

حقيبة لمقدّمي الدّعم النّفسي الاجتماعي 2026

الجزء الثاني
العمل مع الأهل

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، خاصةً 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

5	القسم الرابع: أهمية الشراكة مع الأهل
7	أهميّة الشراكة والتّداخل ما بين الأهل والرّاعين الأساسيين والدّاعمين للأطفال
7	كيف نحضّر الأهل للتّعامل مع حالات الضّغط
9	أنشطة العمل المقترحة مع الأهل
9	المحور الأوّل: تحديد الأهداف والتّوجّهات وبلورة بيئة داعمة
11	المحور الثاني: التّوجيه التّفسيّ والتّفاعل الحرّ لتعزيز الوعي الدّاتي والتّمكن
16	المحور الثالث: تعزيز التّحليل الجماعيّ والتّفكير النقديّ
18	المحور الرّابع: تطوير استراتيجيات التّكيّف والتّغيير
24	المحور الخامس: التّواصل الفعّال
36	المحور السّادس: تشجيع التّضامن والتّعاون المجتمعيّ وتحفيز العلاقات الاجتماعيّة الداعمة
37	المحور السّابع: تعزيز المهارات الوالديّة
53	القسم الخامس: دور الأهل في الدعم النفسي للأطفال (من الولادة حتى ثلاث سنوات)
54	دور الأهل والرّاعيين الأساسيين في الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ
61	للطفولة حقّها - آليات للعمل مع الأطفال
63	الأطفال في جيل الولادة الى ثلاث سنوات.
64	توجيهات وأنشطة لتقديم الدعم النفسي الاجتماعيّ للأطفال في جيل الولادة الى ثلاث سنوات -خلال الأزمة
65	أنشطة التّنفسّ البسيطة
67	أنشطة حركيّة للتّهدئة
68	أنشطة حسّيّة
71	توجيهات وأنشطة لتقديم الدعم النفسي الاجتماعيّ للأطفال في جيل الولادة الى ثلاث سنوات- ما بعد الصدمة
71	المحور الأوّل: التّعبير عن المشاعر وإضفاء الشّرعّيّة على المشاعر
74	المحور الثّاني: توفير المعلومات
75	المحور الثّالث: استعادة السّيطرة والأمل في المستقبل

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

القسم الرابع

أهمية الشراكة مع الأهل

أهميّة الشراكة والتّداخل ما بين الأهل والرّاعين الأساسيين والدّاعمين للأطفال

تشير تجربتنا الطويلة كمؤسسة تربويّة في مركز الطّفولة، إلى أهميّة الشراكة مع الأهل، كما تشير دراسات وأبحاث عديدة قامت بتناول هذا الموضوع، إلى أهميّة هذه الشراكة ودورها كحلقة وصل أساسيّة في تعزيز الحصانة والمتانة لدى الأطفال، وفي دعمهم لتخطّي الأزمنة بأفضل طريقة ممكنة. وخلال هذا المسار تنقل رسائل ومفاهيم يعمل عليها الأهل ونعمل عليها نحن ويتلقاها الطّفلة، من هنا ومن هناك، ويقوم من خلالها بتذويت القيم والسلوكيات المعمول عليها وبلورة شخصيّته وأدوات تعامله مع الأزمنة.

أحد أهدافنا هنا هو تعزيز الدّعم المجتمعيّ والعائليّ للطّفلة/للتعامل مع أثار الحرب والأزمات. وتفادي خلق فجوات التي من شأنها أن تخلق بلبلة وتشويشاً إضافياً لدى الأطفال.

من هنا، فإنّه من المهم جدّاً دمج الأهل ومشاركتهم كشركاء، وكجمهور هدف، وكجزء من سيرورة العمل مع الأطفال، ليكونوا جزءاً منها، إيماناً منا بأهميّة التّكامل في العمل، من أجل إتمام دائرة التّداخل هذه التي ستضمن عملاً شمولياً.

هنالك أهميّة كبيرة للعمل مع الأهل في مثل هذه الحالات، لئلا تُدخل الأطفال في بلبلة إضافيّة، فيطلب منه الموجه أو المعالج أن يتحدّث عن مخاوفه ومشاعره مثلاً، بينما الأمّ/ الأب/ الرّاعي الأساسيّ يُنكر عليه هذه المشاعر أو العكس. لذا فإنّ التنسيق بين الأهل والمدرسة والنّادي، والمستشار/ة والمربي/ة أمر أساسيّ لضمان القيام ببرنامج دعم ناجح.

كما وأنّ الأهل أيضاً في حيرة من أمرهم ومن المهمّ العمل معهم ليستطيعوا دعم أطفالهم في مسار التّعامل مع الأزمنة.

كيف نحضّر الأهل للتّعامل مع حالات الضّغط

دعم الأهل للتّعامل مع حالات الضّغط يتطلّب العمل معهم لاتّخاذ بعض الخطوات والتّدابير التي يمكن أن تساعد على التّأقلم والتّعامل بفعاليّة مع الضّغوطات المختلفة. في المحاور التّالية:

- تحديد الأهداف والتّوجّهات وبلورة بيئة داعمة: - من المهمّ تحديد الأهداف بشكل مشترك وتوضيح أهميّة العمل المشترك لتحقيق هذه الأهداف. هل ترغب المجموعة في تطوير مهارات التّواصل؟ هل ترغب في فهم أفضل لتأثير الصّدمة على أفراد الأسرة؟ كما ومن المهمّ بلورة بيئة داعمة وآمنة للمشاركة، تشجّع على التّواصل الصّريح والصّحيح دون الخوف من الحكم أو الانتقاد. حيث يشعر كلّ فرد بالراحة للتّحدّث والتّعبير عن مشاعره وآرائه بحريّة، يشمل ذلك إنشاء قواعد للتّواصل الفعّال واحترام وجهات النّظر المختلفة.
- التّوجيه النّفسيّ والتّفاعل الحرّ لتعزيز الوعي الذاتيّ والتّمكين: تشجيع الأهل على تطوير الوعي بأنفسهم وبتأثيرهم على الأسرة والبيئة المحيطة، بهم وذلك من خلال جلسات توجيهيّة تساعد على فهم تفاعلاتهم النّفسيّة والاجتماعيّة وطرائق التأثير الإيجابيّ عليها. توفير فرص للتّحدّث والتّعبير عن المشاعر والمخاوف والأفكار بحريّة. بما في ذلك تعزيز قدراتهم على التّحكّم في حياتهم وتحقيق أهدافهم. تعزيز مهارات التّواصل الفعّال والتّعامل مع الصّراعات وحل المشكلات. التّدرب على مهارات الاستماع الفعّال وتقنيّات التّواصل غير العنيف، وبناء الثّقة وتعزيز التّفاهم.
- التّحليل الجماعيّ والتّفكير النّقديّ: تحليل العوامل الاجتماعيّة والثّقافيّة التي تؤثر على سلوكيات الأفراد، بما في ذلك تحليل مشترك للتّحدّيات والمشكلات التي تواجهها الأسرة وتأثير الظروف الاجتماعيّة والثّقافيّة عليها. يشجّع التّفكير النّقديّ على التّحليل العميق للتّحدّيات والمشكلات والبحث عن حلول بناءة.

