّ
<b>20</b>	<b>برامج التّدخل المتنوّعة</b>
<b>23</b>	<b>الحرب ونحن</b>
23	لماذا يمتنع بعض النّاس عن طلب الدّعم؟
25	وقفه مع الدّات
25	دعم بعضنا البعض
25	مرافقة مهنيّة
<b>27</b>	<b>أدوات للرّعاية الذاتيّة</b>
27	أنشطة التنفس
32	أنشطة التّدليك الدّاتيّ
37	انشطة من يوجا الضحك التصفيق

<b>القسم الثاني: مفهوم الصدمة وأثرها</b>	<b>41</b>
تعريف الصدمة	42
رد الفعل الطبيعي	42
العوامل المؤثرة في إدراك الصدمة	43
<b>المراحل الخمس للحزن</b>	<b>44</b>
<b>الأزمة... الصدمة وما بعدهما</b>	<b>45</b>
الدعم النفسي الاجتماعي في الطريق إلى التعافي	46
<b>الأطفال والحرب</b>	<b>47</b>
<b>ردود فعل الأطفال</b>	<b>48</b>
<b>كيف نساعد الأطفال مع إعاقة</b>	<b>55</b>
<b>العلاج النفسي</b>	<b>56</b>
<b>القسم الثالث: خلفية للموجهة للعمل مع المجموعات</b>	<b>59</b>
<b>نهج العمل التدرجي</b>	<b>60</b>
<b>أسس العمل مع المجموعات الصغيرة والكبيرة</b>	<b>62</b>
<b>اللعب والألعاب</b>	<b>66</b>
<b>الدراما أو تمثيل الأدوار</b>	<b>70</b>
<b>التعبير الحر عن المشاعر: الوسائل والأساليب المساعدة التي من شأنها تخفيف حدة المشاعر السلبية التي تُصيِّق على الطفل.</b>	<b>71</b>
<b>أهميّة التّجديد المستمرّ في الأدوات</b>	<b>79</b>
<b>اطفال مع إعاقة</b>	<b>81</b>
<b>تخطيط، تنفيذ، توثيق تقييم وإعادة التخطيط</b>	<b>82</b>



إعداد:

**نبيلة اسبانيولي**

بمشاركة:

**سمر أبو الهيجاء وطاقم المركز**

تدقيق لغوي:

**رغدة بسيوني**

مراجعة:

**لمى ترزي ورحاب صندوقة/مؤسسة جذور**

إصدار:

**مؤسسة جذور للانماء الصحي والاجتماعي**

بالتعاون مع:

**مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة**

بالشراكة مع:

**الشبكة الفلسطينية للطفولة المبكرة**

**2026**

# دليل المستخدم/ة

## دليل المستخدم/ة

هذه الحقبة تم تطويرها بالشراكة بين مركز الطفولة-مؤسسة حضانات الناصرة و مؤسسة جذور للناماء الصحي والاجتماعي وهي مؤسسة فلسطينية تعمل في الضفة الغربية والقدس وغزة في المجال الصحي الشمولي والصحة النفسية وكذلك المحددات الاجتماعية للصحة.

وقد بادرت جذور بالتواصل مع مركز الطفولة لتطوير هذا الدليل استجابة للنتائج المترتبة على حرب الابداء الجماعية على غزة والضفة الغربية وما نتج عنها من تداعيات نفسية جسيمة خاصة على فئة الأطفال مما استدعى توفير أدوات مصممة للتعاظم مع جسامه الحدث ونتائجه.

وبما أن جذور هي أحد أعضاء الشبكة الفلسطينية للطفولة المبكره وتدير اطار عمل هذه الشبكة في فلسطين فسيتم وضع هذه الحقبة التدريبية في متناول يد أعضاء الشبكة للاستفادة منها خلال تنفيذ برامجهم المتعلقة بالدعم النفسي والصحة النفسية كل في موقعه وفي اطار عمله، وسيكون أيضا متاح على الصفحة الالكترونية للشبكة مما يترك المجال لأعضاء شبكات الطفولة في الأقطار العربية الأخرى الاستفادة منه كل بحسب حاجته.

## لمن أعدت الحقبة

هذا المورد معد لكل من يعمل في الدعم النفسي الاجتماعي من منسطين ومنشطات وموجهين ومواجهات يعملون مع الأطفال وأهاليهم.

العاملون والعاملات في الدعم النفسي الاجتماعي يختلفون بخلفياتهم وتأهيلهم فمنهم من حصل على تأهيل رسمي ومنهم من تأهل خلال عمله في المؤسسة المفعلة، ومنهم من أخذ دور المبادرة الذاتية في مجتمعه المحلي دون أي تأهيل يذكر، بل أتمد على حدسه ورغبته في الدعم والمساندة. بعضهم لا يملك معرفة عميقة أو منهجية في المواضيع التي تعالجها الحقبية، ولديهم في الغالب تجربة محدودة في توجيه المجموعات وخاصة في التعامل مع المسائل الشخصية والاجتماعية المشحونة والمشعبة بالمعضلات.

من هنا جاءت الحاجة بتطوير حقبة تتضمن خلفية نظرية وتعرض جملة من القضايا الأساسية لتلائم الواقع الحالي في مجتمعاتنا والظروف الصعبة التي نمر بها. كما واعتمدنا طرح لين للفعاليات والأنشطة لكي تتلاءم مع جميع الحالات التي ممكن ان تتوفر في الحقل،

## مميزات الحقبية

كتبت الحقبية بمنهجية تشاركية تعكس الفكر التحرري الذي نوصي بتبنيه لما به من امكانيات تعزز القدرات وتبني عليها وتفعّلها، ولأنه يتوافق مع ما يتطلبه الحقل ويمكن من التعامل مع التحديات المركبة التي أفرزتها حرب الابداء. ونستعرضه بالجزء الأول للحقبية بالقسم الثالث.

كتبت الحقبية على نحو مرّن، بحيث يمكن إدخال التغييرات والتنويعات لتلائم نوع المجموعة التي تعملون معها. وقد كتبت بنهج تربوي فعال ولأنها كتبت بهذا النهج فأنتم/ن مدعوون ومدعوات للتغيير والملائمة والإغناء بما يتوافق مع مجموعاتكم/ن، توقعاتهم، تجاربهم السابقة وكذلك مخاوفهم وتحفظاتهم، لذا من المهم توفير حيز لمخاوف المشاركين/ات إذا من خلالها يمكن التعرف على الاتجاه الذي يجدر دفع المجموعة نحوه وعلى التفاعلات التي قد تأخذ مجراها داخل المجموعة.

تتعكس المرونة أيضا بالنشاطات المقترحة فهي كتبت لفتح النقاش، فالنقاش هو جزء جوهري من اللقاء، ويجب تخصيص ما يكفي من الوقت لإجرائه. لذا لم نخصص وقت محدد للفعاليات فالوتيرة تختلف من مجموعة لأخرى معرفتك بالمجموعة ستحدد الوقت الذي تجتاجه المجموعة للنقاش. بشكل عام يمكننا القول انه من المهم معالجة النشاط وطرح مسائل مركزية للنقاش، والتذكر انه من الصعب التطرق خلال لقاء واحد لجميع جوانب التي تتولد من النشاط، لهذا يمكن اتخاذ قرار حول الجوانب الملائمة للمجموعة، كما ويمكنكم تغيير التخطيط في جلسة قادمة للتعامل مع القضايا التي أحضرتها المشاركات والتمركز فيها.

تمكن هذه المنهجية أعمال العقل الجمعي داخل المجموعة، والتي تؤكد إن المعرفة متوفرة لدى المشاركين والمشاركات وليست فقط لدى المختص، وذلك من خلال الفسحات التي تتوفر في اللقاءات للمشاركة الفعالة من خلال جمع مردود جمعي (تغذية مرتدة جماعية) حول مجرى اللقاء، والبناء على التجارب الذاتية، ومن خلال النقاش والحوار، وجميعها أدوات لتفعيل العقل الجمعي وتحفيز لتوليد معارف جديدة.

داخل الفعاليات المقترحة هنالك جملة من الملاحظات المعدة لكم/ لكن كموجهين/ ات، وضعت تحت عنوان «لفتة نظر» وقد وضعت بناء على التجارب التدريبية المختلفة، ولكننا نوصي ألا يغيب عن التفكير السياق العيني للمجموعة التي توجّهونها بغية المحافظة على حيوية المضامين قدر المستطاع. وتذكروا ان تجاربكم/ ن وتجارب المشاركين/ات هي مصادر مهمة للمعرفة .

نستخدم أحيانا فعاليات للتنشيط وكسر الجليد. وهي عبارة عن ألعاب جماعية تعتمد تفعيل الحواس المختلفة وتضمن الحركة والمتعة - أي أن الفعاليات غير محددة ويمكنكم/ن الاستفادة من القائمة التي أوردناها للقيام ببعضها أو لفظ المشاركين والمشاركات على مشاركتكم/ن ببعض ما لديهم/ن من فعاليات . ويمكننا استعمالها خلال ورشة تدريبية بطرق مختلفة: فقد استخدمناها كأفتتاحية للورشة لتطفي جوا من المتعة والحركة وتهيئ المشاركين والمشاركات لأجواء فعالة ومشاركة. وقد تستعمل خلال الورشة، فكلما شعرتهم بأن المشاركين أو المشاركات قد نال التعب منهم أو أنهم خرجوا عن تركيزهم فإن فعالية تنشيط مرحة من شأنها أن تعيد النشاط والتركيز للمجموعة (في التدريبات المكثفة أو طويلة الأمد يمكنكم توكيل المشاركين والمشاركات لإحضار فعاليات تنشيط وكسر الجليد وتوزيع المسؤوليات).

عند استعراض الجلسات التدريبية المختلفة في الحقيبة، سنشير إلى فعاليات التنشيط العينية، وأحيانا سنكتفي بالإشارة فقط لفعالية التنشيط وليس إلى أي فعالية تنشيط فلكم أن تختاروا الفعالية التي ترونها مناسبة من قائمة الفعاليات في الملحق.



## لفتة نظر

هناك عدة أنواع من التقييم فهناك إنهاء وتقييم لكل لقاء. ولكن من المهم بعد كل ثلاث أو أربع لقاءات، القيام بتقييم مرحلي أساسي، يشمل وصف المجموعة لواقعها (إحدى مؤشرات النجاح هو الخطاب المستخدم من المشاركين والمشاركات لوصف واقعهم ومدى قدرتهم على توظيف المصطلحات التي تم التطرق إليها في الوحدات لفهم وتحليل واقعهم - أي مدى تعلمهم وتدويتهم للتعلم الحاصل وهناك التقييم النهائي.

## كيفية استخدام الحقيبة

تقسم الحقيبة إلى أربعة أجزاء رئيسية وعشرة أقسام:

**الجزء الأول: موجه للميسر/ة المنشط والمنشطة لذا فمن المقترح بمراجعته اولاً والاستفادة من اقسامه حسب حاجتك فهو يحتوي على ثلاث اقسام:**

### القسم الأول:

أنت أولاً وستعرض أهداف الحقيبة، منظورنا للصدمة، برامج التدخل المتنوعة ثم يدعو الى وقفة مع الذات والدعم المهني، ويقدم أدوات للرعاية الذاتية للعاملين مع الأهل والأطفال في الأزمات. يمكن استخدامه بشكل ذاتي او بشكل جماعي قبل البدء في العمل وكذلك خلال العمل فالعناية بالذات ودعم بعضنا البعض أمر أساسي للرعاية الذاتية والوقاية من الأحتراق.

## القسم الثاني:

يقدم المعلومات عن الصدمة، تعريفها ومظاهرها العوامل المؤثرة في ادراك الصدمة، المراحل الخمس للحزن، الأزمة ... الصدمة وما بعدهما، الدعم النفسي الاجتماعي في الطريق الى التعافي ويقف حول موضوع الأطفال والحرب، ردود فعل الأطفال بشكل عام وكيف تساعد الأطفال مع إعاقة، كما ويتطرق الى العلاج النفسي. اي انه عبارة عن مرجع مهم قبل الدخول الى الحقل.

## القسم الثالث:

يقدم خلفية عامة للموجهة للعمل مع المجموعات. ويبدأ بعرض نهج العمل التحرري وأسس العمل مع المجموعات، وأهمية تبني اليات ومنهجيات تشاركية، ويقف مرة اخرى على موضوع الأطفال مع إعاقة ثم يستعرض أهمية العمل اللولبي بأجزائه المختلفة من تخطيط، تنفيذ، توثيق، تقييم وإعادة التخطيط.

لبعضكم قد يكون هذا القسم معروف وبديهي ولكنه مهم خاصة لمن لم يعمل بنهج فعال تشاركي من قبل، في جميع الأحوال انه يلخص اسس العمل بالمجموعات حسب منهجية التدريب الفعال. كما ويقف لدى أهمية التقييم والتوثيق بشكل اساسي. اذ تعود الحقيقية لاحقا وبالجزء الرابع الى موضوع التقييم بتوسع بالقسم التاسع.

من المهم لأي شخص يستخدم الحقيقية الاستفادة من هذا الجزء والأطلاع عليه قبل الانتقال الى الجزء الموجه للعمل مع المجموعات .

## الجزء الثاني: فهو معد للذين سيعملون مع الأهل وبه

### القسم الرابع:

والذي يتطرق لأهميّة الشراكة والتّداخل ما بين الأهل والراعيين الأساسيين والداعمين للأطفال، وكيف نحضر الأهل للتعامل مع حالات الضغط. أما أنشطة العمل المقترحة مع الأهل فهي موزعة على محاور مختلفة: كتحديد الأهداف والتوجهات وبلورة بيئة داعمة، التوجيه النفسي والتفاعل الحرّ لتعزيز الوعي الذاتي والتمكين، تعزيز التحليل الجماعي والتفكير النقدي، تطوير استراتيجيات التكيف والتغيير، التواصل الفعال، تشجيع التضامن والتعاون المجتمعي وتحفيز العلاقات الاجتماعية الداعمة، تعزيز المهارات الوالدية، والمحور الأخير أو البداية الجديدة تكمن في المتابعة والتقييم. بناء على اهدافكم وخططكم يمكنكم بلورة برنامج التدخل ومدته فليدكم عدة مقترحات يمكنكم الاختيار ما يلائم مجموعة الأهل التي تعملون معها من بينها. كما وتتوفر هنا مطويات يمكن طباعتها وتوزيعها على الأهل لدعمهم في دورهم المهم مع اطفالهم.

### القسم الخامس:

وهو يركّز على دور الأهل والراعيين الأساسيين في الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات. حيث يقدم آليات للعمل مع الأطفال. توجيهات وأنشطة لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في جيل الولادة الى ثلاث سنوات خلال الأزمة وما بعد الصدمة، وأنشطة مناسبة للجيل حسب محاور مختلفة: كالتعبير عن المشاعر و اصدقاء الشرعية على المشاعر، توفير المعلومات (توجيهات)، استعادة السيطرة والامل في المستقبل. فيقدم عدة اقتراحات يمكن القيام بها مع الأطفال في هذا الجيل فهو مرشد للأهل لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي لأطفالهم بالجيل الغض. كما ويمكن لمربيات الحضانات العاملات مع الأطفال في هذع الأجيال الاستفادة من الاقتراحات المقدمة هنا للعمل مع اطفالهن في دور الرعاية النهارية.

- اذا كنت تعمل فقط مع مجموعات الأهل فيمكنك الآن الانتقال الى الجزء الرابع.
- اذا كنت تعمل مع الأطفال فالجزء الثالث مخصص لك
- وهنا يمكنك اختيار حسب نوع التدخل الذي تنوي القيام به واي مجموعة عمرية تعمل معها

## القسم السادس:

يركّز على التّدخلات خلال الحرب للعمل مع الأطفال فيستعرض برامج التدخل السريع، من المسؤول عن تقديم الدعم السريع ثم يقدم أنشطة للعمل مع الأطفال في جيل 3 الى 6 سنوات حسب المحاور المختلفة: بلورة بيئة حميمية، الاستماع الفعّال وتوفير الفرصة للتعبير عن المشاعر. تقديم الدعم العاطفي، تقديم المعلومات بشكل واضح ودقيق، تشجيع الراحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد في التخفيف من التوتر. تقديم الأنشطة الترفيهية والمسلية. وتحفيز العناية بالذات. يمكنك اختيار الأنشطة المناسبة لمجموعتك من ضمن المقترحات المتعددة.

- أما اذا كنت تعمل مع مجموعة باعمار 6- 13 فهنا تجد معلومات حول التعامل مع الموت لدى هذا الجيل وكيف نعرف ان الطفل في هذا الجيل يمر بصعوبة؟ وماذا نقول له ؟ ومن ثم أنشطة مقترحة للأطفال من جيل 6 الى 13 سنة حسب نفس المحاور السبع المذكورة اعلاه.
- واذا كنت تعمل مع مجموعة شبابية 13 فما فوق. فانك تجد هنا نصائح كيف نتحدث معه/ا؟ ويرى الأطفال كل الصور الصعبة في التلفزيونات النقاله فما العمل؟ ومن ثم أنشطة ممكنة حسب نفس المحاور السبع المذكورة اعلاه.
- الأنشطة المقترحة عديدة لكل فئة تختار من بينها ما يلائمك ويلئم المجموعة والبرنامج الذي تخطط له.

## القسم السابع:

يركّز على التّدخلات ما بعد الصّدمة للعمل مع الأطفال في المراحل العمريّة المختلفة. فيتطرق الى اهداف هذه البرامج ومحتوياتها، من المسؤول عن تقديم الدعم النفسي الاجتماعي ما بعد الازمة؟ محاور العمل ما بعد الازمة: من التعبير عن المشاعر واضفاء الشرعية على المشاعر، توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها. استعادة السيطرة والأمل في المستقبل. ومن ثم يخصص كل فئة عمرية بانشطة ملائمة لها فاذا كنت تعمل مع الأطفال في جيل 3-6 سنوات فمهم ان تتعرف على كيفية تعاملهم مع الموت ومن ثم هنالك مقترحات لأنشطة ملائمة للجيل حسب كل محور من المحاور المذكورة اعلاه يمكنك بناء برنامج التدخل الخاص بك وبمجموعتك من خلالها.

- اما اذا انت تعمل مع أطفال في جيل 6-13 سنة، فهنا ايضا لنا وقفة مع تعاملهم مع الموت، وكيف نعرف ان الطفل في هذا الجيل يمر بصعوبة؟ وماذا نقول له ؟ قبل التطرق الى الأنشطة للعمل مع الأطفال في جيل 6 الى 8 سنوات حسب المحاور المذكورة سابقا.
- كذلك اذا كنت تعمل مع الشباب فكيف نتحدث معه/ا؟ وما هي الأنشطة المقترحة للعمل مع الشباب حسب المحاور الثلاث
- ما عليك عزيزي/عزيزتي الا الاختيار من بين المقترحات العديدة ما يلائمك ويلئم المجموعة والبرنامج الذي تخطط له.

## القسم الثامن:

فهو يستعرض العمل مع الأطفال في الأجيال المختلفة لتحرير وتفعيل الطاقات الايجابية، استعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي وهنا يقدم أنشطة مقترحة لكل محور من المحاور التالية: بلورة المجموعة وخلق اجواء من الثقة والمساحة الامنة، تعزيز الانتماء والثقة بالذات، تعزيز مهارات التعافي (من مهارات عاطفية، التعاون، التفكير الناقد)، تعزيز الأمل والتفكير الإيجابي، تفعيل الطاقات والأنطلاق الى المستقبل وتنظيم مشروع جماعي. ويقدم مقترحات عديدة تختار من بينها ما يلائمك ويلئم المجموعة والبرنامج الذي تخطط له.

- ونعود للميسر لنقدم في الجزء الرابع: أدوات مساندة لعمل الميسر/ة

## القسم التاسع:

يركز على التقييم وأدواته. ويستعرض أنواع التقييم في التداخلات النفسية الاجتماعية، التقييم النوعي التحريري، خطوات التقييم، الطرق المستخدمة، كيف نستخدم التقييم في برامج الدعم النفسي الاجتماعي، ومن ثم يقترح عدة أنشطة تقييمية مع الأطفال في جيل 3-6، أنشطة تقييمية لبرامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الأطفال في الفترة من 6 سنوات إلى 13 سنة، وأنشطة تقييمية لبرامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الشباب. يمكنك كميسر الاختيار ما يناسبك ويناسب اهدافك منها.

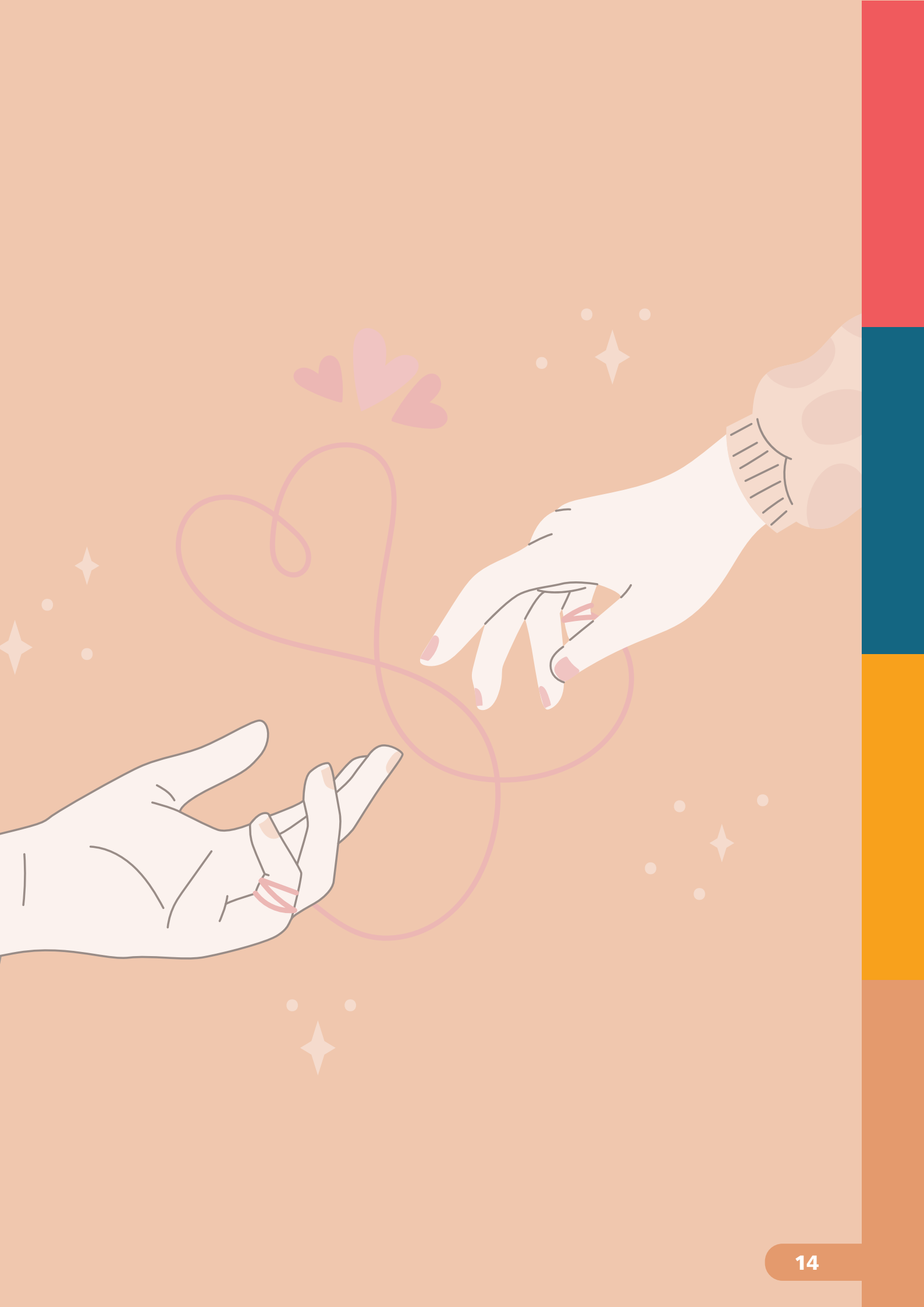
## القسم العاشر والأخير:

فهو يحتوي على مراجع استخدمت في الحقيقية ومراجع ومصادر مساندة اخرى لك كميسر. بالإضافة الى ملاحق الحقيقية، نشاطات للتعرف، لبلورة المجموعة، وبناء الثقة والشراكة لأطفال بجيل 3-6، وتمارين ملائمة للجيل الأكبر من 6 إلى 13 سنة لتعزيز التواصل الاجتماعي وبناء الثقة بالنفس، كما ويشمل على ملحق لفعاليات تنشيط وكسر جليد. ملحق لتحضير المعاجين، قصص ممكن استخدامها مع الأطفال، مقاطع من قصة "عصفورة النفس" و11 مطوية للأهل حول: التعبير عن المشاعر، الترتيب الذهني، طرح الاسئلة من قبل الاطفال وكيفية التعامل معها، التأقلم والعمل على الحفاظ على التوازن النفسي، البيت، العائلة وتعزيز الحصانة، ردود فعل الأطفال في وقت الأزمات والطوارئ، فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها- الخوف ومشاكل النوم، فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها، سلوك تراجعى وانشغال بالأحداث، فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها: الهروب والنسيان، عدم ثبات المشاعر، الأمراض والإرهاق، آليات في التعبير والمواجهة: دراما، تمثيل وألعاب حركية، آليات في التعبير والمواجهة: ألعاب تركيز، ألعاب تفريغ وزاوية للغضب، ألعاب خيالية، المطوية الحادية عشر: آليات في التعبير والمواجهة: سرد القصة: قائمة قصص يمكن استعمالها مع الأطفال،

**نأمل أن تدعمكم/ن هذه الحقيقية في مهمتكم/ن.**

# القسم الأول

## مقدمة للميسرة



# نحن والطوارئ والظروف الصعبة

نمرّ بالعديد من الطوارئ والظروف الصعبة، وقد اندلعت الحرب الأخيرة البشعة ككلّ الحروب، بل كانت الأبرع لما خلفته من دمار وسفك للدماء، مجازر وجرائم حرب، وبعد أن اتضح لنا أنها لن تنتهي سريعاً، وبعد أن عبّرنا عن غضبنا وخوفنا على مصير شعبنا وعلى مصير غزة بأرضها وأطفالها وسكانها، كان لا بدّ لنا من ترجمة الغضب والقلق إلى عملٍ إيجابيٍّ، من أجل الحفاظ على إنسانيتنا كي لا تصبح صور الدمار والمجازر والجثث المشوّهة والمحروقة، مشهداً اعتيادياً يذوّت في النفس ليؤذي الرّوح ويقتل الأمل.

قرّرنا البدء في العمل- فباشرنا بإعداد الرسائل الموجّهة للأهل، والحقائب المُعدّة للأطفال، والتي تهدف لدعمهم في مواجهة الأزمة. بحيث حثت الرسائل الأهل على رعاية خاصّة لأطفالهم وقت الأزمات، وقضاء وقت نوعيٍّ معهم في ظلّ زمن غير نوعيٍّ، ووَقّرت الحقائب للأطفال الوسائل للتعبير الصّحيّ عن المشاعر وقضاء وقت نوعيٍّ بأنفسهم من خلال ألعاب، وقصص وفعاليّات مُرفقة.

**من هناك واصلنا العمل وتفاعلنا مع توجّه مؤسسة جذور للعمل على هذه الحقيقة الموجودة بين أياديكم.**

## **يتوجّه القسم الأوّل لمقدّمي الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ أنفسهم**

أول خطوة ولنتمكن من دعم الآخرين، من المهم أن نكون كداعمين قادرين أوّلاً على التّعامل مع مشاعرنا أنفسنا لكي نستطيع لاحقاً التفرّغ نفسياً من أجل تقديم العون واحتواء مشاعر وأزمات الآخر.