- تطوير استراتيجيات التّكيّف والتّغيير: بناءً على فهم العوامل المؤثّرة، يمكن للمجموعة تطوير استراتيجيات تكيفيّة وتغييريّة للتّعامل مع التّحديات وتحسين العلاقات الأسريّة كتحسين مهارات التّواصل، وتعزيز الدّعم الاجتماعيّ، وتعزيز الحلول الإيجابيّة.
- التّواصل الفعّال: تشجيع الأهل على فتح التّفاش حول الضّغوطات التي يواجهونها، وعن كيفيّة تأثيرها عليهم. يجب أن يكون الحوار مفتوحًا وصادقًا، ممّا يمكنهم من التّعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بشكلٍ آمن.
- تطوير استراتيجيات التّحكّم بالضّغط: تعزيز مهارات الأهل للتّعامل مع الضّغوطات من خلال تحديد واستخدام استراتيجيات تحكّم بالضّغط، كتنظيم الوقت وإدارة المهام، وتقنيّات التّنفّس والاسترخاء.
- تعزيز الصّحة النّفسيّة: الحفاظ على الصّحة النّفسيّة تعتبر قوّة مساعدة ضدّ الضّغوطات. لذا فمن المهمّ تشجيع الأهل على الاهتمام بأنفسهم وبصحتهم النّفسيّة (ومن العوامل المساعدة هنا ممارسة الرّياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النّوم وتناول الطّعام الصّحّي والاسترخاء بانتظام) وكلّ ما يساعد في التّخفيف من حدّة التّوتر.
- التّكيّف والمرونة: تشجيع الأهل على التّكيّف مع التّغييرات والتّحولات التي قد تحدّث في الحياة بشكلٍ غير متوقّع.
- تقديم الدّعم العاطفيّ: من المهمّ أن يكون الأهل داعمين ومتفهمين لأبنائهم في حالات الضّغط. وعليهم إظهار الدّعم والتّشجيع والتّفهم، وأن يعطوا التّقة والقوّة لأفراد الأسرة لمواجهة التّحديات.
- التّوجيه الإيجابيّ: يمكن للأهل أن يلعبوا دورًا مهمًّا في توجيه أفراد الأسرة بشكلٍ إيجابيّ، وتعزيز التّفاؤل والإيمان بقدرتهم على التّغلب على الضّغوطات والصّعوبات.
- تشجيع التّضامن والتّعاون المجتمعيّ وتحفيز العلاقات الاجتماعيّة الدّاعمة: تنظيم أنشطة تشجيعيّة تعزّز التّضامن والتّعاون بين الأفراد والمجتمعات المتأثّرة بالحرب. تشجيع المشاركة في الأنشطة الاجتماعيّة والمبادرات التّطوعيّة وبناء شبكات الدّعم المجتمعيّ. تقديم دعم لتعزيز العلاقات الاجتماعيّة الدّاعمة مثل العائلة والأصدقاء والجيران. تقديم الموارد والتّوجيه لبناء وتعزيز العلاقات الاجتماعيّة الصّحيّة.
- تعزيز المهارات الوالديّة: لدينا جميعًا مخزون من الأدوات للتّعامل مع الوضع الصّاعق والتي نستخدمها كأهل، ومن المهمّ تفعيل هذه الطّاقات المخزونة، وكذلك من المهمّ التّدرب على بعض المهارات المطلوبة منّا كأهل، مثل تقديم الدّعم العاطفيّ كما وعلينا تعزيز فهمنا لتأثير الضّغوط الصّاعقة على الأطفال.
- المتابعة والتّقييم: متابعة وتقييم دوريّين لقياس التّقدّم وضمان تحقيق الأهداف المحدّدة. يمكن تكرار التّقييم وتعديل الاستراتيجيات وفقًا لاحتياجات المجموعة والتّطوّرات في الظروف الاجتماعيّة والتّقافيّة.
- هذه المحاور تقدم إطارًا عامًّا للعمل مع مجموعات الأهل باستخدام منهجيّة علم النّفس التّحرّريّ، ويمكنكم تخطيطها وفقًا لاحتياجات وظروف المجموعة المحدّدة واختيار الأنشطة الملائمة للمجموعة من المقترحات الموجودة في هذه الحقيبة.



أنشطة العمل المقترحة مع الأهل

نقدّم هنا مقترحات لأنشطة للعمل مع الأهل حسب منهجية علم النفس التّحرّري والخطوات المقترحة أعلاه:

المحور الأوّل: تحديد الأهداف والتّوجّهات وبلورة بيئة داعمة:

والتي استعرضنا أهمّيّتها وأدواتها في القسم التّالث من هذه الحقبة تحت عنوان «خلفيّة للموجّه» من المهم بدء أي ورشة بالتّعريف بالورشة أو البرنامج والاتفاق على الأهداف، وهذا يشمل تعريف بالورشة وأهدافها، التّعارف بين أفراد المجموعة¹، وفحص توقّعات، وخلق أجواء حميميّة وبلورة دستور العمل.

تعريف بالورشة وأهدافها: يقدّم الموجّه أو المنظّمين للورشة تعريف عن الورشة وأهدافها ونسمع آراء المشاركين والمشاركات وتوقّعاتهم، ونوضّح معًا ما يمكننا القيام به وما لا يمكننا الوصول إليه.

تعارف:

لقد وضعنا تحت تصرّفك في هذه الحقبة²، مجموعة من الأنشطة للتّعارف يمكنك استخدامها بتلاؤم مع المجموعة التي تعمل معها ومع الوقت المتوقّر لديك لذلك. في جميع الحالات التّعارف بين أفراد المجموعة أمر مهمّ جدًّا، لأنّه يوفّر لك فرصة لخلق أجواء حميميّة وزيادة التّقة بين المجموعة وهو أمر مهمّ جدًّا، خاصّة في المجموعات التي تتعامل مع ظروف ضاغطة.



لفتة نظر

يمكنك اختيار نشاط من أنشطة التّعارف في ملحق رقم (2) في القسم العاشر



أو القيام بهذا النشاط:

بطاقات التعارف	نشاط 1	
التعارف بين المشاركين/ات	الهدف	
<p>نوزّع بطاقات تعارف على الأهل المشاركين، نقوم بلقمة من خلالها يقول كل مشارك اسمه ويكمل العبارة المكتوبة في بطاقته:</p> <p>أنا اسمي والشّيء الذي أعتزّ بوجوده لديّ هو.....</p> <p>أنا اسمي وأقرب الأشخاص إليّ.....</p> <p>أنا اسمي وأوّل شيء أقوم به عندما أستيقظ في الصّباح.....</p> <p>أنا اسمي وأفرح عندما</p> <p>أنا اسمي وأحبّ في بيتي</p> <p>أنا اسمي وقبل التّوم أنا معتاد أن.....</p> <p>أنا اسمي وأكثر موضوع كنت أحبّه في المدرسة هو.....</p> <p>أنا اسمي وأكثر شيء يفرحني... وأكثر شيء يقلقني</p> <p>أنا اسمي وعندما أشعر بالغضب</p> <p>أنا اسمي وأمنيّتي في الحياة</p> <p>أنا اسمي وأنا أوّمن بـ</p> <p>أنا اسمي وأكثر شيء يعجبني في صفّ/مدرسة ابني/ابنتي هو</p> <p>أنا اسمي وعندما أواجه صراعا</p> <p>أنا اسمي ولو كنت رئيس الوزراء كنت سأفّرر</p> <p>أنا اسمي وأكثر شيء يثير غضبي</p> <p>أنا اسمي وكنت أريد تغيير</p> <p>أنا اسمي والأكلة المفضّلة لديّ هي</p> <p>أنا اسمي ومكاني في العائلة</p> <p>أنا اسمي واحلم بأن</p> <p>أنا اسمي وثلاثة أشياء التي كنت سأخذها معي إلى جزيرة معزولة هي</p>	<p>خطوات التنفيذ</p> 	

مخاوف وتوقعات	نشاط 2	
تحديد التوقعات وضع أسس للعمل داخل المجموعة (دستور)	الهدف	
<p>بمساعدة بطاقات جاهزة، تعبّر كلٌّ مشتركة عن مخاوفها وتوقعاتها بالنسبة للقاء.</p> <p>الأسئلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أتوقّع من نفسي خلال المسار • أتوقّع من الموجّهة/ المدربة • أتمنّى أن.. • تزعجني الأمور التّالية عند حدوثها: (الإجابات لهذا السؤال يساعد على تحديد قوانين/دستور العمل في المجموعة) • أتخوّف من أن تحدث الأمور التّالية: (الإجابات لهذا السؤال يساعد على تحديد قوانين/دستور العمل في المجموعة) • أتوقّع من زميلاتي خلال المسار أنّ: <p>أتوقّع من المجموعة:</p> <p>جمع المردود من المشاركين/ات وحوار داخل المجموعة، إجمال وتلخيص وتوضيح التّوقعات وملاءمتها، الاتّفاق على دستور العمل في المجموعة.</p>	خطوات التنفيذ	

المحور الثاني: التّوجيه النّفسيّ والتّفاعل الحرّ لتعزيز الوعي الذاتي والتّمكنين يمكن الاختيار من بين النّشاطات التّالية:

اسم النّشاط: التّعامل مع الضّغوطات

الهدف: تشجيع الأهل على فتح النّقاش حول الضّغوطات التي يواجهونها وعن كيفة تأثيرها عليهم. (مهم أن يكون الحوار مفتوحًا وصادقًا، ممّا يمكّنهم من التّعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم بشكل آمن).

البعض سيجد صعوبة بالمشاركة في المجموعة الكبرى، لذا يمكنك البدء في تقسيم المجموعة إلى أزواج أو إلى مجموعات صغيرة حيث يستطيع الفرد التحدّث بحريّة أكثر ومن ثم جمع التجارب.

يمكنك الطلب أنّ كل شريك يتحدّث عمّا سمعه من الشّخص الذي تشارك معه، ممّا قد يسهّل الحديث عن قصة الآخر بدل قصّتي.



لفتة نظر

سير النّشاط:

- جولة بين الأهل للتحدّث عن الضغوطات التي يواجهونها، بحيث يسرد كل واحد وواحدة ما يشعر به.
- ابدأ بالاستماع إلى مشاكل الأهل ومخاوفهم بشكل صادق ومتعاطف. حاول فهم الوضع من وجهة نظرهم وتأثير الضغوطات عليهم.
- خلال ذلك أهتمّ بفسح المجال لكلّ شخص بالتعبير عن مشاعره بحريّة، وأكّد على أنّه لا نقاش بالمشاعر فكّلها شرعيّة، كن متواجدًا للاستماع إليهم وتقديم الدّعم العاطفيّ الذي يحتاجونه، تذكّر أنّ الدّعم العاطفيّ يلعب دورٌ كبيرٌ في تخفيف الضّغوطات.
- قدّم كلمات التّشجيع والدّعم.
- استخدم التّوجيه الإيجابي لتشجيع الأهل وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- قدّم لهم توجيهًا بناءً وبدعم إيجابي للمساعدة في تطوير استراتيجيات التّعامل مع الضّغوطات.
- ساعد الأهل في تحليل الوضع بشكل منطقيّ وابن على خبراتهم لجمع أدوات للتّعامل مع الضّغوطات.
- لخصّ الأساليب التي توصلت إليها المجموعة بشكل واضح ومنطقيّ للتّغلب على التّحديات وتخطّي الضّغوطات.