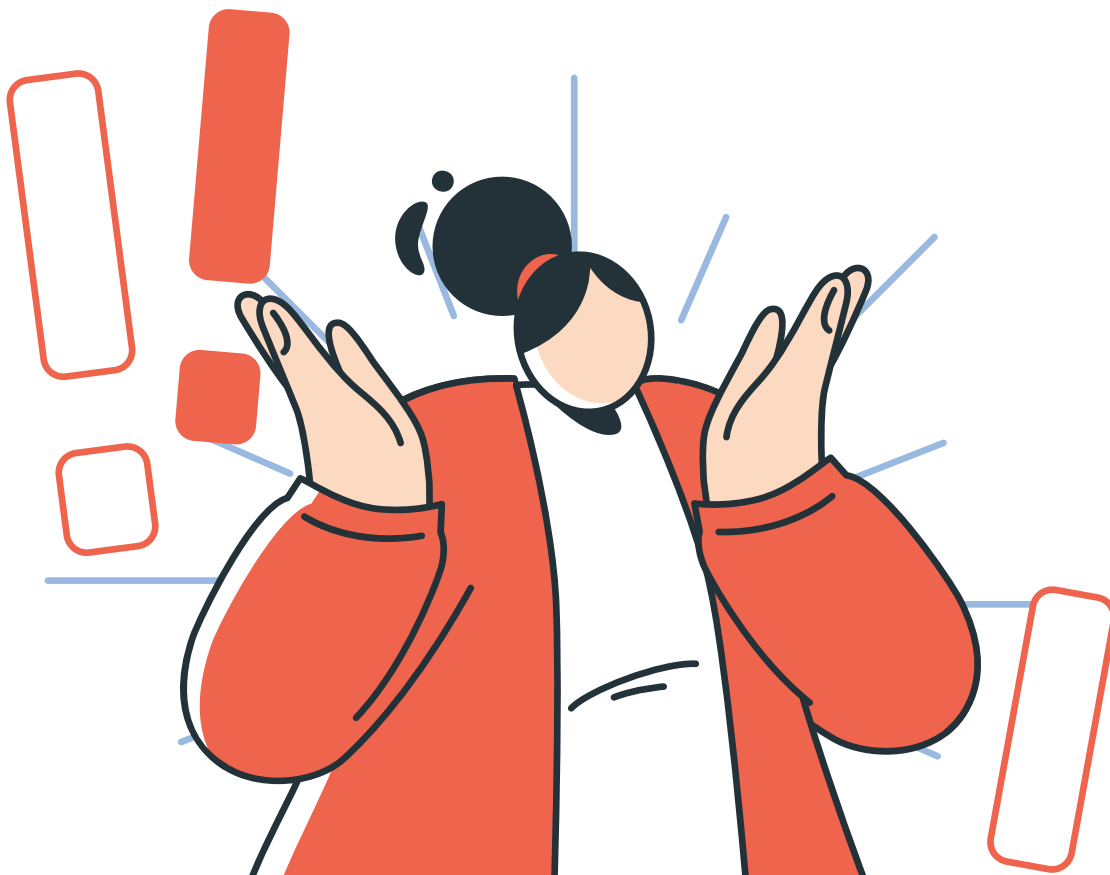
من منطلق إيماننا بأهميّة «إنقاذ المُنقذ» عند الأزمات، الإصغاء وتوفير الأجوّاء الدّاعمة له، عملنا على إعداد هذا القسم على أمل أن يكون مصدر دعم ومعلومة لكم، تختارون منه ما هو ملائم ليدعمكم في دعم أنفسكم من أجل التفرّغ للعمل مع الأهل ومع الأطفال ما بعد الأزمة وإعادة التّوازن والأمل وإعادة السيطرة على مستقبلنا.

# منظورنا للصّدمة

غالبية الموارد والمصادر للدّعم النّفسيّ حسب المدارس الليبراليّة تنطلق من أنّ الفرد يحتاج إلى مساعدة خارجيّة من أجل التّعافي والعلاج. وهذا صحيح في العديد من الحالات ولكن غالبية النّاس تتعافى وتعيد التّوازن بالاعتماد على الغريزة والدّافعيّة الدّاخلية للعيش بتوازن. وهذا ما يؤكّد عليه علم النّفوس التّحريريّ الذي لاحظ أنّ لدى غالبية النّاس القدرة والطاقة للتّعافي الدّاتي. كما وأنّ المجتمع والدّعم المجتمعيّ يمكن أن يساهم بالتّعافي، خاصّة في المجتمعات التي تعتمد على العيش الجماعيّ والتّكافل الاجتماعيّ، والتي تفعّل طاقتها في ظلّ الأزمات للتّعافي الفرديّ والجماعيّ. هذه المجتمعات نراها محصّنة أكثر من المجتمعات التي تعتمد على الفردانية كأسلوب حياة، حيث نراها تتفاعل مع الأزمة بشكل جماعيّ ممّا يشعر الفرد أنّه ليس وحيداً في ظلّ الأزمة وأنّ البيئة المحيطة به داعمة له، وأنّهم سيختطون ذلك ممّا.

وتزداد المتانة عندما يعي المجتمع وأفراده منظومة الظلم المحيطة بهم، ممّا يدفعهم للمقاومة ويجعلهم محصّنين أكثر في التعامل مع الصّدمة، فنرى أفراد المجتمع يفعّلون طاقتهم ومواردهم للتّعافي والعيش بتوازن. كما أنّ للذاكرة الجماعيّة دوراً مفصلياً في التّعافي، كلّ هذا يدفعنا إلى الدّعوة لإعادة تعريف المفاهيم التي اعتدنا عليها.

فمثلاً الصّدمة في الواقع ليست حدثاً صادماً له بداية ونهاية بل أحداث مستمرة لها بعد تاريخيّ سياسيّ واقتصاديّ ونفسيّ تتأثر بعوامل عدّة بما في ذلك الذاكرة الجماعية، الصّفات الخاصّة بالمجتمع وأدلجته، التجارب المعاشة في الواقع والتي تساهم في بلورة المفاهيم والمشاعر والسلوكيات، الوعي النقديّ وعوامل أخرى مهمّة الوقوف عندها من أجل إعادة النّقة بالتّجارب المعاشة وتغذية المعرفة المتراكمة، وتحديّ السائد المهيمن. كما أنّ الأحداث الصّادمة هي جزء من تجاربنا التي نتعرض لها يومياً بشكل مباشر أو غير مباشر، حيث يصعب علينا أن نعيش معزولين عن ألم ومعاناة الآخرين، ممّا يدفعنا للتّظر إلى هذا الواقع كتحدٍّ وحافز للتّغيير والسّفاء وإعادة التّوازن من أجل حياة بشريّة عادلة وآمنة. والتّحدّيّ هنا هو الاعتراف بالأوجه المختلفة للمقاومة فممّا من يسخر طاقاته من أجل تغيير الأنظمة الظّالمة والعنيفة التي تسبّب المآسي وتستغلّ الطّاقات البشريّة لخدمة مصالحها، وممّا من يسخر هذه الطّاقات ليفلت من أثر هذا الظلم والعنف بأقل ما يمكن من أذى. ومنا من يبادر ويعمل حيث تصير أبسط الأعمال مقاومة، فالقراءة في ظلّ الإبادة مقاومة، والكتابة مقاومة، والغناء مقاومة، والرّقص مقاومة، والعيش مقاومة، أي أنّ أوجه المقاومة والصّمود متعدّدة كما رأينا ونرى على أرض الواقع. وجميع هذه الأوجه مهمّة لأنّها تدحض الهرميّة المتبعة عادة والتّنائيات، فإما أن تكون مقاوماً أو لا، لأنّ البقاء في ظلّ الإبادة مقاومة.

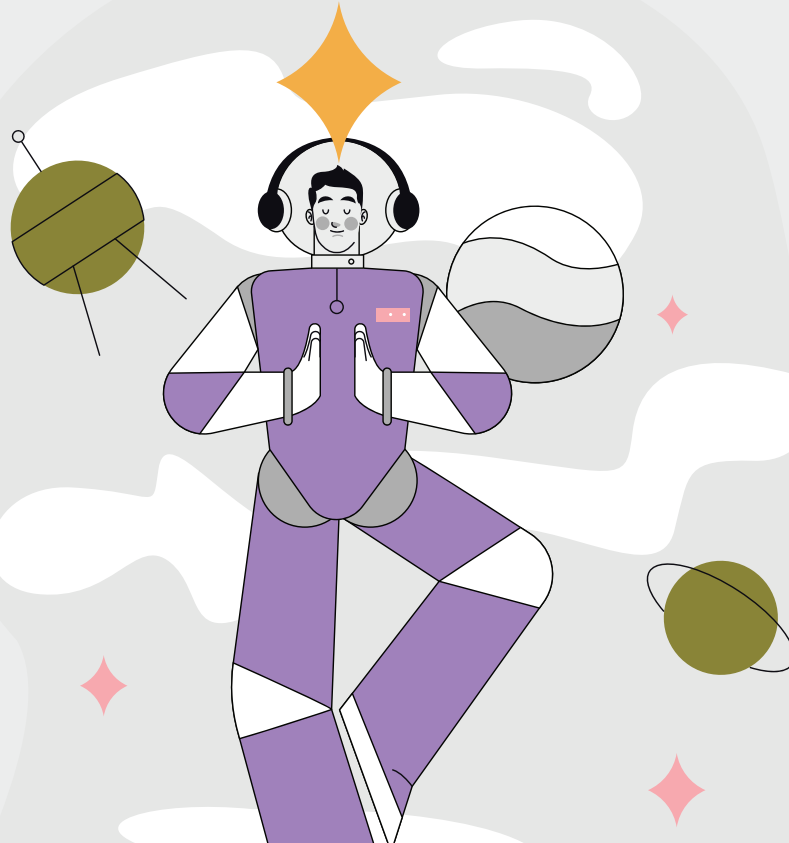


# علم النفس التّحريريّ

علم النفس التّحريريّ يهتم بتحليل العوامل الاجتماعيّة والسّياسيّة والثّقافيّة التي تؤثر على الفرد وتشكّل شخصيّته وسلوكه، ويركّز على الجذور السّياسيّة للأحداث الضّاغطة التي تسبّبها الحروب، فيحلّل القوى الهيكلية والاجتماعية التي تؤثر على تجربة الفرد وتساهم في حدوث الصّدمة. يمكن أن تتضمّن هذه القوى عوامل اقتصاديّة، سياسيّة، عرقيّة، وجنسانيّة. علاوة على ذلك، يهتم علم النفس التّحريريّ بفهم كيفية تأثير هذه التّفاعلات على الفرد وكيفية استجابته للأحداث الصّادمة.

## تشدّد الفرضيات الأساسيّة في علم النفس التّحريريّ على أهميّة

- الوعي للذّات، وللعواطف والأفكار الدّاخلية إذ يمثّل أساسًا للتّحرّر التّفسيّ. فالإصغاء إلى المشاعر فعل ثوريّ، مثلًا الغضب ممكن أن يصبح قوّة محرّكة ضدّ القهر ومصدره، وطاقته للتّغيير في حال تمّ تركيزه وتوجيهه على الأماكن المناسبة، أمّا إذا كبت فيمكن أن يكون قوّة مدمّرة. لذا من المهمّ فهم الفرد في سياقه الاجتماعيّ والثّقافيّ، بما في ذلك الطّروف التّاريخيّة والسّياسيّة التي قد تكون مسبّبة للصّدمة، وكذلك الهيكليّات الاجتماعيّة التي قد تؤثر على تجربته التّفسيّة. وهذا لا يمكن مواجهته بشكل فرديّ فالمرونة والحصانة والمتانة والصّمود والمقاومة ليست شخصيّة بل مجتمعيّة. فالصّمود الجمعيّ يتأثر بالموارد الاجتماعيّة للجماعة وبنائها التّحتيّة الفعليّة وأنماطها الثّقافيّة لإدارة العلاقات الإنسانيّة والتي تبني الشّعور بالأمل والفاعلية والثقة والاعتماد المتبادل لدى أفراد المجتمع. فنحن لسنا فقط ضحية مصدومة أو شعبًا مقاومًا بل نحن كلّ هذا وأكثر، نحن شعب يسعى من أجل بقائه وتعافيه بكلّ الوسائل المتاحة رغم الإبادة. وإلا فكيف يمكننا فهم فكرة إمكانيّة العيش؟ الفرحة ما زال ممكّنًا، الإبداع، الرّواج، الولادة في ظلّ الإبادة. الواقع بطبيعته مركب والعيش يتطلّب معاشة مركّبة. فعند قبولنا لتراكيبات الواقع ونفسيّاتنا وحقيقيّة إمكانيّة اختبارنا للسّعادة والفكاهة بالتّوازي مع الحزن والألم دون أن نفترض التّناقض بينهم، عندها نستطيع فهم هذه المشاعر كآليات سياسيّة.



- يركّز علم النفس التّحريريّ على التّحليل الهيكليّ للسلطة والظلم والقوى الاجتماعيّة المهيمنة، إذ يرى أنّ للبيئة الاجتماعيّة والسياسيّة تأثيرًا كبيرًا على الصّحة النفسيّة للأفراد والمجتمعات كالفقر والظلم والقمع.
- الرّبط بين الشّخصيّ والسياسيّ وجعل السياسيّ شخصيًّا: الوعي بأنّ الشّخصيّ هو سياسيّ وفهم الجذور السياسيّة للمشكلة تجعلنا قادرين على التّعامل مع السياسيّ كشخصيٍّ ممّا يضمن الدّافعيّة للحراك والتّغيير. تروّج الأنظمة الرّسميّة ومؤسّساتها للفصل بين السياسيّ والشّخصيّ. وهي بذلك تروّج للتّعامل الفرديّ مع القضايا المختلفة. بينما تركّز المدارس التّحريريّة على الرّبط بين الشّخصيّ والسياسيّ، وأهميّة تضافر الجهود لتغيير البنى المجتمعيّة والسياسيّة التي فرضت علينا لسنواتٍ عديدة، ممّا يحوّل التّعامل مع العديد من القضايا التي كانت تعتبر شخصيّة إلى قضايا سياسيّة. لذا فمن المهمّ الرّبط ما بين الشّخصيّ والسياسيّ، وجعل السياسيّ شخصيًّا لتتمكّن من أخذ دور فعّال في التّعامل مع التّحدّيات، وتوجيه الطّاقات للتّغيير ولتطوير المجتمع.
- التّعامل مع الموروث التّقافيّ كمورد واستعادة الذاكرة التّاريخيّة: من أجل التّغيير من المهمّ أن نحترم المعرفة التّقليديّة الموروثة القائمة لدى الأشخاص، وننطلق منها. فالاعتراف بالموروث التّقافيّ الغنيّ، يعتبر الخطوة الأولى لدعم المشاركين/ات لاستخدامه في حياتهم/نّ اليوميّة. فلدى المشاركين/ات خبرة ومعرفة ومهارات يستخدمونها/يستخدمونها في عملهم/نّ وعلينا الانطلاق منها وتعزيزها، يحتاج هذا المسار أحيانا إلى إعادة التّقيّة بالمعارف الموروثة: منحها اسمًا، تملّكها واستخدامها بشكلٍ يلائم الواقع الحاليّ، فالإيمان بالذّات يمكّن من تطوير خطابًا تفاعليًّا. استعادة الذاكرة التّاريخيّة سيرورة أساسيّة في نضالات التّحرّر وتكوين الوعي التّقديّ الذي ممكن أن يحدث تحويلاً من استعمال عدسة المحاسبة والمسؤوليّة بدل عدسة الضّحيّة.
- استدامة: إحدى الميّزات الرّئيسيّة للتّهج التّديميّ التّحريريّ والشّموليّ تكمن في مقدرته على ترك أثرٍ طويل الأمد. ففهم النّظام السائد والسياسات القائمة يجعلنا أكثر قابليّة لإحداث التّغيير، والمساهمة في بناء مستقبل أفضل دون الاستسلام للعقبات التي تقف أمامنا، وبفعل التّشبيك نكشف على إمكانيّات جديدة ونواصل الاطلاّع على طرائق تفكير جديدة. نحن نؤمن بأنّ التّغيير المستدام ممكّن، عندما يستند إلى النّاس، ويحمّله ناسه، فيؤدّي إلى تمكين المشاركين/ات من أخذ الأمور إلى أيديهم/نّ وقيادة مسار التّغيير الذي يريدون الوصول إليه.
- أهميّة الوعي والتّحوّل التّقافيّ كوسيلة لتحقيق التّغيير الاجتماعيّ والنّفسيّ، فالتّحدي الاجتماعيّ والتّغيير الثّوري هم وسائل مهمّة للتّخلّص من الهيمنة والظلم.
- يعتبر الدّعم والتّكافل المجتمعيّ ووجود بيئة داعمة تشجّع جهود التّغيير الاجتماعيّ أساسيين في التّعافي من الصّدمة.
- يعتبر العلاج النّفسيّ الجماعيّ والدّعم النّفسيّ أدوات تساعد الأشخاص الذين يعانون من الصّدمة على التّعافي والتّأقلم مع التّحدّيات الناتجة عن التّجربة الصّادمة.

## أهداف العمل حسب النهج التحرريّ

الهدف الأساس هو تفعيل الطاقات الداخليّة لدى الأفراد والمجموعات للتّعامل مع الأزمة الحاليّة والمظاهر المرافقة لها، وإعادة التّناغم والتّوازن والتّشجيع على استخدام القوّة الداخليّة والحكمة السّعيّة وصولاً إلى التّعافي الجسديّ والنّفسيّ والعقليّ.

- تعزيز الوعي الذاتيّ والتمكين للأشخاص الذين يعانون من الصدمة، من خلال تعزيز فهمهم لتجربتهم وتعزيز مهارات التّكيف والتّعامل مع التّحديات.
- تسليط الضّوء على العواطف والتّفاعلات الاجتماعيّة التي تنشأ نتيجة للصدمة، وفهم كيفيّة تأثير هذه العواطف على سلوك الفرد وعلاقته مع الآخرين، والتّدرب على المهارات المختلفة التي تسهل التّواصل وتعزّز التّعاطف مع الآخرين.
- تمكين الأفراد لفهم أنفسهم بشكل أفضل وتطوير القدرة على التّحكّم في حياتهم وتحقيق التّغيير الإيجابيّ. من خلال فهمهم لتأثير هذه القوى على الأفراد والمجتمعات وكيفية تحرير الأفراد من هذه القيود والظلم.
- تعزيز السيطرة والقدرة على التّحرّر التي يمتلكها الفرد في مواجهة الصّدمة. من خلال استخدام الإرث الثقافيّ والاجتماعيّ في التّعامل مع التّحديات والتّعافي من الصّدمة.
- تشجيع العمل الجماعيّ والنّضال من أجل العدالة الاجتماعيّة الأمميّة وتحقيق التّغيير الإيجابيّ في المجتمعات.
- تشجيع التّضامن الاجتماعيّ والتّعاون بين الأفراد والمجتمعات المتأثّرة بالصدمة، بالإضافة إلى دعم جهود التّغيير الاجتماعيّ التي تهدف إلى تحسين الطّروف المحليّة التي تسببت في الصّدمة.
- تعزيز الوعي بالقيم الإنسانيّة والحقوق الأساسيّة والعمل على تغيير التّقافات التي تعزّز الظلم والتمييز.
- زيادة مناطق التّضامن والدّعم بين الأفراد والمجتمعات المتأثّرة، ودعم الأفراد إلى تقديم الدّعم النّفسيّ والمعنويّ لبعضهم البعض للتّعافي من تأثيرات الحرب.
- تبادل التّجارب والدّعم المتبادل وتعزيز التّآزر والتّعاون، وتعزيز الدّعم الاجتماعيّ وتعزيز العلاقات القائمة بالثّقة والدّاعمة، مما يساعد في التّكيف مع الصّدمة وتقليل العزلة الاجتماعيّة.
- تنظيم برامج تعليميّة نشطة تشمل التّدريب العمليّ على مهارات التّكيف والتّغلب على التّحديات والتّعلم من التّجارب السّابقة للآخرين، الموروثة والحاليّة.

ولا ننسى تعزيز الأمل فهو ما يتيح لنا الشعور بأنّ التّغيير ممكن وكما قال فرييري: «إنّ الأمل والثّقة يقودان الإنسان لتجاوز الصّعاب في حقبة تاريخية، لتبدأ صعاب جديدة نحاول تجاوزها بأمل جديد».

وعليه، فإنّ هذه الحقبة تأتي لتفعيل الطّاقات الداخليّة لدى الأفراد والمجموعات للتّعامل مع الأزمة الحاليّة والمظاهر المرافقة لها، وإعادة التّناغم والتّوازن والتّشجيع على استخدام القوّة الداخليّة والحكمة السّعيّة وصولاً إلى التّعافي الجسديّ والنّفسيّ والعقليّ.



- برامج تطوير مهارات التّحكّم بالضغط والتّعامل مع الضّغوط: تشمل تدريبات عمليّة لتعلم استراتيجيات التّحكّم في الضّغط وإدارة العواطف المؤثرة. وتساعد على تقوية القدرة على التّأقلم مع التّحديات والضّغوط اليوميّة.
- برامج تعزيز العلاقات الاجتماعيّة والشّبكات الاجتماعيّة الدّاعمة: والتي تهدف إلى تقديم التّدريب على مهارات التّواصل الفعّال وبناء العلاقات القويّة والدّاعمة. وتشجّع على تطوير شبكات دعم اجتماعيّة قويّة يمكن الاعتماد عليها في حالات الضّغط والصّدمات.
- برامج التّوجيه الفرديّ والتّدريب الشّخصيّ: والتي تقدّم الدّعم الفرديّ للأفراد لتعزيز الوعي بأنفسهم وتطوير استراتيجيات التّحكّم بالعواطف والتّأقلم مع التّحديات. ويتمّ توجيه الأفراد لتحديد الأهداف وتطوير خطط عمل شخصيّة للتّعامل مع التّحديات النفسيّة.
- برامج تعزيز الصّحة النفسيّة والرّفاهيّة العامّة: وتشمل التّدريب على أساليب الاسترخاء والتّأمّل وممارسة الرياضة وتحسين نوعيّة النّوم والتّغذية الصحيّة. وتهدف إلى تحسين الصّحة العامّة وحسن الحال وبناء القدرة على التّحمّل والصّمود.

**2. برامج التّدخل السّريع:** برامج التّدخل السّريع والتّدخل النفسيّ الطّارئ تعتبر جزءًا مهمًا من نهج علم النّفس التّحريريّ خلال الصّدمات والأزمات. تهدف هذه البرامج إلى تقديم الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ الفوريّ للأفراد والمجتمعات المتأثرة بالصّدمات، وتحفيز التّأقلم الصحيّ والتّعافي السّريع. منها:

- التّدخل النفسيّ الأوّليّ: يشمل هذا التّدخل تقديم الدّعم النفسيّ والتّوجيه الفوريّ للأفراد المتأثرين بالصّدمة. ويتمّ التّركيز على تقديم الدّعم العاطفيّ وتعزيز الشّعور بالأمان والتّقدير.
- التّدخل الجماعيّ السّريع: يتمّ تنظيم جلسات جماعيّة سريعة لتقديم الدّعم النفسيّ وتبادل التّجارب والدّعم المتبادل بين المتضرّرين. ويهدف إلى تعزيز التّأزر وبناء الشّبكات الاجتماعيّة الدّاعمة.
- التّدرب السّريع على استراتيجيات التّحكّم بالضغط: وهي شبيهة ببرامج تطوير مهارات التّحكّم بالضغط والتّعامل مع الضّغوط المذكورة أعلاه حيث يتمّ تقديم تدريبات سريعة على تقنيات إدارة الضّغط مثل التّنفس العميق والاسترخاء العضليّ. وتهدف في هذا النّوع إلى تقديم أدوات فعّالة لإدارة العواطف والتّأقلم مع الضّغوط النفسيّة.
- التّوجيه النفسيّ الفرديّ السّريع: وفي هذه البرامج تركز على تقديم جلسات توجيه فرديّة سريعة للأفراد لمساعدتهم في فهم تجاربهم وتحليل العواطف والتّحكّم في التّفكير السّلبّي. وتهدف إلى تقديم الدّعم الشّخصيّ المباشر وتوجيه الأفراد نحو الخطوات العمليّة للتّعافي.
- الفعاليّات الاجتماعيّة السّريعة: يتضمّن تنظيم فعاليات اجتماعيّة سريعة مثل ورشات العمل والمحاضرات والمناسبات التّواصلية. ويهدف إلى تشجيع التّفاعل الاجتماعيّ الإيجابيّ وتوفير بيئة داعمة للتّعافي.

**3. برامج التّدخل ما بعد الأزمة:** برامج علم النّفس التّحريريّ ما بعد الصّدمة تهدف إلى توفير الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ للأفراد والمجتمعات التي تعاني من آثار الصّدمة النفسيّة جراء تجارب مؤلمة مثل الحروب، وتسعى لتعزيز التّكيف والتّعافي، ومنها:

- العلاج النفسيّ الجماعيّ والفرديّ: يتضمّن توفير المساعدة النفسيّة والتّأهيل للأفراد الذين يعانون من الصّدمة. ويتمّ توجيه الأفراد لفهم تجاربهم ومشاعرهم وتعزيز قدراتهم على التّكيف وإدارة الضّغوط.
- الدّعم الاجتماعيّ والشّبكات المجتمعيّة: تتضمّن تشجيع التّضامن وبناء الدّعم الاجتماعيّ للمتضرّرين من الصّدمة. وإنشاء مجموعات دعم، بالإضافة إلى ما ذكر سابقًا من تنظيم ورش عمل اجتماعيّة، وتنظيم فعاليات مجتمعيّة.

- التدريب على مهارات التكيف والتعافي: التي ذكرت سابقًا وهي تقدّم تدريبًا عمليًا على مهارات التكيف والتعافي من الصدمة. كتعلّم استراتيجيات إدارة الضّغط، وتطوير مهارات التّواصل، وتعزيز التّقة بالنّفس.
- التّوعية والتّثقيف النّفسيّ: وتركّز هنا على توفير المعرفة والمعلومات حول الصّدمة وتأثيراتها. وتهدف إلى زيادة الوعي بالأعراض والمساعدة في تقديم الدّعم المبكّر والتّوجيه للأفراد المتضرّرين.
- التّدريب والتّأهيل المهنيّ: تقدّم الفرص للأفراد المتضرّرين من الصّدمة لتطوير مهاراتهم وإعادة بناء حياتهم المهنيّة. وتشمل التّوجيه المهني، والتّدريب العمليّ، والدّعم في البحث عن فرص العمل.

**4. برامج تهدف للسيطرة على الصّدمة واستعادة الأمل:** تعتمد هذه البرامج على توجيهات محدّدة، لتمكين الأفراد والمجتمعات المتأثّرة وتهدف إلى تعزيز القدرة على الصّمود والتّأقلم والنّمّو الشّخصيّ لدى الأفراد المتأثّرين بالصّدمات، وهي موجّهة وفقًا لنهج علم النّفس التحرري لتطوير الوعي بأنفسهم وقدراتهم والعوامل التي تؤثّر على حالتهم النّفسيّة. ومنها:

- برامج التّثقيف النّفسيّ والتّوجيه الفرديّ. وتركّز هنا على توفير التّوجيه الفرديّ والتّثقيف النّفسيّ للأفراد المتضرّرين.
- برامج التّدريب على التّحكّم بالضّغط وإدارة العواطف: المذكورة أعلاه.
- برامج التّعزيز الذاتيّ والتمكين: تركّز هذه البرامج على تعزيز الوعي بالذّات وتعزيز التّقة بالنّفس والقدرة على التّأقلم والتّكيّف مع التّحدّيات.
- برامج الدّعم الاجتماعيّ وبناء الشّبكات الاجتماعيّة: وهي هنا تسعى إلى تعزيز الدّعم الاجتماعيّ وبناء العلاقات القويّة مع العائلة والأصدقاء والمجتمع بشكلٍ عامّ.
- برامج التّدريب على المهارات الحياتيّة والتّطوير الشّخصيّ: تشمل هذه البرامج تعليم مهارات الحياة الأساسيّة مثل التّواصل الفعّال، وإدارة الوقت، وحلّ المشكلات، وتحديد الأهداف.
- برامج التّعلم من التّجارب والنّمّو الشّخصيّ: تهدف هذه البرامج إلى تشجيع الأفراد على التّعلّم من التّجارب الصّعبة والصّدمات واستخدامها كفرص للنّمّو والتّطور الشّخصيّ.
- برامج التّوجيه لبناء الأمل في المستقبل والتّعاوض المجتمعيّ. تتضمن بعض البرامج عناصر لتقديم الدّعم واستعادة الأمل والهدوء الدّاخليّ.

**5. علاج حالات خاصّة:** في ظروف ضاغطة مستمرّة من الممكن أن تظهر مظاهر نفسيّة وجسديّة مستمرّة لدى بعض الأشخاص، هنالك حاجة للتّدخل العلاجيّ، المهنيّ، للتّعامل مع مثل هذه المظاهر. (يحتاج هذا إلى علاج إلى تدخّل من قبل مختصّين/ات نفسيّين لذا لن نتطرّق إليه هنا).

غالبية هذه التّدخلات يمكننا القيام بها من خلال برامج في مراكز الرّعاية وفي الحياة اليوميّة في المدرسة أو مراكز الإيواء، ما عدا الفئة الخامسة التي بحاجة إلى تحويلها لاختصاصي نفسيّ علاجيّ متخصّص في علاج آثار الصّدمة.

# الحرب ونحن

تؤثر الظروف الصّاعقة علينا جميعاً سواء عبّرنا عن مشاعرنا أو لم نعبر، خفنا أو لم نخف، تابعنا الأحداث بترقب وقلق أو أشغلنا أنفسنا بالعمل، جميعنا يتأثر بالحرب والظروف الصّاعقة بطريقة أو بأخرى.

وفي ظلّ الظروف العصيبة، يقف الرّاشدون، آباء وأمهات، مذهولين حائرين أمام القلق الذي يملكهم في البحث عن وسائل يمكن اللّجوء إليها للتعامل مع الظروف الصّعبة من أجل حماية أنفسهم وأطفالهم، خاصّة أنّه بات معروفاً أنّ للبيئة القريبة الدّائمة الأثر الأكبر في تحطّي الصّعاب بأقلّ ضررٍ ممكن.

جميعنا نمّر بظروف صعبة ومن الطّبيعيّ أن تظهر علينا علامات الخوف، الغضب والقلق التي تؤثّر أيضاً على من حولنا. لا نتوقّع من الرّاشدين، من أهل ومقدّمي الرّعاية، أن يتخطّوا هذه الظروف دون الإحساس بهذه المشاعر، إنّما نتوقّع ونسعى إلى أن يتعامل هؤلاء البالغين مع مشاعرهم بشكل واعٍ وناضج لكي يوفّروا نماذج إيجابيّة لأطفالهم وليتمكنوا من دعم كل من عليهم دعمهم.

يحاول البعض التّنكّر لمشاعرهم، أو إخفائها عمّن حولهم خاصة عن أطفالهم/ن، اعتقاداً منهم أنّهم يساعدونهم بذلك على عدم الخوف أو على التأقلم الإيجابي. هنالك من يحاول عدم التعامل مع المشاعر لأنّ «الواجب» يحتمّ التحلّي بالصّبر والشّجاعة، فالشّهاد لا يكونه، إنّما يفرحون لشهادته، ومن هذا المنطلق لا نسمح لأنفسنا أو لأطفالنا بالتعبير عن الحزن. بعض الرّاشدين يشعرون بالعجز والقلق لعدم قدرتهم على حماية أنفسهم وحماية أطفالهم ممّا يحدث.

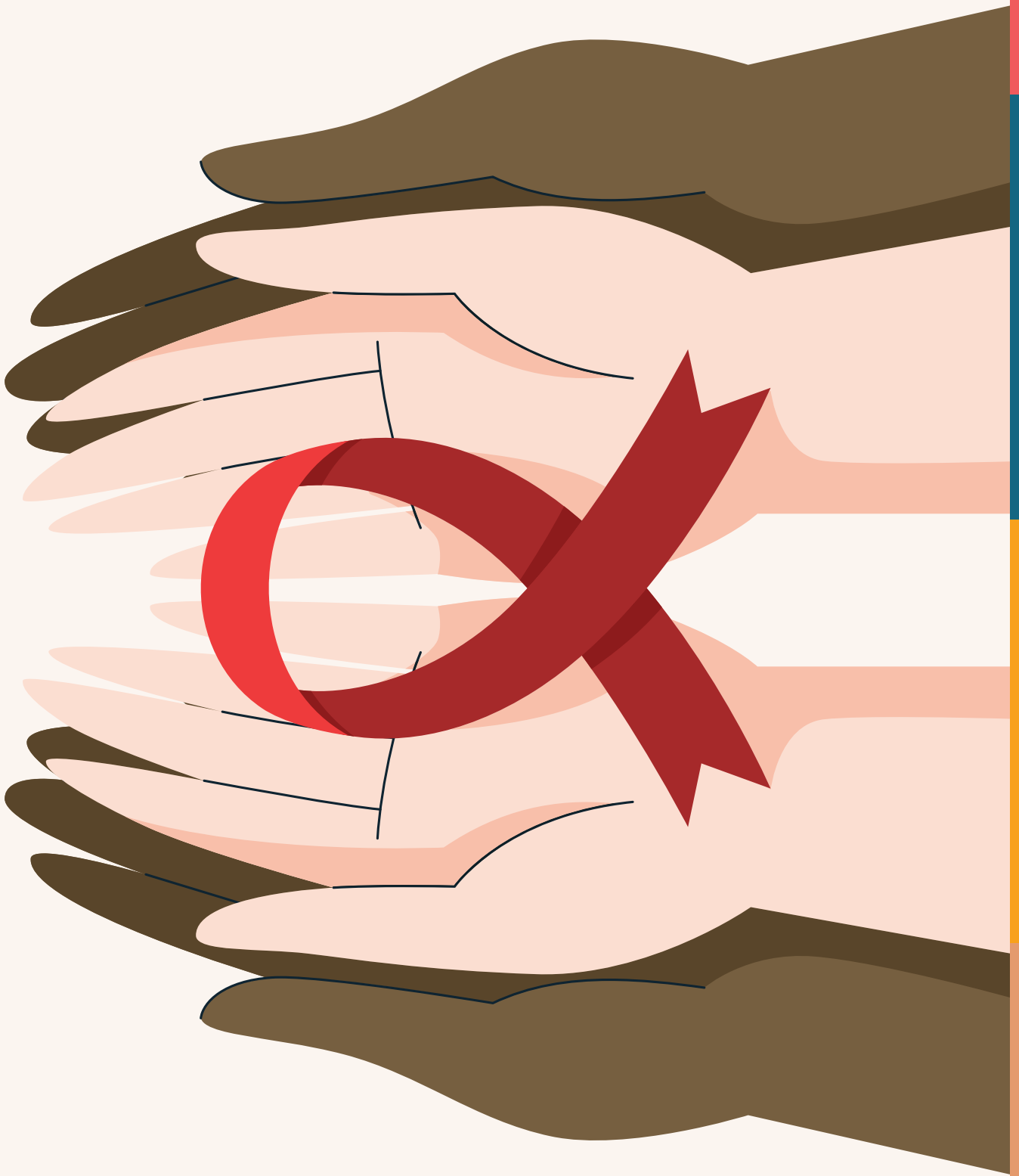
من المهمّ أن نعرف أنّ تجاهل مشاعرنا، كبثها أو اللامبالاة تجاهها، قد تؤدّي إلى ظهورها لاحقاً بصور مختلفة، فقد تظهر على شكل أعراض جسديّة كالآلام والأمراض، وقد تنعكس على تصرّفاتنا وعلى صحتنا النّفسيّة، لذا من المهمّ التعبير عنها، التّعامل معها والاستعانة بالآخرين من أجل حماية الذات قبل التّفرّع لحماية ودعم من علينا حمايتهم ودعمهم.

## لماذا يمتنع بعض الرّاشدين عن طلب الدّعم؟

### هنالك أسباب عدّة تمنع الرّاشدين من طلب المساعدة ومنها:

- «ما في وقت لنفسي»، «ضغط الحياة كبير ولازم أكون قوي»، الانشغال في الحفاظ على البقاء يجعلنا نجند كل قوتنا للحفاظ على الحياة.
- الخجل، عدم الثّقة وعدم المعرفة بتوفّر إمكانيّات الدّعم.
- هناك اعتقاد شائع وخطأ بأنّ الحديث عن المشاكل والأزمات يزيد من تفاقمها، لذا يحاول البعض كبت وإخفاء مشاكلهم وصعوباتهم وعدم الحديث عن الأزمات نتيجة لخوفهم من «فتح الباب للشّيطان».
- عدم وضع القضايا الشّخصيّة على رأس سلّم الأولويّات، فالتركيز الأكبر غالباً ما يصبّ على القضايا الجماعية على حساب الصّعوبات والمشاكل الشّخصيّة. فمشاكل الأفراد غالباً ما تتقرّم أمام المصائب الكُبرى والهَمّ العامّ.
- «خليها في القلب تجرح ولا تطلع لبرّاً وتفضح» الخوف من كلام النّاس، خاصّة عندما تتعلّق الأمور بأعراض صحيّة-نفسية، فما زلنا لا نتعامل بتقبّل أو عقلانيّة مع هذه القضايا، والفهم الخاطيء حولها يمنع الحديث حتّى عن صعوبات صحيّة-نفسية أوّليّة.

من المهمّ جدّاً لكل بالغ راشد يعيش ويعمل مع الأطفال استيضاح ما يمرّ عليه على الصّعيد الشّخصيّ أو ضمن مجموعات، تبادل التجارب والتّعبير عن الذات، وذلك من أجل إعادة التّوازن النّفسيّ الذي تزعزع من حدث كان أكبر من أن نمّر عليه مرور الكرام.



## وقفه مع الذات

إنّ استعادة ما مرّ علينا من أزمات سابقة في حياتنا ومراجعة طرائق تعاملنا معها، من شأنه أن يساعدنا في التّعامل مع الأزمات الحاليّة، بحيث نستطيع من خلال ذلك أن نستنبط طريقتنا في التّعامل مع الصّعوبات وإيجاد الطّرق لتسييرها. فلو وقفنا وراجعنا أزمات مررنا بها سابقاً وسألنا أنفسنا بعض الأسئلة، مثل: هل هنالك تشابه بين طرائق تعاطينا مع الأزمات الماضية وطرق تعاطينا مع الأزمة الحاليّة؟ كيف تعاملنا مع الأزمات السّابقة؟ ما هي القدرات التي جنّدها من أجل مرور الأزمات بسلام جسديّ ونفسيّ؟ كيف أثّرت علينا هذه الأزمات؟ هل ظهر ذلك للآخرين؟ أيّ مشاعر رافقتنا؟ كيف اجتزنا الأزمة وما العوامل التي ساعدت في ذلك؟ هل استطعنا الاستمرار في الحياة اليوميّة مباشرة أم احتجنا إلى وقت للتّعامل مع التّداعيات؟ كيف تأثّر الآخرون بالأزمة؟

مثل هذه الأسئلة تُعيد اللى الأذهان التجارب السابقة، وفي الاعتماد عليها هي تساهم في استعادة التوازن استناداً على الخبرة السابقة.

## الدّعم المتبادل

الاختلاف بطرائق التّعامل وقت الأزمات هو طبيعي، ومشاركته مع الآخرين تساهم في تعلّمنا عن أنفسنا وعنهم. تعزّز المشاركة قدرتنا على فهم ما مرّ علينا، فالحديث عن الأحداث والتّعبير عن المشاعر التي رافقتنا بحاجة إلى إدراك الواقع، والقدرة على الحديث عن ذلك علناً هو بحدّ ذاته خطوة أساسيّة للتّعامل مع الأزمة مهما كانت صعبة أو قاسية.

يمكن أن يتمّ هذا الدّعم المتبادل من خلال لقاءات تحضيرية قبل البدء بالعمل أو من خلال مجموعة تعلّمية-تدريبية تلتقي مرة كل أسبوعين أو حسب الحاجة، لتبادل التّجارب والمعلومات والتّعلّم المشترك. اللقاءات ممكن أن تكون وجاهية وممكن أن تكون عن بعد عبر الوسائل التكنولوجيّة المتّاحة، يمكن أيضاً تكوين مجموعة دعم مستمرة من خلال تطبيق الواتساب أو أي وسيلة أخرى تختارونها.

## المرافقة المهنيّة

لن نستطيع دعم الآخرين قبل أن نتفرّغ لذلك، ولذا وقبل بدء العمل مع أيّ مجموعة من المهمّ أن نجتمع نحن ونتبادل تجاربنا، مشاعرنا، قلقنا ومخاوفنا من الآتي. من المفضّل إجراء هذا اللقاء مع شخص مهنيّ/ اختصاصيّ نفسيّ/ مستشار أو موجه مهنيّ، لكي يهيئنا نفسياً ومهنيّاً للمهمّة ويدعمنا من خلال تشجيع التّعبير عمّا يجول في داخلنا- ماذا نشعر؟ بم نفكر؟ ما هي تجاربنا السّابقة؟ أيّ قوى داخلية وخارجية يوجد لدينا؟ ما الذي نحتاجه الآن لتقديم الأفضل؟

هذا هو مسار فحص ذاتيّ خاص ومشارك مع أنفسنا ومع شركائنا الآخرين كخطوة أولى قبل البدء في التّفكير والتّخطيط للعمل مع الأهالي ومع الأطفال.



# أنشطة للرعاية الذاتية

أنشطة التنفس للرعاية الذاتية والتعامل مع آثار الصدمة وحالات الهلع. وانشطة التدليك الذاتي.

## أنشطة التنفس 1:

من التمارين الأولى التي يُنصح بها للتخفيف من حالات الهلع والخوف، التوتر والقلق هي تمارين التنفس التي من شأنها أن تُهدئ حالة الانفلات والفوضى التي تتملك الجسد عند الصدمة فتساعده، إلى حد ما، على الانضباط والتبات حيث إن عملية التنفس بحد ذاتها، ومن خلال الشهيق والزفير، تشبه محادثة طمأنة يقوم بها الدماغ عبر إرسال إشارات لكافة أعضاء الجسم بأن كل شيء على ما يرام ومت من داع للتوتر، وكأنه يخبره أنه لا حاجة لإعلان حالة طوارئ ويطلب منه أن يعود لعمله بهدوء وانتظام.

**نستطيع القيام بتمارين التنفس بكلّ زمان ومكان وبدون قيد أو شرط، فيما يلي بعض أنشطة التنفس التي يمكن استخدامها:**

التنفس الواعي	نشاط 1	
إيقاف أي تفكير آخر والتركيز فقط على التنفس.	الهدف	
<p>ببساطة، التركيز على عملية التنفس ومراقبتها باستشعار الشهيق، دخول الهواء وسريانه في الرئتين وفي أنحاء الجسد ومن ثم عملية الزفير وخروج الهواء.</p> <p>يُقصد هنا أننا نتنفس طيلة الوقت، ولكننا لا ندرك ولا نراقب أو ننتبه لحذافير عملية التنفس، فمن شأن التركيز على التنفس إيقاف أي تفكير آخر، والتركيز فقط على سحب الهواء إلى الداخل وإخراجه، ومن خلال ذلك تهدئة الجسم عبر فهم الدماغ أنّ كل شيء على ما يرام.</p>	خطوات التنفيذ	

التنفس العميق	نشاط 2	
تهدئة الذهن والجسم	الهدف	
<p>الاستلقاء أو الجلوس بمكان مريح، مع ضمان استقامة العمود الفقري، نغمض العينين ونملأ الرئتين بالهواء من خلال شهيق عميق وبطيء، ثم نحبس النفس لبضع ثوانٍ وبعدها نسمح للهواء بالخروج بإخراج زفير طويل وبطيء.</p> <p>نكرر النشاط لمدة بضع دقائق أو حتى الوصول إلى حالة السكينة المرجوة.</p> <p>يُنشِط هذا النشاط الجهاز التنفسي بشكل فوري، ويذكر الجسد بالعودة إلى توازنه من خلال تنشيط الدورة الدموية وتوازنها عند تعزيز تدفق الدم بشكل سليم وإدخال كميات متوازنة من الأوكسجين لإعادة تهدئة الذهن والجسم.</p>		
خطوات التنفيذ		

النفس المعدود	نشاط 3	
تهدئة الجسم	الهدف	
<p>هنالك إمكانيات عدّة وجميعها مُجدية وتفي بالغرض فمن الممكن أن نسحب الشّهيق ونعد للأربعة ببطيء، نحبس النفس قليلاً ومن ثمّ نحزّره بالزفير ونعدّ إلى الستّة.</p> <p>عملية حبس النفس بحد ذاتها مُجدية لأنّ لحظات حبس النفس وتجوّل الهواء في الجسم تُسرّع من دخول الجسم لحالة الهدوء. هنالك إمكانيات عدّة وتقنيّات أخرى لتنفيذ هذا النشاط مثلاً نشاط 4-7-8 بحيث نقوم بسحب النفس لمدة 4 ثوانٍ ثم نحبسه ل 7 ثوانٍ، وبعدها نقوم بإخراجه بزفير طويل لمدة 8 ثوانٍ.</p>		
خطوات التنفيذ		

<p><b>نشاط المربع</b></p>	<p>نشاط 4</p>	
<p><b>تهدئة الذهن والجسم</b></p>	<p>الهدف</p>	
<p>نتخيّل أننا نرسم مربع بالهواء أو على كفّ يدنا، نقوم برسم الخطّ الأوّل أفقيًا بسحب النّفس وحبسه لأربع ثوانٍ، ثمّ زفير لمُدّة أربع ثوانٍ مع رسم الخطّ العمودي للأسفل، ثمّ شهيق لأربع ثوانٍ مع رسم الخطّ الأفقي الآخر وزفير مع الخطّ العمودي الآخر إلى الأعلى حتّى إغلاق المربع.</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p><b>التنفس بدائرة مغلقة</b></p>	<p>نشاط 5</p>	
<p><b>تهدئة الذهن والجسم</b></p>	<p>الهدف</p>	
<p>نقوم بسدّ فتحة من فتحات الأنف بالإصبع الإبهام ثمّ نسحب الهواء من الفتحة الأخرى، ونقوم على الفور باستبدال الأصابع حيث نسدّ بالخنصر فتحة الأنف التي سحبنا منها النّفس ونفتح الأخرى لتحرير الزّفير، نكرّر هذه العملية مرّات عدّة.</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p><b>النّفس المتقطّع من البطن</b></p>	<p>نشاط 6</p>	
<p><b>تهدئة الذهن والجسم</b></p>	<p>الهدف</p>	
<p>نضع كفّ اليد على البطن لاستشعار النّفخة عند سحب كمّيّة كبيرة من الهواء عبر الأنف - الفم مغلق تمامًا - نحبس النّفس بضع ثوانٍ بقدر تحمّلنا ثمّ نحرّره من الأنف بشكل متقطّع.</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

التنفس ولعبة الحروف	نشاط 7	
تهدئة الذهن والجسم	الهدف	
خطوات التنفيذ: نسحب شهيق عميق ونُخرج الزفير بذكر حرف معين مثلًا: شهيق عميق والتحرير بزفير حرف السين: سسسسسسسسس أو حرف الألف: مmmmmmmmm وهكذا..	خطوات التنفيذ	

التنفس وألعاب الخيال	نشاط 8	
تهدئة الذهن والجسم والمتعة	الهدف	
نتخيّل أننا نشتمّ رائحة الزهور العطرة ونحرّر الزفير بإطفاء شموع كعكة الميلاد.. لهذا النشاط أثر طيّب وإيجابي عندما نستخدمه مع الأطفال، حيث يمكننا أن نُبدع معهم ونتخيّل معًا أننا في رحلة خيال ممتعة إلى أحد محلات المخبوزات المفضلة مثلًا فنطلب من الأطفال اقتراح اسم المخبوز المحبّب لديهم فنستنشق رائحته بعمق ونتمتّع بتخيّل طعمه أيضًا كمخبوز القرفة أو الخبز العربي الساخن أو كعكة الزبدة أو فطيرة التفاح وغيرها.	خطوات التنفيذ	

<h2>جلسة التّبديل</h2>	<p>نشاط 9</p>	
<h2>إعادة التّوازن النّفسيّ والفكريّ والجسديّ أيضًا في حالات التّوتر القصوى والضغط الكبير</h2>	<p>الهدف</p>	
<p>بهذا النّشاط نبعّد أنفسنا ونفصل طاقاتنا عن أيّ توتّر خارجيّ فنختار مكانًا مريحًا للجلوس (كرسي، كنية، حاقّة سور، حجر تحت شجرة أو أيّ مكان نشعر به بالراحة)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نلف الرّجل اليسرى على اليمنى (كاحل على الكاحل)</li> <li>• نمدّ اليدين إلى الأمام بشكل مستقيم ثم نقلّب كفتيّ اليدين على ظهرهما ونضعهما بشكل X ونشبك كفتيّ اليدين معًا ونلقّهما إلى الدّاخل، أقرب لمنطقة الصّدر.</li> <li>• نغمض أعيننا.</li> <li>• نضع اللسان خلف الأسنان الأماميّة باسترخاء وتنقّس بعمق شديد (كأنّنا نبلع ريقنا بحيث يكون اللسان في سقف الحلق).</li> <li>• ممكن إضافة أفكار للنّشاط مثل توجيه تفكيرنا بأنّني قادرة على السّيطرة على النّفس، أنا هادئة، أستطيع أن أكون متّزنة وإلخ.</li> </ul>	<p>خطوات التّنفيذ</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لدى استخدام هذه الأنشطة مع مجموعة، من الممكن أن يجد بعض المشاركين/ات صعوبة في أنشطة التّنفس أو كدوا لهم/لهنّ أنّه مع تكرار الأنشطة سيتمكنون من التّمتع بالنّشاط.</li> <li>• مشاركون/ات آخرون قد يجدون صعوبة بالاسترخاء، كونوا صبورين، وأكّدوا على أنّهم قادرين.</li> <li>• في حالات معيّنة قد يشعر بعض المشاركين بعدم الراحة أو الدّوار فعلينا التّعامل بليونة وعدم فرض أيّ نشاط على من يجد صعوبة.</li> </ul> <p>لنتذكّر دائمًا قبل أيّ نشاط تنفّس، أنّ الهدف هو راحة المشاركين/ات</p>	 <h2>لفتة نظر</h2>	

# أنشطة التدليك الذاتي:

عادة ما تترجم المشاعر المختلفة التي نخزنها بداخلنا إلى آلام جسدية متنوّعة، لذا تسعى مجموعة الأنشطة هذه إلى استعادة السيطرة على أجسادنا وردود فعلنا، وتسمح لنا أن نعيش الوضع الحالي مرافقًا بالإنعازن الذي نسعى إليه حيث تزرع وضعية النشاط الهدوء وتكثّف الهدوء الداخلي كما وتقدّم لنا هذه الممارسة راحة عميقة لمجموعة الحواس والجهاز العصبيّ وتعزّز أفكارنا تجاه التوقعات الإيجابية المستقبلية لدينا. تخفّف الحركة المرافقة للنشاط من القلق والتوتر، كما وتساهم في انخفاض ضغط الدّم وتوفّر مساحة من الهدوء والشّعور بالتفريغ والفضضة. تكدّس معظم الناس آلام التوتر والصّغوبات في منطقة الأكتاف والرّقبة، إذ تمتصّ هذه المنطقة وتركّز الهموم والتّقل والأعباء التي نشعر بها وتؤثر على عمل العضلات وانسيابية الطّاقة في العمود الفقريّ.

نشيط 1	نشيط التّربيت - النّقر
	<b>استعادة حالة التّوازن الدّهنيّ والنّفسيّ والمساهمة في تدفّق الأفكار الإيجابية والحدّ من السلبية، وبالتالي إيجاد فرص لحلول الإشكاليات والمشاكل التي نعتبرها عائقًا أمامنا لما تولده من توتر وتشتت ذهنيّ.</b>
	<b>الهدف</b>
	<b>خطوات التنفيذ</b>
	<p>نقوم بالنشاط من خلال التّربيت/ النّقر/ الطّبطبة تسع مرات على الأقل على النقاط التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• بين الحاجبين</li><li>• على الصدعين - أطراف الحاجبين من الخارج</li><li>• عظمة الخد العليا - تحت العين</li><li>• تحت الأنف</li><li>• تحت الشفة السفلى (أعلى الذقن)</li><li>• حوالي عشرة سم تحت الإبطين</li><li>• عظام الصدر - تحت عظمة الترقوة</li></ul> <p>ثمّ ننتقل إلى طرف كفّ اليد من الخارج من ناحية الأصبع الخنصر وننقر على نقطة بالوسط مع تردداد جملة: «على الرّغم من وجود هذه المشكلة/ هذا الطّرف- أنا على ما يرام وأتقبّل نفسي»، نكرّر الجملة ثلاث مرّات.</p> <p>من الممكن تبديل هذه الجملة بأيّ جملة أو كلمة أخرى يُعطينا وقعتها شعورًا مريحًا ويرفع من تردّد طاقتنا (مثلًا «أنا بحب حالي أنا بخير»..). يستطيع كل شخص تبديل الجملة بأيّ جملة تناسبه شرط ألا تكون جملة نفى إنّما جملة بمنطق إيجابي وترفع الطاقات (أنا مُحبّة.. أنا محبوبة.. أنا جميلة.. أنا قوية.. أنا قادرة وغيرها...)</p>

المشاعر بالضغط على الأصابع	نشاط 2	
تحرير المشاعر غير المرغوب بها	الهدف	
<p>نقوم بالضغط على الأصابع من أجل تحرير مشاعر سلبية فائضة في الجسد، لا نخدمنا ولا تقدّمنا، بل تعيقنا. ممكن الضغط على الأصابع بحضن كل أصبع منفردًا وممكن تدليك الأصبع من الأسفل إلى الأعلى وتحرير المشاعر غير المرغوب فيها من أطراف الأصابع.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أصبع الإبهام يعمل على ضبط مشاعر الحزن والأسى والألم العاطفي ويضبط الدموع المنهمرة بغزارة.</li> <li>• أصبع السبابة يضبط مشاعر الخوف والرعب.</li> <li>• أصبع الوسطى يضبط مشاعر الغضب والعصبية المفرطة.</li> <li>• أصبع البنصر يعمل على ضبط مشاعر الانشغال والقلق والتشتت الذهني.</li> <li>• أصبع الخنصر يعلي التقدير الذاتي ويلغي الشعور بأنني ضحية.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

أستعيد حواسي	نشاط 3	
تعزيز الهدوء الداخلي	الهدف	
<p>طريقة ثني الأصابع لتنفيذ الممارسة (تابعوا الصورة)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نطوي/ثنني الأصبع الوسطى والبنصر لليد اليمنى ونضعهم في كف اليد اليسرى.</li> <li>• نجعل الأصبع الإبهام يلامس منتصف زند/معصم اليد اليسرى.</li> <li>• نوصل السبابة من اليد اليمنى للإبهام لليد اليسرى.</li> <li>• كذلك الأمر بالنسبة للخنصر باليمنى ليصل للسبابة باليسرى.</li> <li>• نرفع أصابع اليد اليسرى المتبقية ونطويها لتلامس حافة اليد اليمنى.</li> <li>• نرخي اليدين بوضعية مريحة ومسترخية مع استقامة الظهر وإرخاء الكتفين.</li> <li>• نتنفس ببطء، نأخذ نفسًا عميقًا مرات عدّة.</li> <li>• ** نكرر جملاً محقّزة وإيجابية كتوكيدات مساعدة لنا على التعافي وتعزيز الراحة واستعادة الحواس مثل: «أنا أشعر بالراحة التامة في مركزي الداخلي الآمن».. «أنا معافاة»..».</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p><b>دع همومك وتخطاتك تذهب بعيدًا</b></p>	<p><b>نشاط 4</b></p>	
<p><b>التنفيس عن همومنا وتوقيف «طحن الأفكار» وإبعاد مشاغلنا المختلفة والتي لا تخدمنا ولا تساهم في تقدّمنا</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نترك الإبهام في كلتا اليدين يتكئ على رأسي الأصبع الوسطى والبنصر.</li> <li>• نجعل رأسي السبابة متلاصقين ببعضهما من كلتا اليدين.</li> <li>• كذلك الأمر بالنسبة للخنصر - تجعل رأسي الخنصر متلاصقين من كلتا اليدين.</li> <li>• نترك كفتي يدينا بهذه الوضعية لبضع دقائق، ويمكننا أن نسند يدينا على الفخذين.</li> <li>• الأكتاف بحالة استرخاء ونتنفس بعمق حيث نسحب الشهيق العميق، حتّى منطقة الحوض أو قاعدة جسمنا، ثم نحرّر زفيرًا طويل وبطيء ونطلب منه أن يسحب معه همومنا ومشاغلنا المختلفة.</li> <li>• نكرّر - نتنفس سلّامًا عميقًا، نحضر لروحنا معه الشفاء والرّاحة.</li> <li>• نُدكّر أنفسنا أن تكون منفتحة، متقبّلة للذّات ومستسلّمة للحياة ونستقبل هداياها ونطلب أن تكفّ عن إلقاء الأحكام وأن تطرد الحاجة للمراقبة.</li> </ul> <p>يمكننا إضافة جمل محفزة مع ذبذبات لكلمات إيجابيّة مثل: «أدع الآن مشاغلي وهمومي تذهب بعيدًا، وأستسلم للحياة، فإنّي أعيش بسلام ووثام عميقين في الوقت الرّاهن...».</p>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

الدَّرع الواقِي	نشاط 5	
الحماية من قوى الطبيعة مثل الزلزال والكوارث الطبيعية والتسونامي أو المواجهات والأزمات الخارقة الخارجة عن سيطرتنا	الهدف	
<p>الوضعية بحسب الصورة المرفقة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نقبض كلتا القبضتين مع ترك الإبهام يتكئ على الأصبع البنصر في كل قبضة. ثم نقاطع الذراعين بشكل x على الصدر، اليد اليمنى أقرب للجسم.</li> <li>• تلامس القبضة التقطة على جانبي الصدر قبل مفصل الكتف مع التنفس العميق الطويل مرات عدة.</li> <li>• ستساعد هذه الوضعية على حماية جهاز المناعة كما ستجعلنا أكثر تيقظًا وانتباهًا وتعزز وتزيد طاقتنا للتعامل مع حالات الطوارئ بسرعة ونجاعة، وتخلق شعورًا إضافيًا بالتمكّن والتّمييز بين بيئة آمنة وبيئة مؤذية مما يولد شعورًا بالأمن، والحماية وتوازن المشاعر واستقرارها.</li> </ul> <p>فكرة إضافية: سيزيد هذا النشاط نجاعة إذا أرفقنا جملة توكيد إيجابية نرددتها أثناء تنفّسنا وتنفيذنا للوضعية مثل: «أشعر بالأمان دومًا...»، «أنا محميّ أشعر بثقة لا تتزعزع...» وغيرها...</p>	خطوات التنفيذ	

نقاط الضّغط لتحرير التوتّر والضّغط	نشاط 6	
تحرير التوتّر والضّغط	الهدف	
<p>خطوات التنفيذ: تابعوا الطريقة حسب الصورة المرفقة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نستطيع عمل النشاط جلوسًا في مكان مريح أو وقوفًا حسب رغبتنا.</li> <li>• نتنفس بعمق مع تصوّرنا وتخيلنا أننا نحضر النور والشفاء لحياتنا ولجسدنا من خلال الشهيق العميق.</li> <li>• مع الرّفير الطويل نحرر ونودّع آلامنا وضغوطاتنا، نستطيع ذكرها والتحدّث إليها أيضًا.</li> <li>• بشكل متوازٍ نبدأ بالضّغط باستخدام رؤوس أصابعنا وبضغوطات خفيفة وبلطف على النقاط في أعلى الكتفين بالوضعية التي نختارها وتريحنا.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

الهدوء	نشاط 7	
تخفيف التوتر والقلق والضغط وهو مخصص للمساعدة في النوم وتعزيز الهدوء والشعور بالسّلام الداخلي	الهدف	
<p>يعتمد النشاط على نقاط الضغط بالأصابع ويسمى أيضًا «كوبرشر للألم والتوتر النفسي/ الضغط على نقاط الوخز بالإبر الصينية».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون النشاط عبر الضغط على نقاط في الجبهة والصدر - نجلس أو نستلقي بشكل مريح.</li> <li>• باستخدام أطراف الأصابع نضغط بنفس الوقت على النقطة في وسط الجبهة والنقطة في مركز عظمة القصّ ونتنفس بعمق.</li> <li>• نمارس النشاط لبضع دقائق.</li> </ul> <p>ملاحظة: النقطة عند عظمة القصّ في الصدر تسمى «بحر الهدوء» لما لها من تأثير على الهدوء الداخلي.</p>	خطوات التنفيذ	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• لدى استخدام هذه الأنشطة مع مجموعة من الممكن أن يجد بعض المشاركين/ات من الممكن صعوبة في متابعة الخطوات المطلوب القيام بها، لذا من المهم التأكد أنّ الجميع فهم المطلوب ونقّده قبل الانتقال إلى الخطوة القادمة.</li> <li>• مشاركون/ات آخرون قد يجدون صعوبة بالاسترخاء، كونوا صبورين، وأكّدوا على أنّهم قادرين.</li> <li>• في حالات معينة قد يشعر بعض المشاركين بعدم الجدوى، خاصة إذا كانت نسبة التوتر شديدة عندها من المهم العودة إلى تمارين التنفس للحصول على هدوء قبل الاستمرار في التدليك الذاتي.</li> </ul> <p>من المهم عدم فرض أي نشاط على من لا يرغب القيام به والتعامل بليونة.</p> <p>لنتذكر دائما قبل أي نشاط أنّ الهدف هو راحة المشاركين/ات</p>	 <h2>لفتة نظر</h2>
--	---

# انشطة من يوجا الضحك التصفيق

للتصفيق دلالات إيجابية مختلفة، ونستخدمه تعبيرًا على الفرح أو للتشجيع والتحفيز بعد تحقيق نجاح، أو للتعبير عن إعجاب ما. وهو إشارة من أطفالنا منذ نعومة أظفارهم ويرافقهم طيلة الحياة لإيصال رسائل مختلفة في سياقات متنوعة ويحمل معانٍ حسّية مختلفة.