نهى الورشة بنشاط الاسترخاء والتأمّل:

التنفس العميق	نشاط 1	
مساعدتهم على تهدئة أنفسهم وتخفيف التوتّر. توضيح أهميّة الرّاحة والتّوازن في حياتهم اليوميّة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من المجموعة الجلوس في هدوء وإغلاق العيون. • نوجههم للبدء بتنفس عميق من خلال الأنف، والعد إلى أربعة أثناء استنشاق الهواء. • نطلب منهم الاحتفاظ بالهواء لثواني قليلة، ثمّ إخراج الهواء ببطء لمدة أربع ثواني من الفم. • نكرّر هذا النمط لدقائق عدّة، مركّزين تمامًا على النّفس والتّنفّس. • ثمّ نطلب التركّيز على التّنفّس وأدرك الأفكار والمشاعر التي تمرّ بالدّهن دون الاعتراض عليها. • نوّجه المجموعة بالاستمتاع باللحظة الحالية وتقبل الأفكار والمشاعر التي تراوهم بلا حكم. ركّزوا على فكرة جميلة تواردت إلى ذهنكم/ن وتمتّعوا بهذا السّعور. 	خطوات التّنفّيد	

التنفس البطني	نشاط 2	
دعم المشاركين لتخفيف التوتر وتهدئة أنفسهم	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من المجموعة الجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح • ثم نطلب من المشاركين/ات وضع اليد على البطن • والبدء بتنفس عميق من خلال الأنف والاتجاه بالهواء نحو منتصف الصدر، ثم التنفس ببطء لتحريك الهواء نحو البطن بحيث يرتفع البطن. • الاحتفاظ بالهواء لثواني قليلة. • ثم أخرج ببطء من خلال الفم. • نكرر التمرين مرّات عديدة. 	خطوات التنفيذ	

الاسترخاء العضلي التدريجي	نشاط 3	
دعم المشاركين لتخفيف التوتر وتهدئة أنفسهم	الهدف	
<p>نطلب من المجموعة اتخاذ جلسة مريحة (إذا وجدت الإمكانية يمكن القيام بهذا التمرين بعد الاستلقاء على فرشاة مريحة) ومن ثم نطلب من المجموعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التنفس براحة. • بدء التركيز بالقدمين «أشعر بهما كيف تتشنج ثم ترتخي» • وهكذا نتقدّم ومنتقل من القدمين إلى الرجلين والخصدين ومرتفع بأجزاء الجسم تدريجيًا وتتابع التشنج والارتخاء وصولًا إلى جميع أجزاء الجسم بأكمله. • نوجّه المشاركين/ات إلى التشنج والتوتر والاسترخاء، مثل شدّ العضلات لثواني ثم تخفيفها ببطء. • التركيز على الشّعور بالاسترخاء وتوجيه الانتباه إلى الأماكن التي يشعر فيها بالراحة. 	خطوات التنفيذ	

التَّخِيلُ الإيجابيُّ

نشاط 4



دعم المشاركين لتخفيف التوتر وتهدئة أنفسهم

الهدف



- نقول «تخيل مكانًا هادئًا ومريحًا، مثل شاطئ أو حديقة، ركّز على الرّاحة التي يضيفها هذا المكان عليك.
- استخدم خيالك لإنشاء أجواء مريحة ومليئة بالهدوء والسّلام.
- خذ وقتك لتتمتّع بهذا الهدوء.
- أو تخيّل أنّك تمشي بمكان هادئ:
- خذ وقتًا للمشي في الطّبيعة أو في مكان هادئ.
- ركّز على الخطوات والتّنفّس، وامتنع الجمال الطّبيعة من حولك دون التّفكير في المشكلات.

خطوات التنفيذ



لدى استخدام هذه الأنشطة مع مجموعة فبعض المشاركين/ات من الممكن أن يجدوا صعوبة في أنشطة التّنفّس أكدوا لهم/لهن ان مع تكرار الأنشطة سيتمكنون من التّمتع بالنشاط.

- البعض سيجد صعوبة من أوّل مرّة للشّعور بالاسترخاء ذكرهم وتذكّر أنّه من المهمّ ممارسة هذه التّمارين بانتظام والتّدريب على التّهدئة وتخفيف التّوتر لبعض الوقت للعثور على التّمرين الذي يناسبهم أفضل شيء.
- لذا كن صبورًا معهم وأكّد أنّهم عندما يتمرّنون سيستمتعون وسيحسنون صحتهم العقليّة والجسديّة. أكدوا لهم أنّهم قادرون.

في حالات معيّنة قد يشعر بعض المشاركين بعدم الرّاحة أو الدّوار فعلينا التّعامل بليونة وعدم فرض أيّ نشاط على من يجد صعوبة.

لنتذكّر دائمًا قبل أي نشاط تنفّس أنّ الهدف هو راحة المشاركين/ات



لفتة نظر

شجّعهم على متابعة التدرّب في البيت كما ويمكنك حتّم لاحقًا وبعد اتقان التمارين على متابعة العمل في المنزل مع العائلة كما يقترح في موزع المهام التالي:

يمكن ان يطبق الأهل هذه الاستراتيجيات في الحياة اليومية مع الأطفال. تطبيق استراتيجيات التنفّس والاسترخاء في حياة الأطفال اليومية يمكن أن يكون مفيدًا جدًا لتعزيز صحتهم النفسيّة والعاطفيّة وتقليل التوتّر والضغط النفسيّ. إليك بعض الطرائق التي يمكنك من خلالها تطبيق هذه الاستراتيجيات في حياة الأطفال اليومية:

- تنفيذ التمارين قبل النوم وبعد الاستيقاظ: يمكنك إدخال تمارين التنفّس العميق والاسترخاء كجزء من روتين النوم والاستيقاظ للطفل. على سبيل المثال، يمكنك ممارسة تمارين التنفّس العميق لوضع دقائق قبل النوم للمساعدة في تهدئة العقل والاستعداد للنوم.
- استخدام التنفّس للتعامل مع المشاعر السلبية: عندما يشعر الطفل بالغضب أو القلق أو الإجهاد، يمكنه استخدام تمارين التنفّس العميق لمساعدته على التحدّم في مشاعره وتهدئته.
- جلسات يومية لليوغا أو التأمل: يمكن إدراج جلسات يومية لليوغا البسيطة أو التأمل في روتين الأطفال. يمكن أن تساعد هذه الجلسات في تعزيز الاسترخاء والهدوء الداخليّ.
- توجيه الأطفال لاستخدام التنفّس العميق خلال اليوم: يمكنك توجيه الأطفال لممارسة التنفّس العميق في اللحظات التي يشعرون فيها بالضغط أو التوتّر، مثل قبل الامتحانات أو اللحظات الصعبة الأخرى.
- استخدام التنفّس كطريقة للتفاعل مع الطبيعة: يمكن للأطفال ممارسة التنفّس العميق أثناء التّجول في الطبيعة أو الاستماع إلى الصّوت الهادئ للموسيقى الطبيعيّة، ممّا يساعدهم على الاسترخاء والتواصل مع بيئتهم.
- ممارسة التمارين البسيطة في المنزل: قدّم للأطفال تمارين بسيطة للتنفّس العميق والاسترخاء يمكنهم ممارستها في المنزل، مثل التمرينات التي تتضمّن التركيز على تنفّسهم واسترخاء كل جزء من جسمهم.
- تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضيّة والبدنيّة: قد تساعد الأنشطة البدنيّة المنتظمة مثل الرّكض أو السّباحة في تخفيف التوتّر وتعزيز الاسترخاء.
- إدخال التنفّس والاسترخاء في اللحظات الجماعيّة.



موزع مهام متابعة العمل في المنزل مع العائلة

ننهي اللقاء بطلب من الأهل بتوثيق الضغوطات التي يواجهونها في مذكرة أو يوميات، ونطلب منهم إحضار هذه التوثيقات معهم للقاء القادم.

المحور الثالث لتعزيز التحليل الجماعي والتفكير النقدي، يمكن استخدام النشاطات التالية:

<p>نظرة إلى الوراء</p>	<p>نشاط 1</p>	
<p>جمع التجارب الجمعية</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نبدأ بعصف ذهني حول السؤال من يتذكر أزمات الماضي «تعالوا لنسميها» • نجمع أسماء الأزمات المختلفة الموجودة بذاكرة المجموعة • ثم نفتح مجالاً للاستفسار من بعضهم البعض حول الأزمات المسجلة وذلك لبلورة ذاكرة مشتركة. • نطلب ممن يرغب مشاركتنا بكيفية استطاعته التغلب على الأزمات في الماضي، ونجمع بعض الاستراتيجيات التي تدعم من أجل التعامل مع الازمات. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p>الرصد والتحليل</p>	<p>نشاط 2</p>	
<p>تمكين الأهل من التعامل بشكل فعال مع الضغوطات</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نسأل من الأهل احضر معه توثيق الضغوطات التي واجهوها؟ ونقسّمهم إلى مجموعات صغيرة، بحيث يكون على الأقل واحد من الذين أحضروا اليوميات موجوداً في كل مجموعة. • في داخل المجموعة الصغيرة يتطوع أحدهم بالمشاركة بما دون، وتحلل المجموعة الأحداث بشكل منطقي مع النظر في الأسباب والعوامل المؤثرة. نطلب من المجموعات الصغيرة طرح اسئلة استكشافية لتحليل الوضع، مثل «ما هو الهدف الرئيسي؟» و «ما هي العوامل المؤثرة؟» واستخدم الأسئلة الفعالة للتعمق في فهم الأسباب والتأثيرات المحتملة للضغوطات. • في المجموعة الكبيرة تشارك المجموعات الصغيرة باستنتاجات مبنية على الأدلة المتاحة والتحليل الذي قاموا به. • نعود إلى المجموعة الصغيرة ونطلب الآن من المجموعة اقتراح بعض النصائح بشكل داعم ومنطقي. مع التأكيد للمجموعة أنّ النصائح يجب أن: <ul style="list-style-type: none"> ◊ تركز على الحلول العملية والممكنة للتعامل مع الضغوطات. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

- ◊ نحفّز الأهل على فتح أذهانهم والتّفكير في حلول مختلفة وطرائق التّعامل مع الضّغوطات.
- ◊ تشجيع التّفكير الإبداعيّ والاستعانة بأفكار غير تقليديّة للتّغلب على التّحدّيات.
- ◊ حثّهم على التّفكير في آثار القرارات المحتملة على المدى الطّويل، وتقديم النّصائح استنادًا إلى هذا التّفكير.
- ◊ توقّع وتحليل الآثار المحتملة للنّصائح.
- في المجموعة الكبيرة نجمع الدّروس المستفادة من النّشاط.

إذا وجدنا حاجة نلفت نظر الأهل لمصادر المساعدة المتوقّرة بالبيئة القريبة، عند توجيه الأهل، تذكّر أنّ التّوازن بين التّوجيه والدّعم العاطفيّ يساعد في إيجاد حلول فعّالة للتعامل مع الضّغوطات والتّحدّيات. قدّم الدّعم والتّشجيع، وكن على استعداد لتقديم النّصائح والتّوجيه عند الحاجة:

- إذا كانت الضّغوطات متزايدة، عندها قدّم لهم الدّعم لطلب المساعدة المهنيّة إذا اقتضت الحاجة.
- عرّفهم على مصادر المساعدة المتاحة، مثل المستشارين النّفسيّين أو الاستشاريّين الأسريّين.