وهنا وبما أننا نستعرض أدوات للرعاية الذاتية والتفريغ النفسي فلن يغيب عنّا دور التصفيق في تخفيف التوتر والضغوطات بحيث يعتبر من الأدوات الأساسية «للعلاج بالصوت والإيقاع» حيث يحفز الجسم ويوقظه ويعيده إلى حالة الوعي من الصدمة ويساهم مساهمة كبيرة بتحرير العوائق النفسية والضغوطات الناتجة أثر الصدمات.

## فيما يلي بعض تمارين وألعاب التصفيق - مأخوذة من مبنى ورشات العلاج بالضحك:

التصفيق	نشاط 1	
تخفيف التوتر والضغوطات	الهدف	
الوقوف بطريقة بحيث تكون الرجلان متباعدتين قليلاً، اليدين إلى الأمام، ونصق بالطريقة التي نختارها لتكون نموذجاً للمشاركين/ات ليبتعوا الإيقاع، نكرّر هذا مرّات عدّة، ثم نطلب منهم تنفيذ حركات إيقاعية (من خلال التصفيق) مبتكرة وتقوم المجموعة بتكرارها بعدهم.	خطوات التنفيذ	
التصفيق المتواصل	نشاط 1	
تخفيف التوتر والضغوطات	الهدف	
نطلب من المشاركين التصفيق كل الوقت بلا توقّف. التصفيق على الأقلّ لمدة دقيقة (للأعلى، للأسفل، للجوانب) نتبع المرشد/ المفعّل في هذا النشاط وننقل القيادة لبعض المشاركين/ات كل حسب وتيرته الخاصة والإيقاع الذي يختاره/تختاره.	خطوات التنفيذ	

الإيقاع والعدّ	نشاط 1	
تخفيف التوتر والضغوطات	الهدف	
<p>تصفيق مع العدد، بإيقاع : «1,2,3... 1,2... و1,2,3...» عشر مرّات على الأقلّ.</p> <p>ممكن اختيار التّصفيق على الجسم وليس فقط بكفّات اليدين، فمن الممكن الخبط على الفخذين، أو الصّدر أو أعلى الكتفين أو الرّأس (طبعا مع الاهتمام أن تكون خبطات وصفقات خفيفة وليست ضربات مؤذية).</p> <p>في حال كنا نستخدم ألعاب التّصفيق لتحرير الطّاقة والتّحضير قبل ورشة الضّحك فسنضيف الأصوات التّالية نضيف قول الجملة التّالية: ها ها ها هو هو مع التّصفيق...</p> <p>(استمرّارًا للفقرة 3 فهذا يقودنا إلى الاقتراح لنشاطات التّطبيع على الجسم وهي تقنيّة تجعل من أجسادنا آلة موسيقيّة إيقاعيّة، فمجرد التّطبيع بالقدمين وبرؤوس الأصابع وكفّات الأيدي على أماكن مختلفة من جسمنا بطن، ورك، فخذ، صدر، والخ... فبهذه الحالة تساعد الجسم على التّخلّص من كل المشاعر وآثار الصّدمات التي تكّسبت وسكنت الجسم، وهي تقنيّة تستخدم للعلاج باستخدام الموسيقى والإيقاع بالتّطبيع على الجسد ليتحول لعرض ممتع صاخب كامل.</p>	خطوات التنفيذ	

- لدى استخدام هذا النوع من الأنشطة مع المجموعات فبعض المشاركين/ات خاصّة من الرّاشدين قد يشعرون بالحرج للقيام بما يُطلب منهم، من المهم احترام الجميع والقيام بالفعاليّات بالتّدرّج.
- مشاركون/ات آخرون قد يجدون صعوبة باللعب، إذ يظنّون أنّ اللعب للصّغار، كونوا صبورين وتعاملوا بليونة.
- في حالات معيّنة قد يشعر بعض المشاركين/ات بعدم أهمّيّة مثل هذه الأنشطة. اشرحوا لهم المنطق والهدف من استخدام هذه الأنشطة وشاركوهم بتجاربكم الشّخصيّة مع الأنشطة.

من المهم عدم فرض أيّ نشاط على من لا يرغب القيام به والتّعامل بليونة

لنتذكّر دائماً قبل أيّ نشاط أنّ الهدف هو راحة المشاركين/ات.



**لفتة نظر**

**جميع الأنشطة الواردة أعلاه يمكن استخدامها أيضًا مع المجموعات التي تعمل مع أهالي وأطفال.**





## القسم الثاني

### مفهوم الصدمة وأثرها

# تعريف الصدمة

للصدمة تعريفات مرتبطة بالجسد وبالنفس. من الناحية الفسيولوجية تُعرّف الصدمة على أنها أذى جسدي حادّ، مثل التعرّض للضرب أو الإصابة بجروح. أمّا من الناحية الذهنيّة فتُعرّف الصدمة بتأثيرها المستدام على أسلوب التفكير وعلى الحالة النفسيّة. في الحالتين تؤدي الصدمة إلى زعزعة التوازن الجسدي والتوازن النفسي على حدّ سواء.



## ردّ الفعل الطبيعي

الإنسان وكجزء من غريزة البقاء مجهز بأدوات دفاعيّة طبيعيّة للحفاظ على البقاء، ورد الفعل الطبيعي للصدمة هو واحد من ثلاثة: المواجهة، الهروب، أو «التجمّد».

تنتج الصدمة من أسباب عدّة، إمّا طبيعيّة أو بفعل الإنسان ومنها على سبيل المثال الكوارث الطبيعيّة، الحروب، فقدان أحد أفراد العائلة أو الرفاق، التعرّض للعنف والإرهاب، الاختطاف، التّهجير، الأسر وغيرها. قد تكون الصدمة ناتجة عن حادثة واحدة معيّنة أو عن حوادث عدّة متكرّرة، وقد تكون مباشرة أو غير مباشرة في طبيعتها ونتائجها طويلة وقصيرة المدى.

تسبب الصدمة النفسيّة بليّة وألم للضحيّة، شعور بالخوف، فقدان السيطرة والتّهديد لكيانه. يعود السبب في ذلك إلى عدم القدرة على التّعامل مع الحدث بسبب حدّته، فتصبح قدرة الفرد للدّفاع عن نفسه مشوّشة وغير منّظمة. ولهذا تظلّ ردود الفعل إزاء الخطر غير ثابتة ويمكن أن تستمرّ لفترة طويلة بعد زوال الخطر.

## صدمة الحرب

### من مميّزات الحروب أنّها:

- تُعرقل وتُغيّر مسار الحياة.
- تُغيّر سلم الأولويات.
- تصبح البيئة الجديدة عداويّة وتشكّل تهديدًا وخطرًا.
- تصبح فرص التخلّص من البيئة المسبّبة للشدّة أو التّحكّم بها محدودة جدًّا.
- لا يوجد نهاية متوقّعة للمعاناة.

تحدث الأزمة عندما تتخطّى الشدّة قدرة الشّخص المعتادة على التّأقلم. عند الحرب غالبًا ما تكون الطّريقة التي يتأقلم بها الشّخص «وظيفيّة» إذ يتجاوب مع أحداث الحرب الصّادمة من خلال التّعامل مع الاحتياجات العينيّة المرتبطة بالبقاء على قيد الحياة، وبالتالي تحلّ الأدوار المعتادة، مثل الوالديّة، مرتبة ثانوية. عندما يعجز الرّاشدون عن القيام بدورهم كمقدّمي الرّعاية يضطر الأطفال إلى رعاية أنفسهم بدون المساعدة وبدون شبكة الأمان التي يعجز الرّاشدون عن توفيرها. هكذا يعاني الأطفال بأنفسهم من الأزمة كباقي المتضرّرين، ولكنهم يعانون أيضًا من غياب أو عجز الرّاشدين الرّاعين لهم فيكون حجم الأزمة لديهم مضاعفًا.

## العوامل المؤثّرة في إدراك الصّدمة والتّعامل معها

لا أحد محصن من احتمال إصابته بالصدمة، فالأزمات الحادّة تسبّب شدّة حادّة وتحدث خللًا في منظومة الحياة. يحدّد الباحثون الأزمة على أنها «إدراك حدث أو حالة على أنهما صعوبة لا تُحتمل وتتخطّى إمكانيّات الشّخص وقدراته تأقلمه». إذا لم يحصل الشّخص على المساعدة فمن المُحتمل أن تسبّب له الأزمة خللًا حادًا في الوظائف العاطفيّة والمعرفيّة والسلوكيّة. التّشديد هنا على إدراك الحدث عوضًا عن الحدث ذاته فكل شخص يختبر الحالة نفسها بشكل مختلف.

في حالات النّزاع المسلّح، غالبًا ما يصبح القصف، اقتحام المنازل، استباحة الممتلكات، التهجير، الاعتقالات، الإساءة والتنكيل، الاغتصاب، القتل وغيرها، جزءًا من حياة المدنيين اليوميّة. هذه التّجارب لا تؤثر على الأشخاص كلّهم بالطّريقة نفسها فهذا يعتمد على:

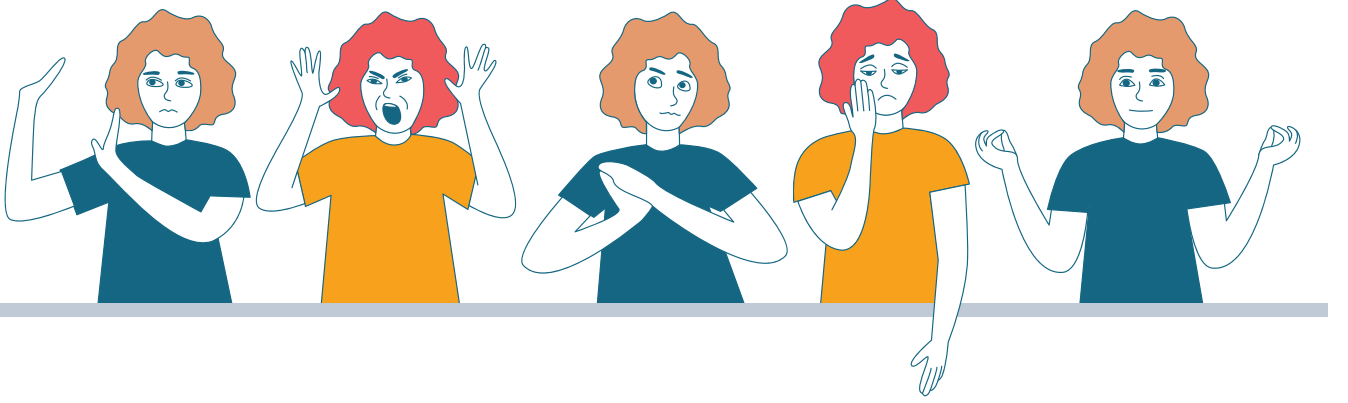
- طبيعة حالة الأزمة
- مدّة الحدث
- مدى القرب من الحدث وحدّته.
- العوامل الذاتيّة كالوعي الدّاتي لنقاط القوّة لدينا وقدرتنا على توظيفها خلال الأوقات الصّعبة.
- الوعي للموارد المتوقّرة في بيئتنا وقدرتنا على الاستفادة منها.
- تجاربنا السّابقة وما تركته من أثر.
- مبنى ومميّزات شخصيّتنا.
- نظرة الأشخاص إلى الحدث، وتقييمهم وتفسيرهم إيّاه.
- العمر والنّضج.
- الدّعم الاجتماعيّ.
- وعوامل أخرى عديدة.

مهما اختلفت العوامل من المهم توفير الفرصة لكل من تعرّض للصدمة من أطفال وراشدين للتّعبير عن مشاعرهم وعن تجاربهم، وطرائق مواجهتهم للأزمات. من المهم أنّ نعي أنّ المشاعر جميعها شرعيّة وأن طرائق المواجهة تختلف من شخص لآخر، وعلينا تقبّل وتفهم كل شخص بمشاعره وبطريقة تعامله مع الأزمة.

# المراحل الخمس للحزن

يمرّ الأشخاص بعد الصدمة بخمسة مراحل تُعرف بـ «المراحل الخمسة للحزن» وهي:

- **الإنكار والعزلة - Denial and Isolation**: أو الصدمة الأولى: يميل الشخص في هذه المرحلة إلى إنكار وجود الصدمة وتجاهل مشاعرها، تجنّب التحدّث عن الموقف والشّعور بالعزلة. يكون الشخص عادة مذهولاً من الحدث الصادم الذي يحدث له فيشعر بعدم القدرة على التفكير أو التّجاوب بشكل صحيح مع محيطه، وقد تظهر لدى الشخص أعراض جسدية كالارتباك، الصداع، الغثيان وغيرها.
- **الغضب Anger**: بعد فترة من الإنكار تتبع الصدمة الأولى غالبًا مرحلة من الرّفص حيث يحاول الشخص تجنّب التفكير بالحدث وتجنّب تقبّله فيبدأ بالشّعور بالغضب تجاه الأشخاص أو الظروف ذات العلاقة بالصدمة. يمكن أن يكون الغضب موجّهًا نحو الذات، نحو الآخرين أو حتّى نحو الوضع بشكل عامّ.
- **التّفاوض Bargaining**: في هذه المرحلة يبدأ الشخص بالتّفاوض مع الواقع، أو مع الله أو مع الآخرين، بمحاولة للتخفيف من الألم الذي يشعر به. يظهر ذلك بطرح الأسئلة مثل «لم حدث ما حدث؟»، «ما دوري بما حدث؟»، «هل يمكنني تغيير الموقف؟» وغيرها من الأسئلة.



- **الاكتئاب Depression**: في هذه المرحلة يمكن أن يعاني الشخص من الحزن العميق والاكتئاب بسبب الصدمة، وما قد يكون مصاحبًا لها. قد يشعر الشخص بالتعب والاستسلام، وقد يظهر انخفاض في النّشاط وارتفاع بالمشاعر السّلبية.
- **القبول Acceptance**: يبدأ الشخص في هذه المرحلة بقبول الواقع والتّأقلم معه بما في ذلك تجاوز الصدمة والبدء في استعادة مسار حياته أو إعادة بنائها من جديد، مع الاحتفاظ بالذكريات والتّجارب التي مرّ بها.

يجب الانتباه إلى أنّ هذه المراحل ليست ثابتة بشكل مطلق، وقد يختلف ظهورها بناءً على العوامل التي ذُكرت سابقًا. كما قد يعيش الأفراد المراحل بشكل غير متسلسل أو يعودون إلى مراحل سابقة في بعض الأحيان. لذا، يجب أن يكون الدّعم النّفسي والاجتماعي متاحًا للأفراد خلال هذه العمليّة.

## الأزمة، الصدمة وما بعدهما

تُشوّه الصدمة اعتقاد الأشخاص المتعلّق بحصانتهم الشخصية واستقرار حياتهم وهي تتسبّب بإسقاطات حسّية حادّة تبقى في ذاكرة الأشخاص إلى الأبد. يشعر الإنسان في الحرب مهذّبًا وعاجزًا عن أيّ عمل، وقد يشعر بفقدان السيطرة وعدم القدرة على تجنيد قواه وطاقاته الداخليّة والخارجيّة للمواجهة. في هذه الحالات عادة ما تكون ردود الفعل متشابهة ومُتوقعة مع بعض الاختلافات هنا وهناك.

أثر الصدمة يمكن أن يكون ملحوظًا على المدى القريب، المتوسط، والبعيد، ويختلف حسب الطّبيعة الخاصّة للحدث الصّادم وكيفية تعامل الفرد معه. فيمكننا أن نلاحظ أن ردود الفعل للتّجارب الصّادمة تختلف من مرحلة إلى أخرى. لدى غالبيّة النّاس تزول ردود الفعل هذه بسرعة ولدى البعض الآخر، قد تستمرّ هذه المظاهر إلى ما بعد الأزمة وتعمّق ويكثر ظهورها، وفي مثل هذه الحالة من الصّورويّ التّوجّه إلى علاج لدى اختصاصيّ نفسيّ.

على المدى القريب قد تكون الأعراض النّفسيّة والجسديّة مكثّفة وواضحة. قد تتضمّن هذه الأعراض الصّداغ، والقلق، والفزع، والصدمة، والغضب، والكآبة العاطفيّة. يمكن أن تتسبّب الصدمة في تغييرات مؤقتة في السّلوكة والأداء اليوميّ للفرد، مثل الانسحاب من الأنشطة الاجتماعيّة، أو صعوبة في التّوم، أو القلق المفرط وقد يعيش الفرد في حالة من التناقض بين الأمل واليأس، وقد يشعر بعدم الثّبات العاطفيّ.

أما ردود الفعل اللاحقة (شهور إلى سنة بعد الحدث) تظهر على شكل استمرار، إذ يستمرّ القلق والخوف، تفادي الأماكن والحالات التي تُذكّر بالتّجربة الصّادمة، واستمرار الفهم المشوّه للواقع الآني وما يحدث في الحاضر. كذلك يرى هؤلاء الأشخاص ما حدث مرارًا وتكرارًا وغالبًا ما تقتحم ذهّتهم صورّ وأصواتّ وروائح ومذاقات وانطباعات حسّية أخرى اختبروها أثناء الحدث الصّادم وفي الوقت نفسه، يتأهبهم حزن وغضب شديدان حيال الخسارة والإذلال والعجز. غالبًا ما يرى الأشخاص الذين تعرّضوا لتجارب صادمة عيوبًا محتملة في أفعالهم ويلومون أنفسهم على عدم ممارستهم أي نشاط وعدم مساعدتهم الآخرين فيطوّر الكثير منهم شعورًا بالذنب.

### على المدى البعيد (سنوات بعد الحدث)

قد تظل بعض الأعراض النّفسيّة والجسديّة موجودة لسنوات بعد الحدث الصّادم، خاصّة إذا لم يتمّ التّعامل معها بشكل فعّال. فقد يتطوّر الاضطراب النّفسي الناتج عن الصدمة إلى اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، الذي قد يستمرّ لفترة طويلة، ويؤثّر على الحياة اليوميّة للشخص بشكل كبير، وهذا يتطلب تدخّل مهنيّ من قبل اختصاصيّ نفسي مختصّ بعلاج اضطراب ما بعد الصدمة.



# الدعم النفسي الاجتماعي في الطريق نحو التعافي

يسعى الدعم النفسي الاجتماعي إلى تمكين الشخص من تجاوز مظاهر الصدمة وتأثيراتها لكي يتمكن من استعادة مسار حياته عبر استعادة التوازن والسيطرة على الانفعالات المختلفة. من المعروف أنّ لدى غالبية الناس بما في ذلك الأطفال، القدرة على استعادة توازنهم النفسي والتلاؤم مع الظروف التي يعيشونها، فغنى الكثير من الناس والأطفال الذين يعيشون ظروفًا قاسية، مستمرين في اللعب والاستمتاع بما يقومون به. يعود ذلك إلى أنّ لدى غالبية الناس والأطفال منهم القدرات الداخليّة الغنيّة التي تمكّنهم من التأقلم السريع والوصول إلى التوازن المذكور.

غير أنّ بعض الظروف القاسية قد تشكل عبئًا يفوق مقدرة الفرد أو الطفل/ة على التحمّل، خاصّة في الظروف المفاجئة والتي لم يكن التعامل معها مهينًا. وهنا تظهر على الفرد بما في ذلك الأطفال مؤشرات تدلّ على الأزمة التي يمرّ بها، إذ يختلّ توازنه النفسي نتيجة للتحوّل السريع والمفاجئ، الذي نجم عن صدمة صعبة كموت أحد أفراد العائلة، كوارث طبيعيّة، أحداث عنف، حروب و غيرها من الظروف التي تُخلّ بالتوازن النفسي.

ساعدت الأبحاث في معرفة من الناس بما في ذلك الأطفال، يمكن وضعه في خانة الخطر والحاجة لتدخل سريع، انطلاقًا من نوع السلوك الذي يظهره. من المعروف أنّ ردود الفعل الحادّة تظهر لدى الأفراد الذين تعرّضوا لواقعة أو أكثر من الحالات التالية: تواجدوا في مكان الحدث، اختبروا تهديدًا مباشرًا لحياتهم، تعرّضوا لإصابة جسديّة خطيرة، سمعوا صراخًا واستغاثة ولم يتمكنوا من تقديم المساعدة، فقدوا الدعم من جانب البيئّة (الكبار) أثناء الكارثة، شاهدوا ردود فعل الناجمة عن الصدمة لدى آخرين مهمّين في حياتهم وغيرها. أثناء الصدمة وبعدها قد يعاني الفرد من مشاعر الذعر، العجز والرعب التي تؤدّي به إلى اضطراب عاطفي حادّ.

تحدّد المؤسسة الأمريكيّة للطب النفسي في دليل التشخيص وإحصاء الاضطرابات النفسيّة المواصفات والمظاهر المرتبطة بالصدمة واليأس بثلاثة أنواع: اضطرابات ما بعد الصدمة، اضطراب الضغط الحادّ، واضطراب التكيف. بشكل عامّ الأفراد الذين عانوا وواجهوا أشد وأصعب الصدمات يعكسون بأنفسهم اضطرابات ما بعد الصدمة. ليس اضطراب ما بعد الصدمة هو الوحيد الذي يعانيه الفرد إثر الصدمة بل هناك الاضطرابات اللاحقة كالقلق، اليأس، نوبات الغضب، محاولات الانتحار، فقدان الشّعور بالأمل، الشّعور بالذنب، المشاكل الدراسيّة، مشاكل الذاكرة، نقص في الانتباه والتّركيز وغيرها. ولكن إنّ تمّ التداخل والدعم النفسي الاجتماعيّ بالسرعة المطلوبة فيمكن معيّنهم تحطّي الصدمة بأقلّ أضرار ممكنة، بينما يظلّ هناك آخرون الذين هم بحاجة إلى علاج من قبل مختصّين نفسيين ودعم أكبر، مكثّف أكثر ولمدّة أطول أكثر في الطريق إلى التعافي.



# الأطفال والحرب

يشعر الأطفال في حالات الطوارئ وأيام الحرب بالضيق والاضطراب، إذ يشهدون أعمال العنف المختلفة ويشعرون بالخوف والرهبة. فالإبادة الجماعية في غزة وفي أي منطقة أخرى هي صدمة كبيرة ذات تأثيرات مدمرة على الأطفال وعلى المجتمع بشكل عام.

إليك بعض الآثار التي قد تنجم عن الإبادة الجماعية الحاصلة في غزة على الأطفال:

- صدمة نفسية وعاطفية: يتعرض الأطفال لصدمة نفسية هائلة نتيجة للعنف والدمار الذي يعيشونه. يمكن أن يشعروا بالخوف والقلق واليأس، ويمكن أن يعانون من اضطرابات النوم والكوابيس والاكْتئاب.
- إصابات جسدية وعواقب صحية: يتعرض للإصابات الجسدية والإعاقات التي تحتاج إلى رعاية خاصة كفقْدان عضو من أعضاء الجسم نتيجة للقصف والقتال مما يؤدي إلى إعاقة دائمة أو الموت. إضافة لذلك، قد تزيد فرص انتشار الأمراض والأوبئة بسبب تدمير البنى التحتية الصحية ونقص الموارد الطبية.
- تأثيرات على التعليم والتطور النفسي: يؤثر القصف المتكرر والدمار على البنية التحتية للمدارس والمؤسسات التعليمية مما يؤدي إلى انقطاع التعليم وتأثيرات سلبية على التطور النفسي والاجتماعي للأطفال.
- فقدان الأبناء والدعم الاجتماعي: الموت العنيف لأحد أفراد العائلة أو لشخص مقرب من الطفل، إضافة لفقدان على أنواعه الأخرى كفقْدان البيت والمسكن بكل ما يحمله من معنى، وفقدان الثقة والأمل والشعور بالأمان، وبالتالي فقدان الدعم العاطفي والاجتماعي الضروري للتعافي والتأقلم مع الصدمة خاصة لدى الأطفال الذين فقدوا أفرادًا من عائلاتهم نتيجة للقتل أو الإصابات الجسدية، والأطفال الرضع الذين فقدوا أهلهم في القصف وبقوا مجهولي الأهل.
- تدهور الظروف المعيشية: يمكن أن يؤدي القصف المستمر والدمار إلى تدهور الظروف المعيشية في المناطق المتضررة مما يعزز الفقر المدقع والحرمان الشديد ويزيد من الاحتياجات المادية التي لا تجد من يلبها.
- تأثيرات طويلة الأمد على التنمية العقلية والاجتماعية: قد تؤثر الإبادة الجماعية على التنمية العقلية والاجتماعية للأطفال على المدى الطويل، مما يزيد من احتمالية تطور اضطرابات نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة والقلق والاكْتئاب.
- لانفصال عن الأهل، خصوصًا أثناء السنوات السبّ الأولى من الحياة.
- النزوح أو الهجرة القسرية وبالتالي فقدان المنزل ومعالم المكان والحي بما في ذلك الذاكرة الحسية والمادية.
- المشاركة في الأعمال العنيفة، مثل: القتال وحمل السلاح والتعرض للقصف والمعارك، هذا بالإضافة إلى تبدل الحياة العادية.
- تولي المسؤوليات التي لا تتناسب مع الجيل، حيث يقوم الأطفال بدور الأهل، الأب والأم، لأخوتهم أو يصبحون مسؤولين عن إعالة أسرهم نتيجة لإصابة الأهل أو عجزهم.

# ردود فعل الأطفال

يختلف الأطفال في قدرتهم على التعامل مع الأزمات، ولكن هنالك مظاهر عديدة متشابهة ترافق الأطفال أثناء الأحداث وما بعدها.

بعض الأطفال يكون رد فعلهم مباشرة عند وقوع الحدث أو قريب منه، وبعضهم من تمرّ عليهم فترة لا بأس بها إلى أن يقوموا بردّ فعل، فيبدون عند وقوع الحدث وكأنّ شيئاً لم يكن، ولكن نجدهم بعد فترة يتراجعون ليعايشوا الأحداث وكأنها تحدث الآن.

بعض الأطفال لا يستطيعون المواجهة فيكبت ويُنكِر، في مثل هذه الحالة يؤدّي الكبت والإنكار إلى تفاقم الأزمة لدرجة استدامتها. بالمقابل هنالك أطفال يُبدون القدرة على مواجهة الأزمة، يتعاملون مع الواقع الجديد الذي فُرض عليهم ويكتسبون من خلال ذلك الخبرة التي تصقل شخصيتهم وتساهم في نموهم وتطوّرهم في جميع المجالات: الاجتماعية، النفسية، العاطفية، والذهنية أيضاً. وهنا يجب التّشديد على أنّ هؤلاء الأطفال هم بحاجة كغيرهم من الأطفال، وربما أكثر، للتّداخل العلاجيّ من أجل الوقوف على هذه القدرة المتدفّقة غير المتلائمة مع المرحلة العمريّة، فهمها وتقديم المساعدة للطفل بشكل يضمن إعطاء الحقّ والانتباه لجوانب حياته الأخرى التي تمّ الانتقاص منها من أجل تعزيز قدرات المواجهة غير المفهومة ضمناً.

مهما تنوّعت واختلفت ردود الفعل لدى الأطفال، فإنّ الضغوطات غالباً ما تظهر على شكل أعراض جسديّة، سلوكيّة أو نفسيّة. في جميع الأحوال هنالك بعض التّشابه فيما يشعر الأطفال عند التّعرّض للظّوارئ والأزمات، نورد فيما يلي بعضاً من المشاعر التي يمرّ بها الأطفال عند هذه الحالات. يجب أن نذكر أنّ كافة المشاعر هي شرعيّة وغالباً ما يكفيها الإصغاء، الدّعم والتّفهم من قبل الوالدين أو الرّاعي المسؤول.



## الخوف

الخوف هو شعور صحيّ، طبيعيّ ومُتوقَّع في حالات الخطر، عدم الشّعور بالخوف ممكن أن يُعرّض الطّفل لمخاطر، فنحن نخاف من الأمور التي تهدّد حياتنا فننصرّف لنحمي أنفسنا، ونحن نخاف من الأمور التي نجهلها فنكثّر من الأسئلة ومن البحث من أجل فهم ما يجري. غالبًا ما يختفي الخوف مع اختفاء السبب الذي أدّى إلى ظهوره وغالبًا ما يحدث ذلك بفضل سلوكيّات نقوم بها من أجل التخفيف من هذا الشّعور كما ذكرنا سابقًا.

هناك مخاوف طبيعيّة مولودة، مثل: الخوف من الأصوات العالية، وهناك مخاوف تطوريّة تتعلّق بمراحل معيّنة من النّموّ كالخوف من الغرباء، الذي يظهر بين جيل الثمانية أشهر وحتى السنة وشهرين، وهناك مخاوف متعلّقة بالتطوّر الدّهنيّ وتطوّر المُخيّلة لدى الطّفل مثل الخوف من الغول، الخوف من العتمة وغيرها والتي تظهر ما بعد جيل التّلاث سنوات وترتبط بتطوّر القدرات العقليّة لدى الطّفل.

إلى جانب المخاوف المولودة هناك مخاوف مكتسبة وهي نتاج تجارب (مخيفة) يمرّ بها الطّفل أو مخاوف رآها الطّفل لدى الآخريين فبدأ يشعر بها بنفسه كالخوف من الحيوانات مثلًا أو الخوف من اللصوص وغيرها.

الخوف هو شعور سلبيّ بلا شكّ ولكنّه شعور طبيعيّ وشرعيّ، إذ يدفعنا لأخذ الحيطة والحذر وحماية أنفسنا. نحن نخاف من أمور عدة كال فقدان، التّهديدات، الاعتداءات، المساس بوتيرة حياتنا وتغييرها قسرًا، المجهول، وغيرها العديد. عندما تتراكم مثل هذه الطّروف الضّاغطة وتطول مدتها، فإنّ الخوف قد يتحوّل إلى قلق مستمر. قد يحاول الطّفل التّعبير عن مخاوفه فلا يجد من يُصغي إليه أو من يدعمه في ذلك، إذ يعتقد البعض أنّ الحديث عن الأشياء التي تخيفنا، سيزيد من صعوبة مواجهتها، فيميلون إلى إسكاتنا بينما الحقيقة هي العكس تمامًا، فعدم الحديث عن هذه الأمور يؤدّي إلى كبّتها واستحالة مواجهتها.

عندما يحاول الأطفال التّعبير عن مخاوفهم وقلقهم، من المهمّ الإصغاء إليهم وإتاحة المساحة الكافية لذلك. من المهمّ تشجيعهم على التّعبير وتوفير الإمكانيّات المتاحة لذلك، والإدراك أنّ ظهور المشاعر، بما فيها الخوف والقلق وغيرها من المشاعر السّلبية، هو دليل على التّعامل النّفسيّ الصّحيّ مع الأزمنة بينما غيابها هو ما يدعو للقلق.

يعبّر الأطفال عن صعوباتهم بطرائق مباشرة كالشّكوى من الخوف أو طرح الأسئلة والتّساؤلات بشكل مفرط، وبطرائق غير مباشرة عبر سلوكيّات مختلفة غير اعتيادية وغير ملائمة للطّفل ومرحلته العمريّة مثل: حركات لا إرادية كالارتجاج والتّشجّج، فقدان السيطرة على التّبوّل والتبرّز، تراجع تطوّر وسلوكيّات لا يلائم المرحلة العمريّة، أرق وصعوبات في النّوم، آلام جسمانيّة غير مُفسّرة طبيًا وغيرها. قد يسيطر الخوف على الطّفل إلى حد يعيقه من القيام بوظائف حياتيّة يوميّة. تفاقم مثل هذه المخاوف ووصولها إلى حدّ التّسبّب بمحدوديّات وظيفيّة لدى الطّفل بحاجة إلى تدخل علاجيّ وليس فقط إلى أذن مصغية ودعم الوالدين أو الرّاعي المسؤول.

بالمقابل هنالك من الأطفال من يتصرّفون مصاعبهم من خلال القيام بالأمور الروتينيّة اليوميّة بحذافيرها، ولكن بشكل قهريّ، حيث أنّ التّمسك بالعادات اليوميّة وممارسة الروتين يعطيهم إحساسًا بالتّبات، بالمعرفة لما يجري والسيطرة عليه وبالتالي تخفيف حدّة الخوف والقلق من المجهول. هؤلاء الأطفال أيضًا بحاجة إلى تدخل علاجيّ ملائم من أجل تخطّي السلوكيات القهريّة.

## الخوف و "البطولة"

يدرك الطفل العالم من حوله بطرائق مختلفة ووسائل تنمو معه، فنرى الأطفال يبنون مفاهيم مطلقة ومثلى حول المجتمع، ويميلون إلى التعامل المطلق مع قيم مثل العدل والظلم. مع الوقت تتطور لدى الطفل القدرة على إدراك العالم بجوانبه المتنوعة، فيدرك أن الحياة من حوله ليست «أبيض وأسود»، إنما هنالك تنوعاً ونسبية.

عندما يعيش الطفل في واقع أو ظروف صعبة، خاصة عندما يشعر بالتهديد له، ولأهله وأحبائه، فإنه قد يشعر بالعجز وبأن «لا حول له ولا قوة» نتيجة لذلك، فمنهم من يتعامل مع الواقع الصعب عن طريق نكرانه أو عن طريق الانزواء والانسواء أو يقوم بتوجيه مشاعره ضد ذاته أو ضد أقرب الناس إليه، فيغضب ويضرب أخوته، أخواته، أو أطفالاً آخرين. وهنالك من يحاول تبني قدرات غير موجودة لديهم، فيقومون بأعمال أو ألعاب بطولية تعيد إليهم الثقة بأنفسهم وتشعرهم بالقوة أو بالبطولة، ولكن هذه الحالة قد تعرضهم للخطر. فالواقع الذي حولهم هو واقع خطر وهذا الخطر هو حقيقي وعلى الأطفال إدراك ذلك بينما علينا الكبار مساعدتهم على الإدراك بما يتلاءم مع المرحلة العمرية ومع قدراتهم الحسية والذهنية.

تساهم البيئة حول الطفل أحياناً في دفعه للقيام بأعمال «بطولية» غير ملائمة لحيله وبالتالى غير صحيحة نفسياً. إن الأطفال الذين يخرجون إلى الشارع ليرموا الحجارة بشجاعة منقطعة النظير دون أن يهابوا، قد يكونوا هم أنفسهم الأطفال المذعورين، الخائفين الذين لا ينامون بسبب الخوف والقلق والكوابيس، فرمي الحجارة يكون أحياناً وسيلة يستعملها الأطفال للشعور بالقوة و«البطولة»، والسيطرة على الموقف ولكنها ليست الطريقة الصحيحة ولا الصحية للتعامل مع المخاوف.

## الغضب

أكثر ردود الفعل عند الأطفال (نتيجة الخوف) هي الغضب، وينصب غضب الطفل في هذه الحالات على أقرانه أو المحيطين القريبين منه لعدم قدرته على صب غضبه على مسببي الأزمة. حتى أن بعض الأطفال يصبون غضبهم على أهلهم الذين ينضون تحت لواء الجيش أو المقاومة أو أعمال الإنقاذ حيث يرفضون التحدث إليهم. يعود سبب ذلك إلى أن مفهوم الوطنية لديهم هو مفهوم مجرد لا يستوعبونه، وكل ما يفهمونه هو الحقيقة الواقعة المتمثلة بخطر انفصال أهلهم عنهم، خطر انفصالهم عن المعروف والمألوف وخطر انفصالهم عن حياتهم الاعتيادية. إن الحرب تقوض الروتين اليومي للطفل مما يطور لديه الشعور بعدم الأمان ويقاوم ضغوطاته النفسية التي يحاول التنفيس عنها بالسلوكيات الناجمة عن رفض الواقع وعن الغضب المربوط بذلك.



## مشاكل النوم، والأحلام

تنعكس مشاكل النوم بخلل في النوم مثل صعوبة في الخلود إلى النوم، تغيير في عادات ومكان النوم، استيقاظ متكرر إثر كوابيس ومخاوف، الإفراط بالنوم وصعوبة في الاستيقاظ صباحًا، الشعور بالتعب والنوم في ساعات النهار ليس كالمعتاد. هنالك اضطرابات أخرى مرافقة للنوم، فبعض الأطفال كانوا قد تعودوا النوم وحدهم، ولكنهم يعودون الآن للطلب من الأهل أن يناموا إلى جانبهم في السرير، وهنالك من لا يذهب إلى النوم، دون أن يتأكد مرّات عدّة أن جميع أخوته في أسرتهم.

هنالك العديد من الأطفال الذين يتصرّفون خلال النهار، وكأنّهم تأقلموا وعادوا إلى حياتهم الطبيعيّة فيذهبون إلى المدرسة ويلعبون مع الأطفال الآخرين، ولكن عندما يلجؤون إلى النوم نجدهم يعانون من اضطرابات عديدة، فقد يخاف الطفل من مجرد النوم، أو من النوم لوحده، أو يجد صعوبة في النوم فينتابه الأرق.

من المهم أن يتفهّم الأهل جميع هذه الاضطرابات لدى الأطفال، فلا ننحّتهم على التسيان ولا نقول لهم «كلّ شيء على ما يرام»، بل يجب تفهّم المشاعر، إعطاء شرعيّة لها وتوفير شروط الأمان. الطقوس قبل النوم تساهم في إعادة الثقة، فمثلًا نقرأ كتابًا معًا، أو نجلس بجانبهم قبل النوم، نتحدّث، نحاور، نمزح، نتأكّد من أنّ الطفل/ة مغطّى بشكل كافٍ نحضنه، نقبله، جميع هذه الآليات تساهم في إعادة الأمان المفقود لدى الطفل/ة. وإذا قمنا بها بالتسلسل نفسه «كطقس» فإنّها تحضر الطفل تدريجيًا للنوم، ويصبح النوم أسهل.

للحلم وظيفة نفسيّة مهمّة، فقد يستاء الأهل وينزعجون من أحلام أطفالهم، فيقومون بوضع «الخبزة تحت المخذة» أو «الصلاة على الطفل» لكيلا تنتابه الأحلام المخيفة، ولكن من المهم التأكيد هنا أنّ الأحلام هي مؤشّر إيجابي، فما لا نستطيع فهمه ونحن في اليقظة، نحاول التّعامل معه في أحلامنا.

قدرتنا على الحلم، أي رؤية الحدث في مخيلتنا، هي إحدى الآليات النفسيّة الطبيعيّة لمواجهة مصدر الرّعب المقلق. عندما لا يحلم الأطفال، خاصّة في أوقات الرّعب، فإنهم يكونون متيقّظين حتّى في نومهم فلا يستطيعون الاسترخاء فيظلّ مصدر الرعب مخيفًا بشكل لا يستطيع الطفل التّعامل معه. إنّ الأحلام هي هبة أعطيت لنا كعلاج نفسيّ تلقائيّ لذا فإن حدث وشاركنا الطفل بأحلامه، فمن المهم تشجيعه على سرد الحلم أو رسمه أو التّعبير عنه بطرائق مختلفة، فتلك وسائل إضافية لمواجهة الواقع الصّعب والتّعامل معه، فعندما يستطيع الطفل وصف الواقع الصّعب يكون ذلك بداية لمواجهة وفهمه. أحيانًا ينسى الأطفال أحلامهم، كالكبار تمامًا، أو قد لا يرغبون بالحديث عنها، علينا ألا نتوقّع بأنّ الأطفال مختلفين عنّا، علينا فقط التّفهّم وأن نكون واعين لما هو طبيعي وما هو ليس كذلك.



## فقدان السيطرة

قد يشعر الأطفال عند الأزمات بفقدان السيطرة ويسيطر عليهم الإحساس بالعُربة نتيجة تغيّر كل ما كان حولهم فيُبدون تعلقًا بأهلهم أو بأغراضهم. هذا التعلّق يوفر للطفل الإحساس بالأمان فهو يتعلق بلعبته، بطانيتها القديمة، بتيابه، بوسادته وغيرها، لأنها توفر له الشّعور بالتّبات فيرفض التّخلي عنها كي لا يخسر هذا الإحساس.

## سلوك تراجعِيّ (التّكوص)

التّكوص أو السلوك التّراجعِيّ هو العودة إلى سلوكيّات طفوليّة غير ملائمة للمرحلة العمريّة أو المرحلة التطوريّة الموجود بها الطّفل. فعند مرور الأطفال بأزمات معيّنة تظهر لدى بعضهم سلوكيّات أو عادات مرّوا بها في مراحل نموّ سابقة.

في الأجيال الصّغيرة يظهر هذا التّراجع عادة بحركة عضلات الفم، التي تؤثّر على الكلام حيث تظهر التّأتأة والتّلعثم عند الأطفال، الامتناع عن الكلام أو استعمال لغة الأطفال، وقد تظهر أيضا بأمر أخرى فهناك من يعود لتبليل فراشهم ليلاً، بحيث يفقدون السيطرة على التبوّل والتبرّز، يعودون لمصّ الأصبع، يطلبون شرب الحليب من الرّجاجة، يرفضون الأكل بالملقعة، يعودون للحبّي وما إلى ذلك من مظاهر التّراجع في سيرورة النّمّو والسلوك الطّبيعيّ التي تشير إلى الأزمة التي يمرّ بها الطّفل.

أعراض التّراجع تعبّر عن صعوبة الأحداث التي تعرض لها الطّفل ورغبته الدّفينة بالعودة إلى ما قبل الأحداث، إلى مرحلة مبكرة من طفولته، وكأنّ لسان حاله يقول: «لو كنت في تلك المرحلة لما نمت لوحدي» أو «لما واجهت هذه الأمور الفظيعة». جميع مظاهر التّراجع هذه هي أعراض طبيعيّة قد ترافق الطّفل لصعوبة الأحداث ولعدم قدرته على التّأقلم.

من المهم تفهّم هذه السلوكيّات دون لوم الطّفل، ودون محاولة الضّغط عليه للعودة إلى ما كان عليه، والتّعامل معها على أنّها سلوكيّات مؤقتة، ومن المهم أن نشارك الطّفل ونعبّر له عن ثقتنا بأن الأمر سيمرّ كأن نقول له: «إنّنا متأكّدون أنّك لا ترغب في تبليل فراشك، ستعود إلى ما كنت عليه»، أو «هناك أمر يزعجك نحن هنا لمساعدتك..»، مثل هذا الدعم المرافق بالحبّ والحنان، كفيّل بأن يعيد النّفة للطّفل تدريجيّاً. إضافة لذلك علينا التّبات على توقّعاتنا منه فلا نتنازل عمّا نطلب منه، ولكن علينا أن نكون حسّاسين لوضعه فنمكّنه من العودة للوضع الطّبيعيّ بحسب وتيرته هو، وبشكل تدريجيّ من خلال المواظبة على الحديث معه، تشجيعه ومساعدته على التّعبير.

## الانشغال المستمرّ بالأحداث

بعض الأطفال في وقت الأزمات ينشغلون بشكل مُبالغ فيه بالأحداث الجارية فيتحدّثون عنها بلا توقّف ولا يستطيعون التّفكير بأيّ شيء آخر وكأنّ عقارب الزّمن قد توقّفت عن الدّوران عند وقوع الحدث. من الممكن أن يؤثّر هذا الأمر على أدائهم في أبسط أمور حياتهم اليوميّة كإعداد القدرّة على التّركيز أو الإصغاء عند الحديث معهم، الامتناع عن اللعب، عدم القيام بالواجبات المدرسيّة عدم القدرة على التّركيز بأمر أخرى، فيقرأ الكتاب أمامه ولا يفهم منه حرفاً أو ينسى أمورا تعلّمها وغيرها من المظاهر التي تؤدّي إلى التّراجع في أدائهم اليوميّ الاعتياديّ.

توفير المؤثرات الإيجابيّة للأطفال في هذه الحالة والأمر التي يحبونها وتمكينهم من ممارستها يساعدهم على الانقطاع عن الانشغال المؤذي بما يجري بما في ذلك نشرات الأخبار وأحاديثنا نحن الكبار من حولهم. هذا الانقطاع المدروس من قبلنا يمكّنهم من استعادة التّوازن والتّحرّر من الصّدمة التي تتملّكهم، فنحن لا نفعّل ذلك لنخفي عنهم ما يحدث إنّما من أجل خلق أجواء متوازنة حولهم. إلى جانب ذلك علينا أيضاً الإجابة على كافّة تساؤلاتهم بصدق وببساطة دون التّعقيد أو التّقليل من أهميّة الحدث ومن أهميّة ما يشعرون وما يفكّرون، لنساعدهم بذلك على استعادة توازنهم بالمعرفة التي نوفرها لهم والتي تكشف لهم المجهول الذي يُشغلهم.

دعنا للطّفل، تفهّمنا له، محاولة الحوار معه والإجابة على تساؤلاته بصدق، أمور تساعد على التّحرّر من الوضع الضّاغط. كما وأنّ القيام بمشاركة الأطفال بأعمال مرتبطة بالحدث من شأنه أن يساهم في إعادة التّوازن لديهم، فإذا

كان الطفل خائفًا أو قلقًا أو غاضبًا فإن قيامنا معًا معه بتوثيق الأحداث مثل عمل ألبوم أو يوميات تلصق بها الصور والمقالات، سيساهم في جعل الطفل فاعلاً وليس متلقياً سلبياً فقط. كما وأن مثل هذه الفعاليات ستساهم في إدراكه للأحداث بشكل أفضل فيعبر عن مخاوفه ويبادر بتساؤلاته ويشارك أصدقائه بما قام به من توثيق ضمن يومياته فيشعر أنه قادر أكثر على المواجهة.

## الهروب والنسيان

بعض الأطفال الذين يمرّون بتجارب صعبة يحاولون الهروب منها بواسطة «نسيانها». عادة ما تُلاقي ردة الفعل هذه عند الأطفال الارتياح البالغ لدى البالغين الذين يعتقدون أنّ الطفل قد نسي التجربة فعلاً. في الواقع يحتاج الأطفال إلى بعض الوقت لكي يتمكنوا من استيعاب ما حدث والتعبير عن ذلك، لذا فإن ردة الفعل لديهم قد تظهر لاحقاً.

يتخطى الكبار الأزمات بشكل أسرع من الأطفال فيصعب عليهم أحياناً الإدراك أنّ الطفل قد «عاد فجأة» إلى الحدث، وأحياناً لا يدركون أيضاً العلاقة بين صعوبات قد تظهر فجأة لدى الأطفال بدون أي مسبب واضح أو علاقة مرئية لما مرّ عليهم من أحداث سابقة كانت وانتهت، فيحاولون تجاهلها ظناً منهم أنّ الأمر عابرٌ فيتعاطون معهم بجمل مثل «الإيشي راح وخلص»، «الإيشي غير مستاهل» وغيرها من المقولات غير الموفقة التي يسمعها الطفل فيشعر بمزيد من العزلة والوحدة وبأنّ أحداً لا يفهمه.

كما ذكرنا سابقاً واجبنا هو الإصغاء دائماً للأطفال، وإتاحة المساحة الكافية لهم لتشجيعهم على الحديث والمشاركة وتفريغ ما لديهم أيّما كان التوقيت وبأيّ ظرف كان، فبذلك نساعدهم على عبور الأزمة وتخطيها بشكل صحيّ.

## عدم ثبات المشاعر

عند الأزمات هناك من الأطفال من يعبر عن مشاعره ويتصرف بشكل واضح، فيبكي أو «ينفجر» أو يتوتّر أو يغضب. وهناك من يتقلّب في مزاجه ليتنقل من حال إلى حال خلال فترة وجيزة من الزمن، فتارةً يلعب ويضحك مع من حوله وتارةً ينفجر بالبكاء دون سبب ظاهر للعيان، تارةً يكون مسالماً وتارةً أخرى عدوانياً. قد تقابل الأهل هذه السلوكيات بمحاولة «السيطرة على الوضع» بطرائق سلبية كمعاقبة الطفل/ة مثلاً مما يزيد الوضع سوءاً ويترك الجميع.

كل التصرفات والسلوكيات أعلاه التي نراها عند الأطفال في وقت الأزمات، هي الوسائل الأولية المُتاحة لهم بالفطرة والتي يستطيعون من خلالها التعبير عمّا يجول في دواخلهم من مشاعر الخوف، الغضب، السخط أو الارتباك دون تفكير. فبواسطة هذه السلوكيات هم عملياً يحاولون التخفيف عن أنفسهم لأنّ هذا ما يحتاجون إليه.

كل ما يتوجّب على البالغين فعله هو تهدئة روع أطفالهم قهّم بأمس الحاجة للشعور بالأمان الذي نستطيع تعزيزه لديهم بالتفهم، بالحديث إليهم، بالدعم وبتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم (إخراجها، التنفيس عنها) بوسائل مُترنّة وصحية أكثر كالتفكير بما يجري والتعبير عن ذلك بوسائل غير ضارة.

## الأمراض والإرهاق

نتيجة للتجارب الصعبة، قد نجد الأطفال يشكون من الألم في الرأس أو في المعدة أو من عدم قدرتهم على الخروج من السرير صباحًا، لأنهم يشعرون بالإرهاق والمرض. أحيانًا يعبر الأطفال عن آلام في الأطراف التي من الممكن أن تنبع من تشنج العضلات التابع من الضغط.

من المهم أن تؤخذ مثل هذه المظاهر بجديّة فنحاول استيضاح الأمر مع الطبيب، ولكن وحتى وإن لم يتبين سبب طبيّ لمثل هذا الشعور فإنّ الطفل بحاجة إلى الاهتمام فلا ضرر بأن يلقى الطفل بعض الراحة إن طلبها وشعر بحاجة لها.

## سلوكيات جنسية

قد تزداد ملامسة الأعضاء الجنسية لدى الأطفال لوجودهم في وضع ضغط لأنهم يجدون من خلالها تهدئة آنية لا تتطلب تنظيم وتركيز الأفكار أو السلوك.

## مشاكل الأكل

تنعكس بالتوقف أو التقليل من الأكل وفقدان الشهية من جهة أو الإفراط في الأكل من جهة أخرى، وعلى الغالب الحاجة المتزايدة للأغذية الحلوة (السكرية)-الشوكولاتة البسكويت.

### وقد تظهر أيضًا:

- صعوبة تركيز.
- صعوبة تذكر.
- أفكار وهلوسات غير منطقيّة.
- الامتناع عن المبادرات.
- إحباط.
- مشاعر سلبية تجاه الذات.
- الصّيق والسّدة، ومظاهر أخرى.



## كيف نساعد أطفالًا مع إعاقة

- هنالك ميل للاعتقاد بأنّه لا حاجة للحديث مع أطفال مع إعاقة عن الأزمات والطوارئ، لأنهم «هيك هيك ما بفهموا» وهنالك من يعتقد بأنّه من الأفضل عدم الحديث معهم لأنّ الحديث معهم ممكن أن يخيفهم ويزعجهم وهنالك من لا يقول الحقيقة ويصفون صفّارات الإنذار كموسيقى من بيت الجيران، وأصوات القذائف على أنّها أصوات برق ورعد.
- كل هذا مخطوء، وغير دقيق فالأطفال مع إعاقة يفهمون ما يحدث حولهم تمامًا كالأطفال الآخرين مع اختلاف الوتيرة المتعلّقة بنوع الإعاقة لا أكثر. هم يشعرون بالضغوطات والتوتّر من حولهم وبالتغيّرات التي تحصل بالروتين اليوميّ وغيرها. في حال لم نشرح لهم ما يحدث، مع الملائمات المطلوبة، سيقومون بأنفسهم بتخيل ما يحدث من أجل فهم وتكملة الصورة وربما تكون هذه الصورة أسوأ بكثير من الحقيقيّة.
- الأحداث تكسر الرّوتين وتخرجنا عن التّوازن وتزيد القلق، الأطفال مع إعاقة ذهنيّة يشعرون بأهلهم وما يمرون به من إحباط وضيق، ولكنّ بعضهم لا يستطيع دائمًا التّعبير عن ذلك بسبب نوع إعاقتهم فلا يستطيعون القول «ماما أنا خائف» وبدلًا عن ذلك ممكن أن يقوموا بسلوكيّات معيّنة تعبّر عن قلقهم. لذا؛ من المهمّ أن نوّفر لهم الكلمات وأن نفهم مشاعرهم كأن نقول لهم «أنا منتبه أنّك عصبيّ، حزين، خائف وبالفعل الوضع مخيف..» وأن نجعل شعورهم طبيعيًا وشرعيًّا بأن نقول لهم «ونحن أيضا خائفون».
- وفّرُوا لأطفالكم الإمكانية لاستخدام طرائق متنوّعة ومتاحة لاستعادة توازنهم، كالقيام بفعاليّة حركة مثلا، فهذا من شأنه أن يساعدهم على استعادة التّوازن.



# العلاج النفسي

كما ذكرنا سابقاً فغالبية الأشخاص تتعافى إذا وجدت في بيئة داعمة، أو إذا حصلت على دعم نفسي اجتماعي خلال وبعد التجارب الصادمة، ولكن من المهم الاستعانة بخدمات اختصاصي نفسي في العديد من الحالات، بما في ذلك عندما يواجه الشخص أو الطفل صدمة الحرب أو أي حدث آخر يؤثر على صحته النفسية والعاطفية. خاصة في مثل هذه الحالات:

## 1. تغييرات مستمرة في المزاج والسلوك:

يصبح الأشخاص المصابون بالصدمة الذين لا يتلقون المساعدة، عرضة للإصابة بالاكتئاب أو اضطرابات القلق التي تعتبر من اضطرابات «شدة ما بعد الصدمة» الأكثر شيوعاً، إذا لاحظت تغييرات كبيرة في مزاج الشخص أو سلوكه بعد حدث صادم مثل الحرب، مثل الاكتئاب المستمر، أو القلق الشديد، أو الانعزال.