لفتة نظر



المحور الرابع تطوير استراتيجيات التكيف والتغيير

بما في ذلك تطوير استراتيجيات التحكم بالضغط، تعزيز الصحة النفسية، التكيف والمرونة، تقديم الدعم العاطفي والتوجيه الإيجابي نختار ما هو ملائم للمجموعة من ضمن الأنشطة المقترحة هنا:

يمكنك كموجه/ة اختيار بعض هذه النشاطات التي تلائم المجموعة التي تعمل معها:

التعبير عن المشاعر	نشاط 1	
تعزيز التواصل الاجتماعي	الهدف	
<ul style="list-style-type: none">• نوزع بطاقات المشاعر (من إصدار مركز الطفولة) مقلوبة على الأرض• ونطلب من كل واحد وواحدة بأخذ كرت• ومن ثم التعبير عن الشعور الموجود بالكرت بشكلي غير لفظي• اهتم/ي أن التعبير يكون بشكل صحيح وصريح دون تضليل أو إخفاء.• قم بممارسة التعبير عن مشاعرك بوضوح وبدون خوف من الحكم السلبي.• المجموعة تحاول تسمية الشعور الذي يعبر عنه• بعد الإنهاء كيف كان شعورهم• ماذا يأخذون معهم	خطوات التنفيذ	


عصفورة النفس³	نشاط 2	
استذكار المشاعر والأحاسيس المختلفة، استكشاف النماذج المختلفة للتعامل مع تأثيرها على تصرفات الشخص.	الهدف	
<ul style="list-style-type: none">• عرض قصة «عصفورة النفس» من خلال عرض شرائح محوسبة، وقراءة القصة والتوقف والشرح عند بعض المواقف والأمر، وأيضاً مناقشة الأمور مع المرقيات.• حوار مع المرقيات حول المضمون وفحوى القصة وحول المشاعر. التطرق للمشاعر الإيجابية والسلبية.• حوار حول الأسئلة التالية:• هل شعرت مرةً بمشاعر لا تفهمين سببها؟• كيف تتحكمين بمشاعرك؟• هل لديك مقترحات وأساليب لكيفية التحكم بمشاعرك السلبية؟• تلخيص	خطوات التنفيذ	

<p>ما هو الظرف الضّاعط</p>	<p>نشاط 3</p>	
<p>فهم الظرف الضّاعط</p>	<p>الهدف</p>	
<p>من خلال التّقاش الجماعي يطرح السّؤال التّالي على المشاركين/ين:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هو الموقف الضّاعط أو الموقف الذي يشكّل أزمة. • مع أخذ ملاحظات المشاركات الخروج بتعريف توافق عليه المجموعة، أحد التّعريفات الممكنة: <p>تعريف:</p> <p>هو حدث خارجيّ فجائيّ وغير متوقع يتّسم بالحدّة والقوّة، يؤدّي إلى عدم اتّزان وعدم التّكيّف، ويؤثر سلبيًا في سلوك وانفعالات الفرد</p>	<p>خطوات التّنفيذ</p>	

<p>موقف من حياتي</p>	<p>نشاط 4</p>	
<p>الوعي لتأثير الضّغط علينا</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من المشاركات/ين الجلوس على شكل دائرة ويفضّل الجلوس بشكلّ مريح على الأرض، المطلوب مع إغماض العينين وسماع الموسيقى المناسبة، أن تحاول أن تتذكّر موقفًا مؤثرًا ومؤلّمًا في حياته/ا. • يترك للمشاركات/ين الاندماج بالنّشاط مع الهدوء التّام لمدة دقيقتين تقريبًا. • بعد ذلك يقوم الميسّرة/ة بطرح الأسئلة التالية: <ul style="list-style-type: none"> ◊ كيف كانت ردة فعلك عند حدوث الحدث. ◊ كيف تجاوزت المحنة. ◊ هل تركت هذه المحنة أو الأزمة أثرًا حتّى الآن. • المشاركة بالحديث لمن ترغب/يرغب. • تلخيص التّقاش 	<p>خطوات التّنفيذ</p>	

<h2>لنخرج للحياة</h2>	<p>نشاط 5</p>	
<h3>إعادة الاتزان للمشاركات بعد النشاط السابق</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من المشاركات/ين التّحرّك بعشوائية وبشكل حرّ، وبشعور عدم المراقبة من أحد، مع الإيقاع الصّاحب للموسيقى. • يتمّ ذلك لمدة دقيقتين على الأقلّ. مع حتّ الميسّرة/ة للمشاركات/ين بالمشاركة. • بعد الانتهاء يمكن الطّلب من المشاركات/ين إصدار أصوات بصوت عالٍ إذا رغبوا بذلك. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<h2>الممثل الأخرس</h2>	<p>نشاط 6</p>	
<h3>تنشيط إحماء وتهيئة</h3>	<p>الهدف</p>	
<p>تقسّم المشاركات/ين إلى مجموعتين، كلّ مجموعة تختار مندوبًا عنها، الشّخص الذي يتم اختياره يقوم بسحب ورقة عليها شخصيّة معيّنة، على المشارك أن يقوم بأداء حركات بمحاولة لتوصيل اسم الشّخصيّة لمجموعته، يتمّ التّبادل بإتاحة الفرصة لكافة أفراد المجموعة بالمشاركة (الممثل الأخرس).</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p>في القسم الثّالث من هذه الحقبة وفي الملاحق هناك العديد من أنشطة الإحماء وكسر الجليد، يمكنك استخدامها كلّما شعرت أنّ المجموعة تتشّبت وبحاجة لإعادة التّوازن بها، أو كنشاط انتقاليّ من بين المحاور المختلفة، أو لكسر الجليد وإضفاء أجواء حميميّة على المجموعة.</p>	 <h2>لفتة نظر</h2>
---	---

ورشة لتعزيز التكيّف والمرونة

نشاط 7



- فهم أهميّة التكيّف والليونة في مواجهة الضّغط والتّحدّيات.
- تعريف المشاركين بأدوات وتقنيّات التكيّف الفعّال.
- توفير تمارين عمليّة لتعزيز مهارات التكيّف والليونة.

الهدف



تكيّف الشّخص يشير إلى القدرة على التّأقلم مع التّغيرات والظّروف المحيطة بنا بشكل فعّال، سواء أكانت إيجابيّة أو سلبية، وتحديدًا في مواجهة الضّغوطات والتّحدّيات. يتطلّب التكيّف القدرة على التكيّف مع التّغيرات المفاجئة والظّروف الجديدة، دون أن تؤثر سلبيًا على الصّحة التّفسيّة. ويشمل التكيّف تغيير السلوك والتّفكير والمواقف لتناسب مع المتغيّرات في البيئة المحيطة.