### تشتمل أعراض الاكتئاب على ما يلي:

- شعور دائم بالحزن أو الفراغ
- فقدان بارز للاهتمام بالأنشطة العادية أو اللذة القيام بها.
- نقصان أو زيادة في الشهية ترافقها خسارة كبيرة أو زيادة كبيرة في الوزن
- اضطرابات النوم: الأرق، أو الاستيقاظ الصباحي المبكر، أو زيادة النوم
- فقدان الطاقة وتعب مزمن
- شعور بالذنب، وانعدام القيمة والعجز
- صعوبات في التفكير والتركيز واتخاذ القرارات
- تفكير متكرر في الموت والانتحار، محاولات انتحار

### أما أعراض القلق فتشتمل ما يلي:

- خفقان القلب أو تسارع نبضات القلب
- تعرق
- رجفة
- ضيق التنفس
- شعور بالاختناق
- ألم أو انزعاج في الصدر
- غثيان أو ألم في البطن
- شعور بالدوار، أو فقدان التوازن، أو الدوخة، أو الإغماء
- شعور بتبدد الشخصية أو بالانفصال عن النفس
- خوف من فقدان السيطرة على النفس أو من الإصابة بالجنون
- خدر أو إحساس بالثقل في أنحاء من الجسم
- رعشات أو هبات حرارة



## 2. تأثير الصدمة على الحياة اليومية والعلاقات:

إذا كانت صدمة الحرب تؤثر بشكل كبير على حياة الشخص اليومية، مثل العلاقات الشخصية، أو العمل، أو الأداء الأكاديمي.

## 3. استمرار الأعراض على المدى الطويل:

إذا استمرت الأعراض المرتبطة بصدمة الحرب لفترة طويلة من الزمن دون تحسن.

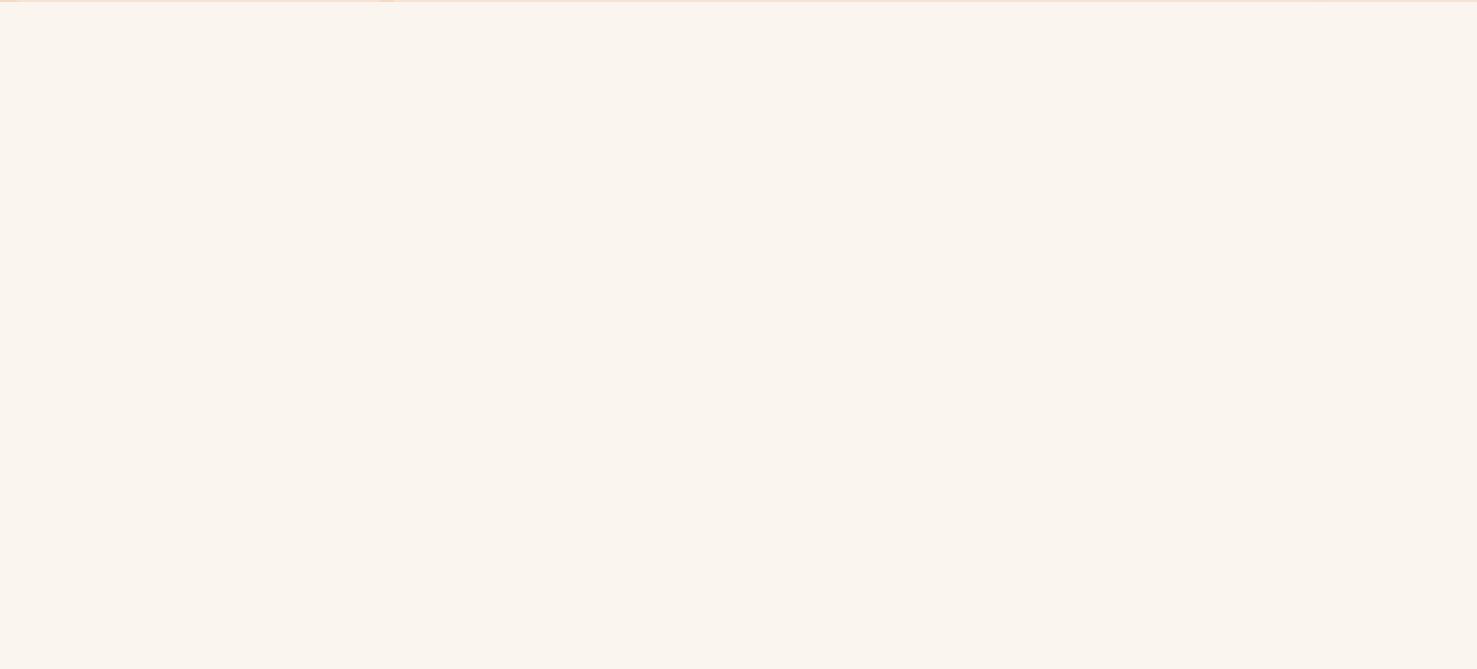
## 4. تأثير الصدمة على الصحة الجسدية:

إذا كانت صدمة الحرب تؤثر على الصحة الجسدية للشخص بشكل ملحوظ، مثل آلام الجسم غير المفسرة، أو مشاكل النوم، أو الصداع المستمر.

هؤلاء الأشخاص بحاجة إلى علاج نفسي من قبل مختص/ة بعلاج «شدة ما بعد الصدمة»

من المهم أن يحصل الفرد المتأثر بالصدمة على الدعم اللازم والعلاج المناسب، وذلك للتعافي بشكل أفضل وتقليل تأثير الصدمة على المدى الطويل.





## القسم الثالث

### خلفية للموجهة للعمل مع المجموعات

# نهج العمل التّحريريّ

نهج العمل التّحريريّ هو مسار له ركائزه الفكرية، أولها الوعي بوجود قوّة معيّنة أساسية لدى الفرد أو المجموعة أو المجتمع. هذه الرّكيزة تدحض الاعتقاد السائد بوجود مجموعتين: خبراء أصحاب الحكمة والمعرفة، والنّاس العاديين "الجهلة". يقلب التّوجّه التّحريريّ هذا المفهوم رأسًا على عقب، ويعيد الاعتبار للفرد أو الجماعة صانعي الحكمة السّعيية والمعرفة النّاتجة عن التّجارب الحياتية، ويضع هذه المعرفة تحت المجهر تمامًا كما يضع المعلومات الأخرى، فكلّ المعارف قابلة للفحص والتّجديد والتّديق وإعادة الصّيغة أيضًا.

فالمسار هو تيسيريّ سهّل للفرد ضمن المجموعة التّعريف على قدرته/ا وقدرتهم/نّ على التّحكّم بالأحداث التي تحدّد مجرى حياتهم/ن، والهدف هنا ليس تركيز القوّة لدى أحد الأشخاص أو أحد المختصّين/ إحدى المختصّات بل الهدف هو توزيع القوّة والاعتراف بقدرات كل شريك/ة. من خلال تمكين الفرد أو المجموعة من استكشاف القدرات الذاتية والتّعريف عليها وتقويمها، وتشجيعها/ها على الإيمان بهذه القدرات واكتشاف الطّاقات الكامنة فيها وتحريرها وتفعيلها من أجل المصلحة العامّة.

يُتمنّ التّوجّه التّحريريّ جميع الخبرات، التّجارب، القدرات والمعارف التي اكتسبت عبر مسار الحياة ومسار التّعلّم الرّسمي وغير الرّسمي، ويتعامل معها بشكل نقديّ. فالمعرفة الموروثة، الثّقافية، هي حسب توجّهنا، معرفة جدية بالاهتمام وبالدراسة والتّفد، تمامًا كأيّ معرفة أخرى مكتوبة وموثّقة "عملية"، فهي أيضًا نتاج لتراكم التّجارب عبر الزّمن.

مهم التّذكّر أنّ لكلّ مجموعة خصائصها أيضًا لذا من المهمّ معرفة المجموعة التي نعمل معها: الجيل، المرحلة العمرية والنّموّ، الصّفات الفردية والبيئة من حولنا، جميعها عوامل تؤثر على كيفية تعايش الفرد مع الطّروف التي يمرّ بها، بما في ذلك الطّروف الصّعبة والأزمات. إنّ تعرّض الفرد المستمرّ للضغوطات بكافة أشكالها، تقلّل من قدرته في بعض الأحيان على مواجهتها بشكل صحّيّ مثلًا. فكلما كانت التّجربة مريرة أكثر ظهرت لدى الفرد اضطرابات عاطفية، سلوكية، وعقلية. كما أنّ الأشخاص جميعًا حتّى أصغرهم سنًا يتأثرون بما حولهم، ولكن تختلف قدراتهم في التّعبير عن مشاعرهم. لذا من المهمّ أن نتعرف على المجموعة بشكلٍ معمّق لتخطيط عملنا وملاءمته لاحتياجاتهم وقدراتهم و رغباتهم.



من المهمّ بناء علاقة ثقة من البداية: فهناك أهميّة للاستثمار في بناء علاقة مع المشاركين من أطفال وراشدين، فعند مقابلة طفل جديد مثلاً، يجب أن تُعرّف عن نفسك أمامه ولهذا الأمر أهميّة كبرى، اذكر له اسمك بوضوح، واطلب منه أن يُعرّف عن نفسه، في حال لم يتعاون ولم يرغب بذلك، احترم رغباته وتذكّر أنّ لكلّ طفلٍ وتيرته الخاصّة. بعد التّعارف من المهم أن تذكر اسم الطّفل وأن تتأكّد من أنّك تلفظه بشكل صحيح. وقرّ للأهل أو الرّاعي الأساس الإمكانية للتّواجد مع الطّفل وراقب كيف يتصرّف، وهل لديه صعوبة بالانفصال عنهم، ادعمه وشجّع الأهل على البقاء معه حتى يشعر بالأمان. انتبه للغة الجسد، وتأكّد أنّك تتحدّث بهدوء وبمستوى الطّفل. استخدم الألعاب من أجل بناء علاقة ثقة، أبدأ اهتماماً بالطّفل وتعرّف عليه وعلى اهتماماته وشخصيّته.

من المهمّ أيضاً التّذكّر أنّه مهما خطّطنا فمن المهمّ أن نعتمد على الليونة كمبدأ في العمل. في بعض الأحيان نخطّط للقاء آخذين بعين الاعتبار المسارات التي مرّت بها المجموعة، مميّزات المجموعة، احتياجاتها وأهدافها، ولكن عندما ندخل إلى المجموعة نكتشف أنّ الحالة الجسديّة والتّفسيّة للمشاركين لا تمكّنهم من العمل حسب النّشاط المخطّط (بسبب إرهاق أو تعب أو ظروف أخرى يمرّون بها) وعليه من المهم إجراء الملاءمات اللازمة في سيرورة اللّقاء. تغيير النّشاط خلال اللّقاء نفسه بما يتلاءم مع حاجة المجموعة هو أمر مهمّ جدّاً، ولذلك حتّى لو لم نكن حاضرين كفاية لهذا الأمر، فإنّ علينا أن نكون حسّاسين إزاء احتياجات المجموعة وعلى استعداد للتّغيير والتّأقلم السّريع.

## دور الميسّرة/ة لا ينحصر في الدّعم والتّشجيع والتّوجيه بل يتّسع إلى:

- خلق أجواء آمنة.
- تقدير حاجات المشاركين وتخطيط برنامج العمل.
- تقدير ما يُحضّر كل فرد معه/ا من معلومات وتجارب سابقة والمساهمة في توفير موارد إضافيّة من المعلومات.
- القرار بشأن كيفيّة التّقدّم في الورشة.
- إدارة الوقت.
- تمكين المجموعة من الوصول إلى استنتاجات مُرضية.
- توفير التّجارب والإمكانيات للمشاركة/ة لاستعمال القوّة أو المعرفة الكامنة فيه/ا، وإعادة صياغتها وتحسينها.
- التّوثيق.
- التّقييم.

# أسس العمل مع المجموعات

إنّ إحدى الرّكائز الأساسيّة للعمل التّحرّريّ ضمن المجموعة هي تفاعل المشاركين/ات، فمشاركة أفراد المجموعة بتجاربهم وبما يعايشونه، أمرٌ أساسيٌّ لضمان التّفاعل والدّافعيّة، وهو ما يضمن الإثارة المنبثقة من حياة المشاركة/اهتماماته/، وهو ما يضمن خلق أجواء تتّسم بالثّقة والأمان للوصول إلى أجواء حميميّة داخل المجموعة<sup>1</sup>، وهذا يحتاج إلى مسار وجهد أيّ إلى فترة زمنيّة مركّزة، لكي تنمو المجموعة وتتبلور.

الأجواء داخل المجموعة توفّر فرصًا لتفاعل المشاركين، وتزيد من الدّافعيّة للمشاركة، بالذّات إن كانت التّجربة مرتبطة بما يعايشه المشارك ومرتبطة بمتعة وإثارة منبثقة عن حياته واهتماماته، لهذا من المهمّ أن نخلق أجواءً مريحة تفسح المجال للمشاركة والتّفاعل الإيجابي. تؤكّد أبحاث عدّة أنّ من أهمّ أسباب نجاح المجموعات هو تكثّل المجموعة المرتبط مباشرة مع المواظبة على الحضور والإحساس بالقبول داخل المجموعة.

التّحدّي يكمن في خلق جوّ يتيح انسياب المعلومات والخبرات بين المشاركين/ات وتطوّرها، دون أن تنحصر المعرفة في أشخاص معيّنين ينقلون معارف جاهزة ويمضون. كذلك فإنّ المجال يكون مفتوحًا لكلّ مشارك/ة لكي يتفحص/تتفحص مواقفه/ وأن يستكشف/ تستكشف مواطن الضّعف والقوّة في عمله/ ليتمكّن/للتّمكّن من تحديد احتياجاته/ في التّطوّر.

من المهمّ أن يعيش المشاركون خلال الورشة أجواءً إيجابية، نشطة ومشاركة وأن تتوفر لهم الفسحة للتأمّل في عملهم الحالي وما يختبرونه يوميًا. ترتبط الأجواء بمجموعة عوامل فعليّة ونفسيّة تتعلّق بالمكان وبالمجموعة. بالرّغم من أنّنا نعيش في ظروف قاسية إلا أنّه يمكننا خلق أجواء حميميّة مرحّبة بالمشاركين والمشاركات، تشعّرههم بالحميميّة والانتماء إلى بعضهم البعض وإلى المكان الذي يلتقون به، فمن المهمّ إشراكهم في تحضير المكان وجعله بمثابة مكان خاصّ بهم وآمن لهم. كلّ ذلك يشكّل أمرًا حيويًا وضروريًا لارتباط المشاركين ارتباطًا واعيًا مع المسارات التي سيمرّونها في المجموعة،

كما وأنّ خلق الأجواء الإيجابية يعزّز من قدرات المشاركين في التّعامل مع بعضهم البعض، فيشعر المشاركون بالراحة عند مشاركة مشاعرهم وعالمهم الخاصّ مع باقي الأفراد ومع الموجه. لذا من المهمّ العمل على تذويت قيم وسلوكيات مثل: المشاركة الفعّالة، قبول الآخر دون أحكام مسبّقة، مشاركة أمور شخصيّة باختيار وبحريّة، المبادرة لمعرفة الذّات أكثر، وتغيير أنماط السلوك المألوفة. من المهمّ أن ينجح الأفراد في إقامة علاقات مباشرة فيما بينهم ليس عن طريق الموجه فقط. إن رغب المشاركون بذلك فمن المهمّ إتاحة الفرصة لهم للمشاركة بتجاربهم ودعم بعضهم البعض، في كثير من الأحيان يتقبّل المشاركون آراء زملائهم في المجموعة أكثر ممّا يتقبّلون رأي أو استنتاجات الموجه.

المعارضة من الممكن أن يعبر أحيانًا عن الإصغاء في المجموعة عن معارضة ما. على الميسّيرين أن يفرّقوا بين عدم الإصغاء النّاجم عن معارضة وبين عدم الإصغاء النّاجم عن افتقار للمهارات.

يتمّ التّعامل مع عدم الإصغاء النّاجم عن المعارضة كأيّ معارضة تتعلّق بالمسار، وذلك بالحوار وعكس دور تصرّفات المجموعة في إيصال الشّعور بعدم الرّضا للموجهين، وتحويل المعارضة لمحكيّة عوّصًا عن بقائها مخفيّة. أمّا إذا كانت المعارضة ناجمة عن افتقار للمهارات فيجب العمل على تعزيز المهارات اللاّزمة<sup>2</sup>.



لفتة نظر

1 للمزيد يمكنكم مراجعة نبيلة اسبينولي: «دليل التدريب الفعال» إصدار مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة  
2 للمزيد حول الموضوع يمكن مراجعة نبيلة اسبينولي وآخرين «دليل الإرشاد التربوي» إصدار مركز الطفولة.

من المهمّ العمل على بناء الثقة لدى المشاركين بقدراتهم على إيجاد الحلول بأنفسهم، إيمانًا بأن القدرات الموجودة لدى كل فرد هي كنز يجب تشجيع البحث عنه وتفعيله. على الموجهين التأكيد في كل فرصة على أنّ وجودهم كموجهين يهدف لبناء أرض خصبة لمشاركة هذه القدرات وتحويلها لمخزون معرفة ومصدر تعلّم للجميع.

## لذا من المهمّ الاهتمام بـ:

- بلورة المجموعة وخلق أجواء إيجابية وحميمية.
- التذكّر بأنّ المضامين تستند إلى الخبرات الحياتية للمشاركين/ات، لذا فمن المهمّ ضمان مركزية المشترك/ة في المسار، والمشاركة الفعّالة وضمان تحمّل المسؤولية المشتركة، فالمشاركون/ات هم/هنّ مقرّرون فعّالون/ مقرّرات فعّالات في برنامج العمل، تزداد فاعليّتهم/نّ خلال المسار.
- التذكّر بأنّ الأجواء التشاركية تعزّز المسؤولية الجماعية، وتحترم قوّة المشاركين/ات ومعرفتهم/نّ، فمن المهمّ احترام معرفة المشاركين/ات والبدء منها والبناء على الخبرات والمعارف السابقة وربط المسار بالواقع الذي نعيشه.
- التّدعيم الثقافيّ وإعادة ثقة المشاركين/ات بالموثوق الحضاريّ لمجتمعنا والتّعامل معه برؤية ناقدة. وهي لبنة أخرى تُبنى على تجارب المشاركين/ات وتدعمها.
- ضمان النّشاط والمتعة للجميع.
- العمل ضمن مجموعات صغيرة لكي يتسنى لأفرادها العمل والتّعلّم المشترك.
- طرائق العمل المنتهجة، بحيث نضمن أن تكون تشاركية، تنطلق من قدرات المشاركين/ات وتتطلّب مشاركتهم/نّ الفعّالة في أجواء حميمية تعزّز البحث المستمرّ، والتّعلّم من الحياة ومن التّفاعل مع الأقران، الأهل وأفراد مجتمعه ومجموعته وتعزّز المبادرات.
- خلق أجواء مريحة ضمن المجموعة هو مسار معقّد يمرّ بمراحل مختلفة، ويحتاج إلى قوّة وينتطلب من كلّ مشارك التّداخل، التّفكير، الاستشفاف وأخذ القرار أيضًا. للوصول إلى أجواء مريحة داخل المجموعة هنالك حاجة إلى القيام بمجهود، وإلى فترة زمنية مركّزة لكي تنمو المجموعة.



## بلورة المجموعة

من أهم أسس العمل مع المجموعات هو العمل على تكثّل المجموعة وبلورتها<sup>3</sup>، فالحاجة للشّعور بالانتماء موجودة عميقًا داخل كلّ فرد منا. لذا مهمّ أن نضمن أن يتعرفوا على بعضهم البعض<sup>4</sup> في البداية وأن يشعروا بالراحة والاسترخاء لتنشأ الثقة فيما بينهم لضمان مشاركة الجميع وبلورة هوية جماعية للمجموعة. إنّ هذا المسار يحتاج إلى وقت قد يتخلّله أزمات ومشاكل. و دور الميسّر/ة، أن يتدارك/ تتدارك الأمور ويتعامل / تتعامل مع الأزمة ويستفيد/ تستفيد منها لخلق أجواء مشاركة.

### وهذا يتطلّب:

- ترحيب وتقديم الإطار العام.
- خلق أجواء من الألفة بين المشاركين/ات والذي يشمل: التّعارف الشّخصي وتعزيز الانتماء للمجموعة،

### الترحيب وتقديم الإطار العام

وهذا يهدف إلى تعريف المشاركين والمشاركات بالورشة بالمنظمين، أدوارهم وأدوار القائمين على الورشة، أهداف الورشة، والتّعريف بالإطار العامّ.

### أمّا التّعارف الشّخصي وتعزيز الانتماء فيهدف إلى:

- الحصول على معلومات أوليّة عن أعضاء المجموعة.
- توفير إمكانيّة تعريف كل واحد من المجموعة عن نفسه.
- إيجاد عوامل مشتركة بين أعضاء المجموعة وبلورة المجموعة واللّحمة الجماعية.
- بناء شعور الانتماء للمجموعة.
- كسر الحواجز بين أفراد المجموعة وتخفيف الضّغط النّاجم عن اللقاء الأول وتوضيح أسس العمل المستقبليّ.
- إعطاء شرعيّة للاختلاف القائم بين أفراد المجموعة.
- تطوير استعداد الأفراد للانفتاح المتبادل.
- إمكانيّة فحص التّوقّعات الواحد من الآخر.
- تعارف على المنسّط/ة بالثّقة مع المجموعة.
- خلق مناخ إيجابي يوفّر إمكانيّات الدّعم للفرد.
- خلق أجواء حميميّة وإيجابيّة في داخل المجموعة وخلق أجواء من الألفة والمرح.
- توفير إمكانيّات للاتّصال الكلاميّ وغير الكلاميّ بين أعضاء/عضوات المجموعة.
- بداية بناء الثّقة بين الأفراد.

3 موارد من المهمّ أن تتوفر في مكتبة كلّ مدرّبة/ة:  
• منى حداد، غانم بيبي ويوسف حجار بالاشتراك مع مجموعة من المتخصّصين: "أفكار في العمل مع الناس": نهج في التّعلّم والتّدريب عن دليل التّدريب من أجل التّموّ، ثلاثة أجزاء. الطبعة العربيّة الأولى، إصدار ورشة الموارد العربيّة، بيسان للنّشر والتّوزيع 2000.  
• د. هالة اسبانيولي: مهارات الاتّصال، إصدار شخصيّ سنة 2002.  
• د. هالة اسبانيولي: دليل التّدريب على مهارات الاتّصال، إصدار شخصيّ سنة 2003.  
• د. جاكلين صفيّر + جوليا جيليكس، الكبار والصّغار يتعلّمون، إصدار ورشة الموارد العربيّة سنة 2002  
• وليامز سوزان: دليل أوكسفام للتّدريب على الجندر جزء أول وثان، ترجمة معين الإمام، دار المدى، دمشق 2000.  
• منى سرّوجي، فريد أنطون، إيلي الأعرج، غانم بيبي، مزنة المصري، مها دمج. بمشاركة نبيلة اسبانيولي، سهام بدارنة، عليا شعار وآخرين.. «من طفل إلى طفل»: إصدار ورشة الموارد العربيّة، بيسان، للنّشر والتّوزيع 2000.  
• نبيلة اسبانيولي «دليل التّدريب الفعّال» إصدار مركز الطفولة [www.altufala.org](http://www.altufala.org).  
4 يمكن اختيار نشاط التعارف من ملحق رقم (2) في القسم العاشر من الحقيبة حيث أوردنا لك العديد من الأنشطة الممكنة.

## بلورة دستور للمجموعة والمحافظة عليه

أحد الأدوات المهمّة للعمل في المجموعات (مجموعة راشدين أو أطفال) هي الاتّفاق مع المجموعة على أسس نعتمدها في عملنا المشترك داخل المجموعة وبلورة دستور متّفق عليه يُسهّل العمل المشترك، ويضمن بناء الثّقة بين أفراد المجموعة ويلتزم الجميع في المحافظة عليه. ومن أجل المحافظة عليه من المهمّ أن تكون القوانين واضحة للجميع (أهالٍ أو أطفال)، يمكننا بعد الاتّفاق عليها ووضعها على الحائط أمام الجميع والتّأكيد على أنّ مسؤولية المحافظة على بنود الدّستور ملقاة على الجميع. تذويت القوانين بحاجة إلى وقت وإلى مثابرة في المحافظة عليها من قبل الموجه أيضًا.

## ضمان النشاط وكسر الجليد

من المهمّ أن نهتم بالأجواء ونحافظ على فاعليّة المجموعة ونشاطها، ممكن أن تكون الجلسات متعبة لأنها تتطلّب التّفكير والمشاركة، الاستشفاف والنّقاش. إنّ أيّ لعبة جماعيّة تعتمد على تفعيل الحواس المختلفة وتضمن الحركة والمتعة هي فعالية ملائمة لكسر الجليد والتّنشيط<sup>5</sup>. أي أنّ الفعاليات غير محددة ويمكنكم الاستفادة من القائمة التي أوردناها للقيام ببعضها أو لحتّ المشاركين والمشاركات على مشاركتكم/بعض ما لديهم/من الفعاليات.

يمكننا استخدامها كمستهلّ للورشة لتضفي جوًّا من المتعة والحركة وتهيئ المشاركين والمشاركات لأجواء فعّالة وتشاركيّة. وقد نستعمل بعضها الآخر خلال الورشة وكلّما شعرتم/ن بأنّ المشاركين أو المشاركات قد نال التعب منهم/ن أو أنهم خرجوا/أنهن خرجن عن تركيزهم/ن. ففعاليّة تنشيط مرحلة من شأنها أن تعيد النّشاط والتركيز للمجموعة.

## تبني آليات ومنهجيّات تشاركيّة

من المهمّ أن توضّح المجموعة التّحدّيات أمامها لتبني آليات تسهّل الوصول إلى التّائج. إنّ الأجواء الحميميّة تسهّل من مواجهة التّحدّيات كمجموعة، كما وأنّ وضوح أهداف الجلسات يسهم بالشّعور بالإنجاز فإنها المهمة التي وضعتها المجموعة نصب أعينها تساهم مرة أخرى في بلورة المجموعة أو في إيجاد مهمّات إضافية تعمل المجموعة على إنجازها كأفراد أو/وكمجموعات.

هنالك العديد من الأساليب وآليات العمل مع المجموعة في المراحل المختلفة، ويمكننا كميسرين أو أهل استخدام الوسيلة التي تلائم المجموعة أو الأطفال الذين نعمل معهم أو نراهم والتي يمكن بواسطتها مساعدة المشاركين في التّعبير عن مشاعرهم وإعانتهم على تجاوز الأزمة والسيطرة على الموقف. يمكن اختيار أيّ فعاليّة نقوم بها بناءً على معرفتنا للمجموعة، والجيل والقدرات الموجودة معتمدين على خبرتنا وإمكانياتنا نحن أيضًا.

يختلف تعاملنا مع الأطفال (المشاركين/ات من الشّباب والرّاشدين) باختلاف احتياجاتهم، بشكل عام نحن ندعمهم في الخطوات المختلفة التي يقومون بها من أجل الوصول إلى التّوازن النّفسيّ. عالم الخيال واللعب والموسيقى والرّقص والغناء والرّسم والتّمثيل والقصة، جميعها عوالم تحوي الكثير من الآليات التي من شأنها الإسهام في التخفيف من المخاوف والقلق واستعادة التّوازن.

هنالك أدوات عديدة ومعروفة تُستخدم في العمل مع المجموعات سنستعرضها هنا وسنضيف عليها أدوات جديدة لا تحتاج بالضرورة إلى مواد مكلفة خاصّة في ظلّ الظروف الصّعبة السّائدة حاليًّا بحيث نحتاج أكثر إلى استخدام أدوات وآليات مُتاحة تعتمد على الحركة وعلى المواد المتوفّرة في البيئة القريبة.

## النقاش في مجموعات كبيرة يهدف إلى:

- جمع الآراء والأفكار.
- إثارة الاهتمام بالموضوع.
- التعرّف على المشاركين والمشاركات وعلى آرائهم/ن حول الموضوع المطروح.
- الاتفاق حول نقاط مشتركة مرتبطة بالموضوع.
- للميسرة/ة أدوارٍ أساسية هنا وهي:
  - « المحافظة على موضوع النقاش وعدم الانجرار وراء نقاشات جانبية.
  - « المحافظة على الفسحة لمشاركة الجميع.
  - « تقديم تساؤلات وفرضيات معينة للنقاش.
  - « تلخيص الأفكار الرئيسية والتعليق عليها.

## العمل في مجموعات صغيرة

هو العنصر الأساسي في معظم الآليات المقترحة. حيث أنّ العمل في مجموعات صغيرة يُسهّل إنجاز المهام بنجاعة أكبر، ويتيح مجالاً لنقاش أكثر متعة وشمولية بمشاركة كل أفراد المجموعة، خاصة للذين لم يعتادوا/للوّاتي لم يعتدن على التعبير عن ذواتهم/ن داخل مجموعة كبيرة.

يشجّع المشاركين/ات على العمل التعاوني، يُتيح الفرصة لتبادل الآراء والمعلومات بشكل متعمّق، ويفسح المجال لإظهار جميع التجارب والتخصّصات ضمن المجموعة للاستفادة منها وللوصول إلى رؤية مشتركة.

## اللعب والألعاب

هي "ألعاب" تثير المتعة وجو المرح بين المجموعة. وتساهم في تخفيف توتر المشاركين/ات. وهي نشاط تعلّمي بما يتعلق بمسار العمل وفحواه.

اللعب هو حاجة طبيعّية وأساسية عند الأطفال وضرورية لنموهم وتطورهم، فالطفل يستكشف منذ ولادته ما حوله ويتحمّسه بحيث يعتبر هذا الإستكشاف بداية اللعب. من خلال اللعب يتطور الطفل وينمو، تتطور عضلاته الصغيرة والكبيرة، تتطور قدراته الذهنية والانفعالية وتتطور قدراته اللغوية وكذلك خياله- وهكذا تتطور شخصيّة الطفل وتُصقل. يتعلّم الطفل عن طريق اللعب، يستكشف محيطه، يتعلّم عن نفسه، عن مشاعره وعن قدراته، فعن طريق اللعب يواجه الطفل مشاعره السلبية بما فيها مخاوفه، غضبه وحتى حزنه وكذلك فرحه وتحمّسه.

يوقّر اللعب المنظم أو العفويّ إمكانيّات للطفل والراشد لفهم ما يدور حوله، كما وأنّ الشّخص الذي تعرض للأزمات في مراحل عمره الأولى يحتاج إلى بيئة داعمة وإلى موادّ للعب والفعاليّات ليستطيع التفاعل والتعبير من خلالها. يمارس الطفل بلعبه دور الكلب الشرس مثلاً، أو ذلك الحيوان المّخيف، ويجسّد هذه الشّخصيّات بكلّ أبعادها، فيشعر بشعورها ويفكّر كما تفكّر ويتصرّف كما تتصرّف، ويعيش أدواراً كثيرة.

يسهم اللعب في إعادة التوازن لحياة الطفل والراشد ويُعيد الفرح والمرح، الحبّ والأمل في المستقبل، وهو أمر مهمّ في كلّ الأجيال وليس فقط في الطفولة. دورنا كميّسين وكراعيين للأطفال هو إفساح المجال وإتاحة الفرصة لهم للعب، إنماء وإثراء لعبه بالمثيرات والمحفّزات المختلفة التي من شأنها أن تُثير اهتمامه وتحفّز تفكيره وتكون قريبة من عالمه وتخطبه بوضعيّاته ونفسيّاته المختلفة. بذلك نحن نساهم في تطور الطفل السليم نفسياً ووجدانياً.

من المهمّ مشاركة الطّفل في اللّعب حتى تصبح تجاربه شائعة ومُثيرة وتكسبه ثقة بنفسه، كما علينا تشجيعه ودعمه لتعزيز الرّؤية الإيجابيّة لديه، وتحفيزه لتكرار التجارب وتطويرها وإفساح المجال له بأن يتفاعل بحريّة، وأن يلعب دون إكراه أو إجبار، فالفعاليّات التي توقّر إمكانيّات التّعبير والاختيار تزيد الثّقة بالذّات وتعلّم الطّفل الاختيار واتّخاذ القرار.

من المهمّ أن نصغي إلى حاجات الأشخاص وإلى تفاعلهم مع الفعاليّات المختلفة وأن نُفسح المجال لمبادراتهم وأن نتجاوب معها قدر الإمكان. مبادرة الشخص تعكس حاجته، فإن أفسحنا له المجال للتّعبير عن هذه الحاجة والتّعامل معها سنفهمه نحن أكثر بينما سيُنقّس ويفرغ ويتعامل هو مع هذه الحاجة ويتعرّف بذلك على قدراته ويطورها. كما أنّ الأطفال يمكنهم المشاركة في تقييم الفعاليّات، فسؤال بسيط حول مدى تمتّعهم في فعاليّة معيّنة ستقدّم لنا صورة عن رغباتهم، كما وأنّ لعبهم المستقلّ الذي يبادرون إليه بأنفسهم يوقّر لنا مؤشّرات مختلفة حول مشاعرهم، ورغباتهم واحتياجاتهم. لذا فإن الإصغاء للأطفال، ليس فقط مهمّ في مثل هذه الأوقات، بل هو أساسيّ دائماً في فهمهم وإدراك ما يمرّ عليهم.

عبر هذه الآليّات وغيرها يقوم الأطفال بالتّعبير عن مشاعرهم. على سبيل المثال إن رأيتم طفلاً/ة يترتب ألعابه على شكل ساحة حرب ويحرّكها ويلعب بها وكأنّها الحرب حقّاً فلا تمنعوه، فبهذه الطّريقة هو يحاول «ترتيب الواقع» بطريقته وبالشّكل الذي يجعله يشعر بالسيطرة عمّا يجري (هو يُطلق الصّاروخ وهو يوقف إطلاقه، هو يدفع بالمقاتلين وهو يوقفهم) وبذلك يشعر بالأمان بحيث أنّ إحساسه بالسيطرة يُساعده على التّقليل من المخاوف ومن القلق لأنّ الأمور تحدث «بتوجيه وأمر منه».

كافة الألعاب هي وسائل للتّعامل مع الواقع وإن دلت على شيءٍ إنّما تدلّ على كون الطّفل معاقٍ، فهو يعبر بطريقة صحيّة عن تأثره بالأحداث العصيبة. من الممكن القيام بجميع الفعاليّات والألعاب بأنواعها المختلفة مع الأطفال، فمهما كانت الألعاب فإنّها توقّر متعةً للأطفال ولتكن دافعيّتنا في التّعامل معهم من منطلق احترام حقّهم في اللّعب، وتوفير جميع الإمكانيّات لتكون ممارسته للألعاب حرّة، غنيّة، حسنيّة ومعيشيّة. اللّعب الحرّ هو أيضاً وسيلة للتّعرّف على الطّفل وعلى مخاوفه في وقت الأزمات تحديداً، فمشاهدته يلعب بحريّة توقّر لنا الكثير من المعلومات عنه وعن مشاعره ومن المُمكن أن ترشدنا في تخطيط عملنا الآنيّ والمُستقبليّ معه.

من المهمّ الانتباه إلى لعب الأطفال ف«اللّعب ما بعد الصّدمة» يلاحظ لدى الأطفال الذين تعرضوا لصدمة نفسيّة، ويجرى تحديد 10 خصائص للّعب ما بعد الصّدمة:

- التّكرار القهريّ
- الرّبط اللاواعي بين اللّعب وبين الحدث الصّادم
- واقعيّة اللّعب مع دفاعات بسيطة فقط
- عدم القدرة على التّخلّص من القلق
- النّطاق الواسع للأعمار
- القدرة على نقل الصّدمة إلى الأطفال غير المصدومين
- نقل العدوى إلى جيلٍ جديدٍ من الأطفال
- الخطر

تعتبر القائمة أعلاه جديرة بالملاحظة بما أنّ اضطرابات «شدة ما بعد الصّدمة» لدى الأطفال غالباً ما يتم غصّ النّظر عنها، وبالتالي لا تعالج بشكلٍ فعالٍ فالحزن والاكتئاب والقلق هي نتائج تأتي بسبب الصّدمة والأسى، ويمكن استبقائها نظراً إلى الخسائر التي قد يشهدها الطّفل بسبب الحرب.

## ألعاب خيالية

لمساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم، يمكننا استعمال الألعاب الخيالية، فللأطفال خيال واسع وهم بطبيعتهم يُكثرون من هذه الألعاب ويتفاعلون معها ومع الشخصيات التي يقومون بخلقها بأنفسهم، كما أنّ لديهم قدرات هائلة على التنقل بين الشخصيات أو الحالات المتخيلة والتي من شأنها أن تساهم في تنمية وتطوير مخيلتهم وتعزيز قدراتهم وبالتالي تساعدهم على إعادة توازنهم وتأقلمهم مع واقعهم.

في عالم الخيال لا وجود للحدود أو العقبات ولا يوجد مسموح وممنوع فكل شيء جائز وشرعيّ، فيستطيع الطفل أن يتخيل نفسه عملاقًا طيبًا كبيرًا ويستطيع أن يلعب دور الساحر الشرير وغيره. يمدّ عالم الخيال الأطفال بطاقات نفسية هائلة تساعدهم بتحرير مشاعرهم وعلى تطوير قدراتهم التعبيرية والعقلية والحسية.

يصعب أحيانًا على الأطفال الذين يعايشون الأزمات التعبير عن مشاعرهم وكثيرًا ما يغضبون على الواقع المتأزم الذي مُرّض عليهم فيبدوون بالبحث عن طرق مختلفة لخلق واقع بديل يكونون هم أسياده من أجل أن يستطيعوا من خلاله التعبير عما يجول في أذهانهم بواسطة الشخصيات والكلمات والتّجمات الخيالية التي يخلقونها ويسترجعون من خلالها الإحساس بالأمان.

هنالك الكثير من التّقنيات التي يمكننا مساعدتهم من خلالها على تحفيز مخيلتهم وتنميتها ومنها تقنيات بسيطة جدًا مثل الخيال المُوجّه فنطلب منهم مثلًا:

- "هيا نتخيل أننا نعتلي فقاعة الحماية الكبيرة لنطوف في سماء المدينة ولنزور أشخاصًا في أماكن بعيدة..."
- "هيا نطلق برحلة فضاء في مركبة الفضاء الخاصة بنا لنرى الجميع ولا أحد يرانا... ماذا ترون الآن؟"

**وممكن إضافة عناصر أخرى للتأطير أكثر مثل استخدام أغراض مُتاحة وموجودة لدينا مثل القبعات أو العصي أو الأحجار:**

- "عند وضع هذه القبعة على رأسنا نتحوّل لما نريد... ضعوا القبعة وقولوا لنا من أنتم الآن وكيف تبدو أشكالكم؟"
- "أنتم تمتلكون الآن العصا السحرية (أو الحجر السحري) أمسكوها لتمدّكم بالقوّة والطاقات الهائلة كي تستطيعوا القيام بكل ما تريدون... ما أنتم فاعلون الآن؟"

## اللعب التفاعلي:

يمكن استخدام اللعب والرسم كوسائل للتعبير عن القلق أو الحزن أو الغضب. استخدم الألوان المختلفة والأشكال المختلفة للتعبير عن مجموعة واسعة من المشاعر.

قم باللعب مع الطفل بطرق تشجّع على التواصل والتفاعل العاطفيّ، مثل لعب الألعاب التي تتطلب التعاون مثل كتابة قصة معًا، أو اللعب بالدمى أو تقمص الأدوار.

### «اللعب التعبيريّ - الدمى والحيوانات المحشوة»:

يمكن للأطفال إسناد المشاعر والأفكار إلى دمى معينة والتفاعل معها وتفعيلها بشكل يساعدهم على التعبير عن أنفسهم من خلال الحديث على لسان الدمية، فقد يضع الطفل قناع رُسمت عليه دمية معينة تعبّر عن شعور ما ويقوم بالحديث عن شعور الدمية وهو يسقط بهذا ما بداخله على الدمية، كما ويمكنه بناء "مشاهد" وتمثيل أحداث إن وقرنا له الدمى الملائمة.

هذه الدمى من الممكن أن تكون لفافات قماش محشوة نصنعها بأنفسنا، أو لفافات من الخيوط أو قطع من الخشب أو رسومات على كرتون وغيرها في حال تعدّد علينا اقتناء دمى عادية، فنبنّي ممّا هو متوفّر لدينا صندوقًا

للدمى ونقوم بتفعيل الأطفال بواسطته. نضعه بين أيديهم، نطلب منهم اختيار الدمية التي يرغبون ونرافقهم في اللعب فنسألهم: ما اسم الدمية التي بين أيديكم؟ كم عمرها؟ أين تسكن؟ ماذا تحب؟ كيف هو صوتها؟ كيف هي حركاتها؟ بماذا تشعر؟ ماذا تريد أن تقول لنا؟

## ألعاب تركيز

يفقد الكثير من الأطفال تركيزهم بعد تعرّضهم لأزمات أو مواقف مثيرة للقلق والخوف. من الضروري أن نساعدهم على استعادة تركيزهم عن طريق الألعاب التي تساهم في تقوية الاتزان الحركي وزيادة التركيز مثل لعبة إصابة الهدف، ألعاب التوازن المختلفة، ألعاب البازل على أنواعها، ألعاب الذاكرة، ألعاب التصنيف، ألعاب الحاسوب وغيرها.

## ألعاب تفريغ وركن (زاوية) الغضب!

يحتاج الأطفال إلى فعاليات تساعد على تفريغ الطاقات السلبية التي تحيطهم وتملأهم أحيانًا. الألعاب الحركية المختلفة تساعد في ذلك ومن الممكن أيضًا تحضير وتخصيص مكان هادئ للانعزال المطلوب، الذي يساعد على استعادة هدوئهم وتوازنهم والتعبير عن غضبهم. ممكن تحضير ركن كهذا في المنزل أو في مركز الإيواء بحيث نوجه إليه الأطفال عندما يغضبون ونحاول أن يعتادوا على التعبير فيه عن غضبهم بشكلٍ صحيٍّ وغير مؤذٍ لهم ولمحيطهم، بحيث نضع فيه دمية ليقوموا بالحديث معها أو مرآة ليتحدثوا إلى أنفسهم من خلالها أو أوراق وأقلام ليستطيعوا التفريغ عن مشاعرهم بالكتابة والرسم أو حتى «بجعلكة» أو تمزيق الأوراق أو أدوات أخرى التي تساعد على تفريغ الغضب مثل كيس للرّكل وما إليه من أدوات ملائمة، آمنة ومُتاحة.

**من الممكن أيضًا تعليق بطاقات في هذا الركن والتي تحتوي على اقتراحات لتفريغ الغضب مثل:**

• العدّ حتى 10

• شرب الماء

• أخذ نفس عميق أربع مرات

• القفز جانبًا بمكان مخصّص للقفز

• الرّقص

• ضمّ دميّه

• التحدّث مع النفس

• رسم رسمة

• التكلّم مع الدمية



## خيالية

### «ألعاب البناء والتصميم»:

استخدم ألعاب البناء مثل مكعبات البناء أو ألعاب البناء الأخرى لتشجيع الأطفال على إنشاء وبناء ما يريدون. يمكن لهذا أيضًا أن يكون منصة للتعبير عن مشاعرهم من خلال إنشاء مشاهد أو مناظر تعبر عن مشاعرهم.

## اللّعب في الهواء الطّلق:

قوموا بتخصيص وقت للعب في الهواء الطّلق مع الأطفال، مثل الجري، القفز، ولعب الكرة. الحركة في الهواء الطّلق تساعد على تحسين المزاج والتّخلّص من التّوتر، كما أنّ المشي مع الأطفال في الطّبيعة والسّماح لهم بالاستكشاف واكتشاف أماكن جديدة، يساعدهم دائمًا وتحديدًا في أوقات الضّيق. تجربة الطّبيعة والحركة في الهواء الطّلق تساعد على تهدئة العقل وتقليل الضّغط.

## الدّراما أو تمثيل الأدوار

هنالك أنواع عدّة من الدّراما التي يُمكن استعمالها في التّعامل مع الأزمات والصّدمة المرافقة لها، فبعض الأطفال رؤوا أحداثًا ولم يفهموها بالضرورة ولكنّها تركت بهم مشاعر صعبة. إعادة تمثيل الحدث تعيد المشاعر التي رافقت الطّفل، وتساهم في "الفضفضة"، فهم ما يمرّ به الطّفل وإعطائه الفرصة لوصف الحدث وتسمية ما يشعر به.

تعتبر الدّراما والتمثيل من العناصر المهمّة في تنمية وتعزيز الحصانة، وهي أيضًا أدوات علاجية أساسية للأطفال الذين يمرّون بتجارب صعبة، إذ يساعدهم التّمثيل على استعادة التّوازن ويستطيع الأطفال من خلاله تحقيق المكاسب والإنجازات كاستعادة السيطرة كما ذكرنا آنفًا.

فمثلًا عندما يقوم الأطفال بتقليد دور المقاتل أو الجندي، فهم يشعرون بالقوّة إذ يمنحهم ذلك الفرصة على مواجهة الصّعاب وتحديّها. قد يكون مفيدًا للأطفال تقمّمص دور إحدى الشّخصيات البطوليّة مثلًا ليشعروا بالقوّة والسيطرة، فمن الممكن أن نلعب معهم ونقوم بتمثيل موقف ما معهم كأن نُسند إليهم دور الشّجاع أو الفرسان الأبطال ونقوم نحن بدور الأشرار المُخيفين أو الجبناء.

ومن التّمارين الدّراميّة النّاجعة في تعزيز القدرة الدّاتية وتعزيز مهارات التّعامل مع المواقف الصّعبة، هو عرض أو أداء تمثيلي لحدث ما، يمكن أن ينخرط بعض الأطفال بأدائه أو بالاستعانة بآخرين لأداء المشهد، ثمّ نقوم بالعمل مع الأطفال على تعديل وتحسين المشهد بشكل أدقّ أو أفضل كيفما يرونه دون مناقشتهم، فقط نثير السّؤال ماذا كنت تغبّر في هذا الحدث لو أنّك أحد أبطاله؟ حيث نقترح أن يقوم بتبديل المؤدّي ويحلّ مكانه ويعاد المشهد أو أن يطلب هو من المؤدّي أن يقول كذا أو يتصرّف بكذا والخ...

تمثيل الأدوار هو إحدى الوسائل القيّمة لأنه يتيح للأفراد تمثيل أدوارهم/ن الحقيقية في أوضاع جديدة وصعبة، أو أداء أدوار تسمح لهم/ن "بارتداء ثياب غيرهم/ن".

## أهداف ممكنة للدّراما وتمثيل الأدوار:

- تطوير مهارات معيّنة لدى المشارك/ة.
- إدراك سلوك معيّن وتفهمه.
- التدرّب على سلوك معيّن والتعرّف على الأخطاء الممكنة، لتدارك حدوثها.
- التعلّم بواسطة الانغماس بالموقف المراد تعلّمه.
- التّعرّف على مركّبات السلوك للتدرّب عليها.
- تحليل مسار لموقف معيّن وأسباب حدوثه.
- تجسيد المواقف الحيّاتية.
- تنمّي القدرة على التّعاون مع الآخرين ضمن مجموعة العمل.
- تنشيط التفكير الإبداعي.
- تثير وعي المشارك/ة لاستعمال جسمه/ا كأداة تعبير أساسية خاصّة في عمله/ا.

**فمن المهمّ توفير ألعاب تتيح للأطفال تجسيد الشخصيات والأدوار المختلفة، مثل لعب الطّبيب، أو الطّهاة، أو الرّعاة. هذا يمكن أن يساعد الأطفال في تجسيد مواقف يومية والتّعبير عن مشاعرهم وتجاربهم خلال اللّعب.**

- قم بتمثيل مواقف مختلفة مع الطّفل واستخدام دمي أو أشياء متعدّدة الاستخدام لتمثيل المواقف التي قد تحدث خلال الأزمات. هذا يمكن أن يساعدهم على فهم وتأقلم مع الأحداث الجديدة.
- وفّر مجموعة من القبعات لشخصيات مختلفة أو ملابس تساعد على تقمص شخصية معيّنة، ليتسنى للطفّل الاختيار وتمثيل أدوار ومشاعر مختلفة.
- قم بتوفير وقت للأطفال للتمثيل الحرّ، حيث يمكنهم التحرك والتعبير عن أنفسهم بحرية دون قيود. هذا يمكن أن يساعدهم على تحرير الطاقة الزائدة وتخفيف التوتّر.

## مسرح دمي:

هنالك إمكانية لاستعمال مسرح الدّمي بما في ذلك دمي اليد والأصابع أيضًا. وذلك من الميسرة أو من المشتركين/ات، وذلك لعرض موقف أو لتوضيح مفهوم أو لتلخيص نقاش. أي كمدخل للنقاش.

## التّعبير الحرّ عن المشاعر

إعطاء السّريعة والدّعم والتّشجيع من أجل التّنفيس عن المشاعر، وذلك للتحرّر من المشاعر السّلبية وعدم كبّتها، لأنّ المشاعر المكبوتة لها أثر سلبي جدًّا من النّاحية التّفسيّة والجسمانيّة. تُعتبر المشاركة بالمشاعر من أهم وسائل شرعنة المشاعر، فمشاركة البالغين للأطفال بما يشعرون وما يمرّ عليهم هي وسيلة نموذجية ليتعلّم الأطفال من خلالها أنّ من حقّهم التّعبير عن مشاعرهم مهما كانت، وإنّ كافّة المشاعر هي طبيعيّة وشرعيّة. من المهمّ أيضًا التّعبير الصادق عن المشاعر وعدم اختلاقتها فقط من أجل نمذجة التّعبير أو تهدئة الطفل فلا نعبر عن أشياء لا نشعر بها حقًا. كما أنّ المشاركة بالمشاعر من شأنها أن تخلق مساحة للحديث عن هذه المشاعر وبالتالي معالجتها بالطريقة الصّحيحة. بهذه الطريقة نحن نبتكر معًا مع الطّفل الوسائل والأساليب المساعدة التي من شأنها تخفيف حدة المشاعر السّلبية التي تُضيق على الطّفل.

## يوغا الضّحك

تعتبر «يوغا الضّحك» من أكثر العلاجات الحديثة المحبّبة لدى النّاس كبارًا وصغارًا؛ فالأبحاث العديدة تثبت أنّ للضحك والفرح دورًا أساسيًا في تحسين حالتنا التّفسيّة والصّحيّة وفي التّغلب على أجواء الضّغط والصّدمة بالإضافة إلى التّغلب على أمراض عدّة مثل: السّكري، ضغظ الدّم، جهاز المناعة، أمراض الحساسيّة، أمراض القلب والجلطات الدّمائيّة، والحدّ من إفراز الهرمونات في الخلايا السرطانيّة، وغيرها.

للضحك أثر إيجابيّ في تحسين علاقاتنا الاجتماعيّة وفي تقليل التوتّرات والضغوط الحياتيّة، ممّا يحسّن من أدائنا المهنيّ وعلاقتنا بزملائنا في مكان العمل، كما ويساهم على الصّعيد الشّخصيّ بخلق أجواء عائليّة أكثر راحة في المنزل بحيث تمكّن أفراد العائلة من التّعامل مع التّحدّيات والصّعوبات المختلفة بتوجّه إيجابيّ أكثر.

طوّر هذه الوسيلة العلاجيّة طبيب هنديّ يدعى «مادان كاتاريا» في العامّ 1995، ونشر مقالًا بعنوان «الضحك - كأفضل علاج». ربط «كاتاريا» هذا النّوع من العلاج التّفسيّ/الجسديّ/الاجتماعيّ برياضة اليوغا وخاصّة تمارين التّنفّس وتحرير الطّاقات. من هنا اكتسبت هذه الوسيلة اسمها: «يوغا الضّحك».

في ورشات «يوغا الضّحك» يقوم المشاركون بأنشطة جماعيّة وتفاعليّة تبدأ بتعريفهم بالعلاج بالضحك ثمّ بعض تمارين التّنفّس والحركة وصولًا إلى ألعاب الضّحك وتمارينه. نشير هنا إلى أنّ هذه الورشات مناسبة للأطفال الصّغار، لليافعين، للبالغين وحتّى المسنين، مع ملاءمتها بالطّبع لكلّ فئة عمريّة.

من الممكن استخدام تمارين من مجال «يوغا الضحك» ليس بالضرورة بهدف العلاج إنما فقط من أجل الضحك. نضحك مع أطفالنا ولا نعمل على إضحاكهم فحسب، بل نطلق ضحكاتنا وقهقهاتنا معًا معهم وأمامهم. طبعًا للموجهين والموجهات كامل الحرية بملاءمة الاقتراحات بما يروونه ملائمًا لهم ولمجموعاتهم.

## يساعدنا الضحك على:

- توفير المساحة للتعبير عن المشاعر وتنفيس الانفعالات والضغوطات.
- تنمية المهارات الشخصية وتطوير قدرات التواصل الإنسانية.
- تعزيز الثقة بالذات والتعبير عنها.
- التشجيع على المبادرة والارتجال وتعزيز روح الدعابة والمرح.
- تطوير الخيال والحدّ على تطوير الحسّ الإبداعيّ.
- المساهمة في اكتشاف المشاركين لقدراتهم الإبداعية والجسدية والعمل على تنميتها.
- من الناحية الصحية يساعدنا الضحك على تحرير نسبة عالية من التوترات والضغوطات التي تواجهنا بحياتنا اليومية مهما كانت بسيطة أو معقدة من خلال إفراز مجموعة هورمونات السعادة والتي من شأنها فصل طاقتنا عن أيّ توتر أو قلق أو أفكار مُشتتة.
- انطلاقًا من الأبحاث التي تؤكد أنّ 90% من الأمراض الجسدية أساسها ومسبباتها تعود لأزمات أو مشكلات نفسية، فإنّ أحد أهمّ أدوار الضحك هو تحرير الكبت النفسيّ الذي غالبًا ما يتجلى بأعراض جسدية ونفسية مثل ضغط الدّم، الاكتئاب، الأمراض القلبية وغيرها.
- يرفع الضحك سقف تحملنا للأوجاع والآلام بغض النظر نفسية كانت أم جسدية، علاوة على دوره في تحريك عدد كبير من عضلات الجسم بشكل عامّ وعضلات الوجه بشكل خاصّ.
- يزيد الضحك بشكل كبير من القدرة على التركيز وتحسين عمل الدماغ وتنشيط الذاكرة كما يعزّز القدرات الذهنية، (في حالات فقدان والكوارث من المهمّ استخدام الضحك كوسيلة لتحفيز الذاكرة على أنّ حياتنا كانت مليئة باللحظات المبهجة والتأكيد أنّ ما نمّر به هي أوقات عابرة وأنّ هذا الصّيق لا بدّ وأنّ ينجلي).
- ينشط الضحك الدورة الدموية ويقوّي عضلة القلب.
- ينشط الضحك جهاز التنفّس فعند الضحك يدخل لجسمنا كمّيات أوكسجين ثلاثة أضعاف الأوقات اليومية الاعتيادية.
- من الناحية الاجتماعية يعمل الضحك على تحسين جودة حياتنا وتوطيد العلاقات الأسرية، المهنية والاجتماعية عامةً، فهي لغة تواصل عالية الجودة بين الناس. فحضور الضحك في حياتنا من شأنه أن يجعلنا أناسًا أكثر انفتاحًا وأكثر مرحًا وأكثر تأقلمًا وتفاعلاً إيجابيًا مع محيطنا وهو وسيلة ناجعة جدًّا لمواجهة الصّعوبات ومشكلات الحياة فعندما نضحك ننتج نسجًا أفضل من أنفسنا ونصقل شخصياتنا بشكل أفضل، فتبدو المشكلات إشكاليات بسيطة وفرصًا لاستكشاف وابتكار الحلول لمواجهتها.

## الكباسيتار (Capacitar)

كباسيتار تعني التّمكن، وهي تدريب الجسد والعقل والروح من أجل تمكين الشّفاء، الكمال والسلام، ويشار هنا للشّفاء الجسديّ والروحيّ الذي يعتمد على الشّفاء والاستشفاء الغريزيّ. فمثلاً من الممارسات الشّعبيّة التلقائيّة الطّبيعيّة هي وضع اليد على موضع الوجع كحركة لا إرادية والتي تطوّرت إلى علاج، فإن أبقينا اليد على مكان الوجع لفترة أطول سيخف الوجع نوعاً ما، إذ أنّ هنالك معتقداً وفرضيّة تشير إل أنّ سحر الشّفاء يكمن في طاقة وحرارة راحة اليد. يمكن استخدام هذه الأداة في الورشات مع الأطفال والكبار.

تعتمد مدرسة الكباسيتار من النّاحية الرّوحيّة والنّفسيّة على سلسلة كبيرة ومجموعة من التّمارين، وهي تهدف إلى تعزيز التّناغم بين الروح والعقل والجسد وهي مبنية على تمارين جمعت من ثقافات الشّعوب المختلفة والرياضات الرّوحيّة المتنوّعة كاليوغا والتّايشي والشياتسو.