أما الليونة، فهي القدرة على الانحناء دون كسر، والاستجابة بمرونة، وسهولة للتّغيرات والضّغوطات.

الشّخص اللين يكون قادرًا على التكيّف بسرعة وبدون مقاومة شديدة، ممّا يمكنه من البقاء مرّنًا ومتجاوبًا مع المواقف المختلفة. يتضمن اللين أيضًا القدرة على التّعلم من الأخطاء والتّغيرات، والتكيّف مع الظروف المتغيّرة بدون فقدان الثّبات أو الهوية الشّخصيّة.

علاقة التكيّف والليونة بالضّغط تكمن في أنّ القدرة على التكيّف بسرعة ولبونة في الفترات الصّعبة تساعد على تقليل مستويات التّوتر والضّغط التّفسيّ. عندما يكون الشّخص قادرًا على التكيّف بسهولة ومرونة مع المواقف المحيطة به، فإنه يمكنه التّعامل بشكل أفضل مع الضّغوطات وتقليل تأثيرها السّلبّي على صحّته التّفسيّة والعقليّة. وبالتالي، يعمل التكيّف والليونة كأدوات لإدارة الضّغط والتحكّم في التّوتر والمواجهة بفعاليّة في مواقف الحياة المختلفة.

أساسيّات التكيّف والليونة:

- التّواصل الفعّال: فهم الاحتياجات والآراء للآخريين والتّفاعل معها بشكل بناء يساعد على التكيّف وزيادة المرونة.
- الوعي الدّاتي: فهم قواعد السلوك الخاصّة بك واستشراف تأثيرها على الآخريين والبيئة المحيطة.
- التحكّم في العواطف: قدرة إدارة المشاعر والتّعبير عنها بشكل صحيح يسهّل التكيّف مع المواقف المختلفة.
- القدرة على التّعلّم والتّطوير: الاستمرار في اكتساب المعرفة وتطوير المهارات الجديدة يعزّز من قدرة الشّخص على التكيّف والليونة.
- الثّقة بالنّفس: الاعتماد على قدرات الشّخص والقدرة على التكيّف مع التّحدّيات يتطلّب ثقة كافية بالنّفس.



لفتة نظر

الأساليب الفعّالة للتّكيف مع الضّغوطات:

- تطوير مهارات إدارة الوقت
- تعلّم التقنيات للتّخفيف من التّوتر
- التّفكير الإيجابي
- إقامة علاقات داعمة
- تطوير مهارات التّفكير المرن
- العناية بالصّحة البدنيّة
- الحفاظ على نمط حياة صحيّ تعزّز من مقاومة الجسم للضّغط التّفسيّ.

مشكلة وحلّها

نشاط 8



تحفيز التّفكير الإبداعيّ

الهدف



- نطلب من المشاركين/ات التّفكير بمشكلة واجهوها في حياتهم ونجاحهم في حلّها بطرائق غير تقليديّة وبحلّ مبتكر.
- نعطي وقتاً للتّفكير والتّسجيل ثمّ نطلب ممّن لديه/ا استعداد مشاركة المجموعة بالمشكلة والحلّ المبتكر.
- نسجّل المشكلات والحلول المبتكرة
- ونطلب من الجميع اقتراحات مبتكرة أخرى لحلّ المشكلات.