## أنشطة التّنفس

تستخدم تمارين التّنفس مع المجموعات المختلفة بهدف التّدرب على طرائق التّنفس السليمة، وهي تساهم أيضاً في تركيز المجموعة، كما ويمكن استخدامها لتطوير المهارات الصّوتيّة، ومنها:

شهيق زفير بصوت الحرف الذي تذكره الموجهة: نبدأ بالتأكيد على أهميّة التّنفس السليم من خلال الشّهيق والزّفير، بشرط أن يتمّ الشّهيق عن طريق الأنف والزّفير عن طريق الفم، بحيث نغلق الفم عند الشّهيق ونخرج النّفس من الفم. في بعض المجموعات يحتاج التّمرين إلى شرح من أجل توضيح أهميّة استنشاق الهواء من الأنف وإخراجه عبر الزّفير من الفم، فنشرح أنّ بعض الميكروبات تدخل إلى أجسامنا عن طريق الفم الخالي من أي منظومة دفاعيّة للحماية من هذه الميكروبات، بينما يمكّننا الأنف من إدخال هواء نظيف إلى الجسد دون الميكروبات، بحيث أنّه يحتوي على شعيرات وظيفتها تصفية الهواء الذي نتنّفسه لضمان دخوله نظيفاً ونظيفاً قدر الإمكان إلى الرّئتين.

يمكن إجراء التّمرين في المجموعات وهم جالسون أو واقفون أو وهم يمشون، أو في حالة استرخاء وهم مستلقون على فرشة مثلاً، بحيث يطلب الموجه أخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه من الفم مرافقاً بصوت حرف كالألف، الباء، الواو وغيرها.



## الموسيقى، الحركة، فعاليات تحدّي

دمج الموسيقى والحركة يضيف جواً من المرح والبهجة ممّا يزيد من تفاعل الأطفال ونجاح الفعاليّة، كما وأنّ التحدّي في بعض الفعاليّات يضيف عامل الإثارة ويجذب الأطفال بشكل كبير. من المهمّ التّنوع واختيار ما يحبّه الأطفال وما يلائمكم أنتم، فإذا كنتم لا تملكون المهارات اللازمة كالغناء أو العزف مثلاً فبإمكانكم استخدام أغاني مسجلة، وإذا كنتم غير متمكّنين من مهارة سرد القصص، بإمكانكم استبدالها بعرض محوسب للقصّة.

الموسيقى بأنواعها تثير لدى المستمع مشاعر متنوّعة يمكن استعمالها للتعبير عن المشاعر وتعتبر آليّة مفيدة خاصّة للأطفال الصّغار. تُسمع الأطفال قطعاً من الموسيقى، ومن يرغب يستطيع التّعبير عن مشاعره بالحركة الحرّة. من المهم في مثل هذه الحالة أن ننوّع القطع الموسيقيّة التي نختارها. الموسيقى هي وسيلة مُثلى للتّنفيس عن المشاعر خاصّة مع الأطفال الذين لا توجد لديهم القدرة على التّعبير الكلامي، وهي أيضاً أداة مُساعدة للتهدئة وخلق أجواء مريحة.

نشاط مقترح باستخدام الموسيقى: جمع مقطوعات موسيقيّة قصيرة منوّعة- هادئة/ صاخبة/ بطيئة/ سريعة/ شرقية/ غربية وغيرها. نشغّل الموسيقى ونطلب من الأطفال أن يرسموا خطوطاً فقط بحسب الموسيقى التي يصغون إليها، أو تحريك الأقلام والألوان بحريّة مع الموسيقى. نرى في هذا التّمرين اندماجاً تامّاً خاصّة لدى الأطفال الذين يعانون من صعوبة بالتركيز والإصغاء، فهنا قدّمنا لهم أيضاً أداة تجعلهم ينصرفون في تركيزهم إلى العمل اليدويّ. كما يساعد هذا التّمرين على التّنفيس والتّفرغ.

من الألعاب الممتعة جدّاً للأطفال التي تندمج بها الحركة والغناء لعبة "أنا أغني تحت المطر" حيث يقف الأطفال بحلقة مع المفضل ويبدؤون بغناء المقطع مرّتين مع التّصفيق: "أنا اغني تحت المطر" وبالذّور يتقدّم أحد الأطفال لمركّز الحلقة ويقوم بتقديم حركة يقلّدها الجميع بشرط الدوران وهم يغنون "سكا-سكا دي-دي سكا-سكا دوم"، وهكذا حتى يشارك الجميع. من المهم ويثير المرح والتّفاعل أكثر أن نخبر الأطفال أنّ التحدّي بهذه الفعاليّة يكمن باختيار حركات غريبة، مبتكرة، خاصّة ومميّزة ومثيرة للضحك.



## النشاط الجسدي:

تقديم النشاطات الجسدية المناسبة يمكن أن يساعد الأطفال في التغلب على الضغط وإدارة المشاعر بشكل فعال. قم بتشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الجسدي الذي يمكن أن يساعدهم على التخلص من التوتر مثل الرقص، القفز، اللعب بالكرة، الزحف، التسلق وغيرها، هذه الألعاب تساعد على تعزيز القوة الجسدية وتحفيز الحواس. تساعد هذه الأنشطة في تحسين المزاج وتخفيف الضغط.

للألعاب الحركية ومن ضمنها الألعاب المبنية على روح المغامرة والتحدي دور مهم في بناء الحصانة، فهي تُكسب الأطفال ثقة بالنفس حتى لو كان في المغامرة والتحدي بعضًا من الصعوبة، فبذلك هم يتعرفون على قدراتهم ويقومون ببنائها تدريجيًا، كما ويكتسبون ثقة بأنفسهم مما يُزوّدهم بالمناعة النفسية الضرورية للتأقلم.

تساعد التمارين الرياضية المختلفة على السيطرة على الجسم واستعادة التوازن الجسدي مثلما تساعد ألعاب الدراما والتمثيل على استعادة التوازن النفسي والحسي.

## العصف الذهني/الاستمطار: (Brainstorming)

هو وسيلة لخلق الأفكار داخل المجموعة حول موضوع محدد ضمن زمن محدد أيضًا.

يهدف الاستمطار إلى:

- استكشاف ما يعرفه المشاركون/تعرفه المشاركات.
- استكشاف ما يريده المشاركون/تريده المشاركات معرفته.
- توفير قاعدة للإجابة عن التساؤلات والتخبطات.
- تسهيل مشاركة المشاعر بين أفراد المجموعة.
- مدخل مفيد لتوضيح بعض المفاهيم.

من خلال عصف ذهني أو تفكير جماعي يقوم به أفراد المجموعة، يُمكن تشجيع المشاركين على قول كل ما يخطر في أذهانهم من مشاعر أو أفكار عن الحدث. لدى التلخيص، علينا أن نفضل بين المشاعر وبين المعلومات وكما ذكرنا نعطي شرعية للمشاعر. في مرحلة لاحقة نعود لفحص المعلومات لتصحيحها وتدقيقها.

### «التعبير عبر الفنون التشكيلية»: فعاليات إبداعية: الرسم، الطين، القص والتلصيق..

قوموا بتوفير مواد فنية متنوعة مثل الألوان، الأقلام، الأوراق، مواد طبيعية وخردوات قابلة للتشكيل وشجّعوا الطفل على استخدامها للتعبير عن مشاعرهم.<sup>6</sup>

يقوم الأطفال بالرسم الحرّ لكل ما رؤوه أو ما يشعرون به أو يعتقدون أنه حدث. الكثير من الأطفال لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم كلاميًا، لذا يتمكن هؤلاء الأطفال بواسطة الرسم من التعبير عن مشاعرهم ويستطيعون كذلك التعبير عن تلك المشاعر باستعمال أي مواد إبداعية أخرى لبناء مجسمات لما شاهدوه أو اختبروه. استعمال المواد الإبداعية وسيلة تنفيسية وتفاعلية وكذلك لإعادة السيطرة.

يمكنكم استخدام مواد متوفرة في البيئة القريبة كالرمل والحجارة، الكرتون والبلاستيك وأي مواد خرجت عن الاستخدام. كما ويمكنكم استخدام العجائن المختلفة كمواد إبداعية. علينا بقدر المستطاع إغناء الحيز بالمواد المتاحة والمحقرات.

من المهم التذكّر أنّ التّعبير عن المشاعر قد يحتاج إلى وقت، خاصّة لمن مرّ في ظروف صعبة وتجارب قاسية، لذا علينا التّأني والصّبر ومنح مساحة للعب الحرّ بالظّين والألوان والأشغال اليدويّة والتّشكيل قبل أن نطلب منهم أن يعبّروا من خلال استخدام المواد. بعد أن يألّف الأطفال أو الكبار المواد ويشعرون بالأمان والثّقة يمكننا أن نقترح مثلاً: ما رأيك أن نقوم برسم صورة في مزيلتك لا يمكنك وصفها لي، أو إذا كنت أعرف عن حدثٍ ما عايشه الطّفل أو الرّاشد فمن الممكن أن اقترح عليه أن يقوم بتشكيل لوحة «كولاج» تصف ذلك اليوم من وجهة نظره.

## استخدام الوسائل البصريّة والبصريّة-السمعيّة:

في كثير من الحالات، خاصّة في عالم اليوم وتأثير وسائل الإعلام، فإنّ الأطفال يرون ما يبثّه التّلفزيون أو الصّور التي تنشر في الجرائد. مثل هذه الصّور تثير لدى الأطفال مشاعر متنوّعة. يمكننا استعمال هذه الصّور أو المقاطع من الفيديو لفحص مع الأطفال مشاعرهم.

استعمال مثل هذه الآليّة يحتاج إلى استعداد الرّاشد الدّاعم للتّعامل مع مشاعر متنوّعة قد تثيرها صور معيّنة، قد تعلق مشاعر صعبة جدّاً لدى الأطفال وعلينا أن نكون جاهزين للتّعامل معها بشكل صحّيّ وسليم لكي نساعد الطّفل على احتواء هذه المشاعر وتخطّيها.

## نستعمل الوسائل السمعيّة -البصريّة للأهداف التّالية:

- لفتّ انتباه المستمع لمدّة طويلة.
- التّأكيد على النّقاط الرّئيسيّة في الموضوع المطروح.
- التقليل من سوء الفهم.
- مساندة الفكرة.
- زيادة فاعليّة التذكّر.
- إحضار الواقع إلى المجموعة.
- اختصار الوقت والمال:
- \* المشاركة.
- \* روح المرح.
- من الآليّات المستخدمة هنا:
- الموسيقى.
- لوح الورق القلّاب.
- الكشافات الضوئيّة الشفافات (overhead Projectores).
- ماسح ضوئي- المسلاط الشرائح (Slide Projectors).
- مواد مكتوبة (تلخيصات، استمارات..).
- الصّور والرسومات.
- الصّور الفوتوغرافية.
- الفيديو.
- الشريط المسجّل.

## دراسة الحالة أو خبرة ميدانية: (CASE STUDY)

"الحالة الدراسية" هي قصة قصيرة مستقاة من وضع أو أوضاع حقيقية وواقعية تساعدنا على التعلّم، إذا قمنا بتحليل مركباتها أو تسلسلها أو السلوكيات المستخدمة بها. يمكن استخدام هذه الآلية كمدخل للنقاش. من الممكن تحضير بعض المواقف التي شاهدها الأطفال أو قرؤوا عنها لتقرأ أمامهم، نطلب منهم أن يضعوا أنفسهم مكان الشخص الآخر والتحدّث عن مشاعره، كما يمكننا استخدام القصص التي عايشها الأطفال أنفسهم.

### يمكن أن تقدّم الحالة الدراسية ما يلي:

- نموذجًا لطريقة معالجة أحد المواقف ويتضمن ذلك إمكانية التمرين والتدرب حول هذا السلوك.
- نموذجًا فاشلاً لأسلوب معالجة أحد المواقف.
- تعريفًا أساسيًا حول قضية معيّنة وتحديدها، مثل: تقديم المعرفة والبيانات.
- بدائل مختلفة للتصرف ونتائجه.

### يمكن تلخيص دور الميسرة في هذه الآلية فيما يلي:

- تزويد المجموعة بحالة للدراسة، أو إرشادها في كيفية بنائها.
- تفسير هذف الفعالية للمجموعة.
- مراقبة وإرشاد المجموعات الصغيرة في عملها.
- توجيه التقييم النهائي وتلخيص نقاط التعلّم الأساسية.

## الكتابة الإبداعية

تتعلّق هذه الوسيلة بعمر الأطفال، فالذين يستطيعون أن يعبروا عن أنفسهم كتابيًا، يمكن أن يشاركوا بكتابة تجاربهم بقصة أو شعر عن الأحداث. من الممكن أن يبدأ أحد الأطفال بعبارة معيّنة ويستمرّ الآخر حسب خياله أو حسب ما رآه، ثم يستمرّ طفل آخر وهكذا. يُمكن استعمال الكتابة الإبداعية مع أطفال يستطيعون الكتابة ليس فقط للتعبير عن المشاعر بل أيضًا كفعالية لإعادة سيطرة الأطفال على واقعهم، فقد يكتبون رسائل احتجاج، أو يرسلون كتاباتهم حول مشاعرهم لأهالي الضحايا أو الشهداء وقد يحضرون جريدة عن الأحداث.

جميع هذه الإمكانيات نستطيع استعمالها مع الأجيال المختلفة شرط ملاءمتها للمجموعة التي نعمل معها.

# استخدام القصص

من المهم استخدام القصص<sup>7</sup> أيضًا في تعاطينا مع أطفالنا عند الأزمات، فنقوم بسرد القصص التي تُبرز المشاعر وتتعامل معها، وبعدها القيام بالحديث مع الأطفال عن كيفية تعامل أبطال القصة مع هذه المشاعر. تستطيعون اختيار قصص مثل: "وشوشة"، "فوق السطح"، "العتمة"، "في ليلة مظلمة"، "حسن في المستشفى"، "ياسمين والوحش"، "أنا خائف" وغيرها.

النوع الثاني من القصص التي ننصح باختيارها وسردها لأطفالنا وقت الأزمات، هي قصص للأطفال تتحدث عن أعمال بطولية قام بها الأطفال مثل قصة "جنان ذات الجورب الطويل"، "الشاطر حسن"، "ليلي الحمراء"، "علاء الدين والمصباح السحري"، "حسن والغول"، "الأميرة الصغيرة" وغيرها، وذلك لرفع معنوياتهم وإعطائهم الأمل.

من الممكن رواية قصص عن شخصيات تجاوزت صعوبات في حياتها، مما يعطي الأمل للطفل في تجاوز مخاوفه وصعوباته أيضًا، هنالك بعض القصص على لسان الحيوانات. يمكن قراءة القصص معًا ومناقشتها، أو إقامة جلسات قراءة مشتركة.

من المحبذ قراءة القصص مع الأطفال والتفاعل مع النص، ضعوا لمساتكم الخاصة أثناء القراءة مثل تغيير الأصوات وتعبيرات الوجه لجعل القصة أكثر متعة وجذب للأطفال. استخدموا القصص والتمثيل لتحفيز الخيال وتشجيع الأطفال على تجسيد المشاعر والأحداث. يمكن للأطفال استخدام الدمى أو الشخصيات الصغيرة لتمثيل قصص ومشاعر مختلفة.

من المهم استخدام القصص التي تتناول قضايا مشابهة لما يواجهه الأطفال أو قصص تتناول مواضيع التغيير والتأقلم مع الأحداث.

7 تجدون في ملحق رقم (5) في القسم العاشر من الحقيبة، عناوين أخرى لقصص يمكن استعمالها للعمل مع الأطفال.

# أهميّة التّجديد المستمرّ في الأدوات

تجديد الأدوات في كلّ مرّة وعرض الفعاليّة بنمط آخر، يضيف شيئاً من المتعة، ويجذب الكبار والصّغار بشكل كبير ويثير انتباههم. فالتّجديد بمثابة محفّز لجذب تركيز الأطفال. اختيار الأدوات الملائمة للأطفال ولقدراتهم عامل مهمّ للنّجاح، فمثلاً عندما نطلب من أطفال ثلاث سنوات الرّسم، فلا يمكننا التّوقّع أنّ يرسموا أشكالاً تعبيرية، إذ أنّ مستوى نموّهم لا يمكّنهم من الرّسم التّعبيريّ. مشاركة الرّاشد في الفعاليّات كالتمثيل مثلاً، يضيف جوّاً من المرح والفكاهة للفعاليّة ويساعد الأطفال على رؤية الرّاشد بعين أخرى ومن الأدوات المقترحة:

## الطّاسة التّبيّتيّة

الطّاسة التّبيّتيّة هي عبارة عن طاسة معدنية مصنوعة من معادن مختلفة، أهمّها النّحاس وتصدر صوتاً عميقاً لدى النّقر عليها باستخدام عصا خشبية صغيرة، ويتبع ضرب الطّاسة تردّدات وذبذبات واهتزازات تشكّل موجات طاقية. تساهم هذه الموجات بإحداث تأثير مباشر على تردّدات الدّماغ، وتزيد من الاسترخاء والهدوء وتحسّن من كفاءة عمل الذاكرة كما تعمل هذه الاهتزازات وتردّد الصوت على طرد القلق والتوتّر الذي قد يملك الجسد في الطّروف الصّعبة والأزمات كما تعمل هذه الذبذبات على تخلّصنا من تكرار الأفكار السّلبية التي قد نكون قد اعتدنا على سماعها في رؤوسنا.

ويختلف الصّوت حسب وتيرة النّقر أو بحسب الأداة التي نستخدمها للنّقر عليها. يمكن أيضاً استخدام طاسات عدّة نقرها بنغمات عدّة - سريع / بطيء / صاخب / هادئ.. بعد سماعها نطلب مشاركة المشاركين بماذا يتوارد إلى أذهانهم عند سماع النّغمة وما هو شعورهم عند كلّ صوت يصدر.

تستخدم الطّاسة التّبيّتيّة كوسيلة للتركيز أو لفت الانتباه، وهي أداة مستخدمة للاسترخاء أيضاً. وتستخدم كمؤشّر لتركيز المشاركين وجذب انتباههم وتشير إلى أنّ هنالك أمراً ليس على ما يرام وعلينا الانتباه لهذا..

فمثلاً أحد التمارين التي يمكننا استخدامها مع مجموعتنا هو تمرين تحفيز حاسة السمع من أجل تطوير مهارة الإصغاء حيث نطلب من المشاركين التّنفس جيّداً مع إغماض العينين، ولدى نقر الطّاسة نطلب منهم الإصغاء جيّداً إلى التّردّدات والذبذبات الناتجة عنها، على جميع المشاركين/ات البقاء مغمضين الأعين حتّى سماع آخر صوت خفيف، وعند التّوقّف عن السمع نفتح أعيننا، نهتمّ بأن يحافظ المشاركون على صمتهم، حتّى يتسنى لجميع المشاركين إنهاء التّمرين كلّ بوتيرته. نقوم بعمل التّمرين لوضع دقائق تأمل بمرافقة الصّوت وتمارين تنفّس عميقة. يمكننا إعادة التّمرين مرّات عدّة حتّى يعتادوا على التّفاعل معنا وعندها يمكننا الاتّفاق معهم على أنّ الطّاسة سترافقنا في اللقاءات القادمة، حسب التّعليمات التي تمرّنا عليها.



## أدوات إضافية مثل:

- جرس
- خرخيشة
- موسيقى
- شمع
- قبعات
- طابة
- مناديل
- إطارات ملوّنة
- ألعاب متنوّعة
- ريش

يمكن استخدام جزء من الأدوات أعلاه خلال حلقات إصغاء مع الأطفال، حيث من الممكن استخدامها كنشاط كامل بحدّ ذاته أو بشكل مختصر كافتتاحية كلّ لقاء مع الأطفال، حيث نجلس بحلقة معهم ونخبرهم إنّ هذا الحيز هو مساحة آمنة للحديث معًا وأنّهم سيحصلون على مساحة إصغاء تامّة ومتاحة لهم، ويمكنهم طرح أي موضوع يودّون مشاركته.

لمساعدة الأطفال على هذا، نخبرهم أن لدى الأغراض عادةً طاقات هائلة تحفزنا على الحديث والمشاركة ونكون قد وضعنا في وسط الدائرة عددًا من الأغراض، ولكن يجب الاهتمام بعدد ونوعية الأغراض كي لا يتشتت الأطفال ويفقدوا التركيز. ممكن استخدام أغراض مما ذكرت أعلاه وأخرى تحمل رمزيّة ما مثل: مسبحة، حجر، كوفيّة (حطّة)، صحن، صدفّة وغيرها... على كل طفل يودّ الحديث أن يحمل غرضًا ويمسكه طيلة فترة حديثه مع التأكيد له أنّه يستطيع أن يستمدّ القوّة من الغرض الذي بين يديه.



# اطفال مع إعاقة

الإعاقة أنواع فهناك أطفال مع إعاقة جسدية (حسية أو حركية) وهناك أطفال مع إعاقة ذهنية. على الرغم من تنوع الاحتياجات للأطفال مع إعاقة إلا أن هناك ميلًا للاعتقاد بأنهم جميعًا متشابهون بالقدرات والمحدوديات ولا حاجة للحديث مع أيٍّ منهم حول الأزمات لأنهم جميعًا "هيك هيك ما بفهموا"، أو من الأفضل عدم الحديث معهم كي لا نخيفهم ونزعجهم بادعاء أنه "بتكفيهم إعاقتهم"، وحتى أن هناك من يحاول إخفاء الحقيقة بطرائق غير سليمة وغير صحيحة بأن يقولوا لهم مثلًا بأن أصوات القصف الجاري في الخارج هي أصوات رعد.

طبعًا كل هذا غير دقيق، فالإعاقة الجسدية غالبًا لا تمنع ولا تحد من الفهم وإدراك الخطر. غالبية الأطفال مع إعاقة خاصة الجسدية منها (حسية أو حركية) من الممكن دمجهم في المجموعات المختلفة مع الإتاحة المطلوبة بحسب الحاجة (إتاحة الوصول، إتاحة التواصل، إتاحة التنقل وغيرها) فهم يشعرون بما يشعر به الأطفال جميعًا ورد فعلهم مماثل غالبًا للأطفال الآخرين أبناء جيلهم. من المهم أن نقيم قدرات كل طفل وطفلة وأن نأخذ الوقت الكافي لبناء العلاقة معهم لفهم احتياجاتهم الخاصة وتوفير الفرص والملاءمات اللازمة التي تمكنهم من التفاعل كغيرهم من الأطفال.

أمّا الأطفال مع إعاقة نفسية أو ذهنية فتُظهر الأبحاث أنهم يدركون ما يحدث حولهم ويشعرون بالتغيرات الحاصلة في محيطهم والتغيرات الحاصلة في روتين حياتهم اليومي. في حال لم نقم بتسيير الأمور لهم فإنهم، كباقي الأطفال، سيلجؤون إلى خيالهم من أجل بناء صورة معينة لما يحدث بمحاولة منهم لفهم الأمور وتكملة الصورة، وربما تكون هذه الصورة أسوأ من الحقيقية. بينما إن وقرنا لهم الكلمات والوسائط الأخرى الملائمة التي تصف الحالة نقوم بذلك بمساعدتهم على تنظيم أفكارهم ومشاعرهم وفهم ما يجري من حولهم.

يشعر الأطفال مع إعاقة بالأهل وبما يمرون به من إحباط وضيق وغالبًا ما تنتقل هذه المشاعر إليهم، كباقي الأطفال، ولكنهم أحيانًا لا يستطيعون التعبير عن ذلك فهم لا يستطيعون القول "ماما أنا خائف"، وعضًا عن ذلك يلجؤون إلى سلوكيات أو حركات معينة للتعبير عن ضيقهم. من المهم أن نوّفر لهم الكلمات وأن نفهم ونتعرّف على مشاعرهم بواسطة الحديث والتواصل المباشر كأن نقول لهم: "أنا أعلم أنك عصبي/ حزين/ خائف وبالفعل الوضع مقلق ومخيف.."، بهذا نوّفر لهم الإحساس أننا نراهم ونفهمهم ممّا يجعلهم يشعرون بالأمان، نستطيع أيضًا مشاركتهم بما نشعر نحن: "نحن أيضًا خائفون/ قلقون/ حزينون..." هذا يجعلهم يشعرون أنهم ليسوا وحدهم بما يشعرون. مهم أن نتحدّث معهم فعندما نتحدّث عن الوضع بشكل حسّاس ومتفهّم نحن:

- نقلّ من مشاعر الخوف والقلق لديهم
- نحافظ على الثقة ونعطي رسالة بعدم التّستر
- نكتشف كم هم مطلعون وماذا يعرفون من التلفزيون والشّاشات الأخرى ومن المحادثات حولهم.

بالإضافة للحديث من المهم أن نوّفر لهم إمكانيات أخرى إضافية ملائمة ومُتاحة من أجل استعادة التّوازن النفسي المطلوب، كالقيام بفعاليات حركة أو فعاليات ضحك وغيرها. ممكن أيضًا إعطائهم مهمّات صغيرة، فهذا يعطيهم شعور بالسيطرة الذي يساهم في استعادة التّوازن.

# تخطيط، تنفيذ، توثيق تقييم وإعادة التخطيط

من المهم توفير مساحات تمكّنا من تحليل التّطوّرات بانتظام وتغيير خطة العمل حسب التّطوّرات التي توتّق في المجموعة. فمن المهمّ اتّباع منهجيّة التّقييم المبلور والتّخطيط المستمرّ لتحقيق أهدافنا، وهنا يمكننا الاستعانة بزملائنا للتّفكير المشترك ومواجهة التّحديات خاصّة في ظلّ الظروف المتغيّرة التي نعمل بها، فمتابعة خطوات التّنفيذ، وتقييم العمل يمكننا من تغيير التّخطيطات بحسب المستجدّات في المجموعة، مشاركتنا لبعضنا البعض في التّخطيطات والمعضلات التي نواجهها خلال العمل تمكّنا من تطوير أدوات للتّعامل مع التّحديات. هذه الطّريقة تدعم التّعلّم المستمرّ وتدمج تعلّمنا ضمن خططنا المستقبلية بشكل دائم. وتوثيق كلّ الخطوات يسهم في تقييم العمل ويمكّنا من الاستشفاف، التّعلّم وإعادة التخطيط.

التّوثيق: إحدى آليات العمل المركزيّة التي من المهم استخدامها والتي تساهم في عمليّة التّقييم والتّعلّم المستمرّ. يعتبر التّوثيق آليّة عمل وبحث ذات أهميّة خاصّة، بحيث يتمّ من خلاله وصف مجريات الأمور من نقطة زمن قريبة للحدث، وبهذا يوفّر لنا مصدرًا معلوماتيًا لا يُقدّر بثمن من حيث احتوائه على وصف التّجربة والمسار، والعوامل الفاعلة والظّروف القائمة وتأثيراتها، التّفاصيل الكبيرة والصّغيرة، نقاط التّحوّل سلبيًا وإيجابيًا والنتائج.

يوفّر لنا التّوثيق المواد الأساسيّة التي من خلالها نضمن التّقدّم في العمل وإجراء التّغييرات اللّازمة، عندما تكون هناك حاجة لذلك، وتساعد في التّعلّم المشترك، كما ويساعد التّوثيق على تحديد المحاور الأساسيّة للتّقييم.

يتطرق التّوثيق إلى وصف لمعلومات تخصّ المضامين، مثل: فعاليّة كسر الجليد/الألعاب التي قمنا بها، مضامين مهمّة تمّ التّداول بها خلال اللّقاء، وصف تقنيّ وتسلسل الفعاليّات، أشياء مهمّة حدثت خلال اللّقاء، وغيرها، ومعلومات تخصّ المسار، مثل: نجاحات/نقاط إيجابيّة والعوامل التي ساعدت، صعوبات/تحديات والعوامل التي أعاقت، أشياء يجب إعاتها الاهتمام في اللّقاءات القادمة.

التّقييم<sup>8</sup>: التّقييم هو إصدار حكم كفيّ أو كميّ على نتائج نشاط ما، بالرجوع إلى أغراضه وإلى وسائله المتوفّرة، أيّ إلى أيّ مدى تحقّقت أهداف هذا النّشاط. وهي طريقة للحصول على بيانات نضعها قيد المعالجة لتحديد التّغيير الحاصل لدى المشاركون من جهة ولتحديد فعاليّة النّشاط من جهة أخرى.

التّقييم هو عمليّة مستمرّة مرافقة لمسار العمل وعلى مدار المراحل المختلفة التي نمرّ بها، فنحطّ محطات تقييم متواصلة، منها ما يكون من أجل التّحسين والتّغيير والتّطوير، ومنها ما يكون من أجل التّليخيص والتّخطيط قُدّمًا. ومن المهمّ في التّقييم أن نخصّص المساحة اللّازمة لسماع أصوات وآراء المجموعات المختلفة التي تشارك معنا.

إحدى أدوات التّقييم التي تساعدنا بها، كانت عمليّة التّوثيق المرافقة.











☎ 02-2414488  
📠 02-2414484  
✉ info@juzoor.org  
🌐 www.juzoor.org  
📘 www.facebook.com/JUZOOR