خطوات التّنفيذ



التّفكير المنفتح

نشاط 9



تطوير مهارة التّفكير المنفتح

الهدف

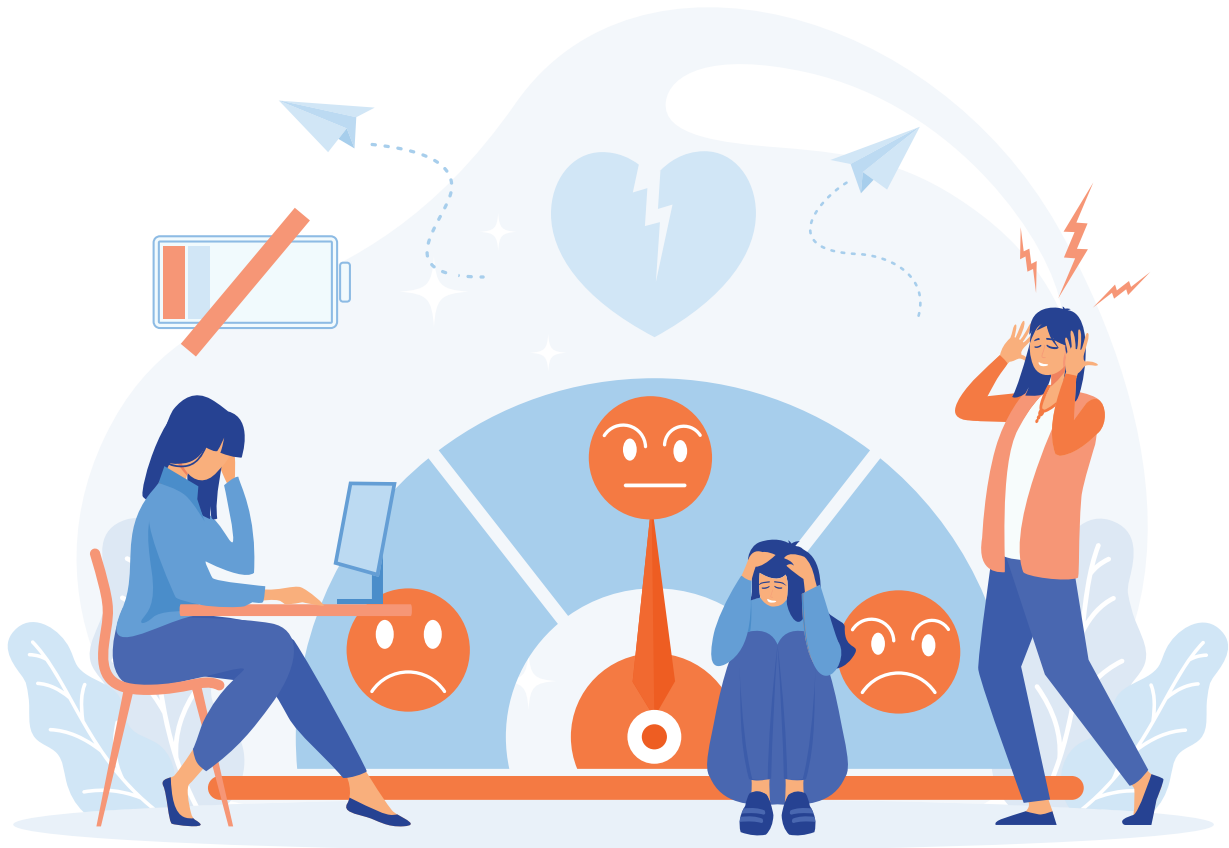


- نقترح موضوع للنقاش ونطلب عرض الآراء حوله (من المهمّ أن يكون الموضوع من الموضوعات التي تعلّم تقبّل اختلاف الآراء بعد الاستماع لجميع الآراء).
- ونطلب من الجميع الاستماع إلى آراء الآخرين وتقديرها بشكل جادّ دون نقاش أوّلًا.
- ثمّ نسأل كيف كان الشّعور بسماع الأفكار والأساليب الجديدة والمختلفة.

خطوات التّنفيذ



تغيير السيناريوهات	نشاط 10	
تعزيز مهارات التكيف مع الضغوط	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة • على المجموعة اختيار تحدّي يومي يواجهونه في حياتهم (الحصول على مؤن، قضاء وقت نوعي مع الأطفال، حماية العائلة...) • ثم نطلب من المجموعة العمل بشكل جماعي لصياغة سيناريوهات مختلفة لمواجهة الموقف، والتفكير في طرائق مختلفة للتعامل معها. والإجابة عن الأسئلة التالية: • كيف يمكنك التعامل مع المواقف بطريقة أكثر هدوءاً؟ • ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتكيف مع التغييرات بسرعة؟ • سجلوا كافة الخيارات المتاحة لكم/ن وقيّموا العواقب المحتملة لكل خيار. • سجلوا الحلول غير التقليدية. مثلاً، كيف يمكنك استخدام الأدوات المتاحة لديك بطريقة مبتكرة لحل مشكلة معينة؟ 	خطوات التنفيذ	



المحور الخامس: التّواصل الفعّال

الاتّصال السّليم	نشاط 1	
إدراك تأثير مهارات الاتّصال على العلاقات مواد مساعدة: موزّع رقم (5) مهارات في الاتّصال والتّواصل السّليم	الهدف	
نقسّم المجموعة إلى أزواج، ونطلب من كلّ زوج الجلوس بحالات عدّة نختارها مسبقًا: <ul style="list-style-type: none">الجلوس في وضعيّة مريحة، وجهًا لوجه وعن قربالجلوس بعيدًا، وجهًا لوجهالجلوس قريبًا لكن مع إدارة الظهر للشريكالجلوس قريبًا حيث يدير شريك واحد فقط ظهره للآخرالجلوس قريبًا أحدهما يكون واقفا والآخر جالسًا كلّ مرّة نغيّر وضعيّة الجلوس، نعطي تعليمات بالتحدّث عن مواضيع نحضّرّها مسبقًا: <ul style="list-style-type: none">موقف أخرجنيموقف أحزننيشخصيّة أثّرت في حياتيماذا سأفعل لو ربحت مليون دولارمكان أحبّ السفر إليهفيلم أعجبننيأين سأكون بعد عشر سنوات	خطوات التّنفيد	



بعد انتهاء الفعاليّة، نناقش كيف كان تأثير وضعيّات الجلوس على المحادثة. ما الذي كان مريحًا وما الذي أزعجني، ماذا يهمني عندما أناقش غيري، كيف يؤثّر شعوري على تلقي الرسائل من الشريك. ماذا تعلّمني الفعاليّة عن علاقتي بشكل عامّ؟

مجموعة أنشطة حول التّواصل الفعّال

هدف الأنشطة: تعزيز مهارات التّواصل الفعّال

ماذا نعني بتعزيز مهارات التّواصل؟ إنّها عمليّة تهدف إلى تطوير وتحسين القدرات التي يمتلكها الفرد في التّواصل مع الآخرين بشكل فاعل وفعّال. وهي تتمثّل في تعزيز المهارات التّالية:

- الاستماع الفعّال: تعلّم كيفيّة الاستماع بأصغاء لما يقوله الآخرون دون تشتت أو انشغال بأفكارك الخاصّة.
 - التّواصل غير اللفظي: انتبه إلى لغة الجسد وتعابير الوجه، فهي تلعب دورًا مهمًّا في التّواصل وفهم المشاعر والمواقف.
 - استخدام اللغة بشكل دقيق: حاول استخدام الكلمات والعبارات بوضوح ودقّة لتجنّب الالتباس والتّوضيح الفعّال للأفكار.
 - التحدّث بثقة: كن واثقًا أثناء التحدّث، وتجنّب التّطرق بسرعة ممّا قد يؤدّي إلى عدم وضوح الرّسالة.
 - فهم الجمهور: قم بتحليل الجمهور المستهدف وضبط أسلوب التّواصل بما يتناسب مع احتياجاتهم وتوقّعاتهم.
 - التدريب والتطوير المستمر: ابحث عن فرص لتطوير مهارات التّواصل من خلال دورات تدريبيّة، القراءة، والممارسة العمليّة في الحياة اليوميّة.
 - تقبل التّغذية الرّاجعة: كن مستعدًّا لقبول التّغذية الرّاجعة من الآخرين حول أدائك في التّواصل واستفد منها لتحسين أدائك المستقبليّ.
 - التّواصل الاجتماعيّ: شارك في الأنشطة الاجتماعيّة والمناسبات التي تساعدك على تطبيق مهارات التّواصل بشكل عمليّ.
- ممارسة هذه الخطوات بانتظام ستساعد على تحسين مهارات التّواصل وتعزيز الفعاليّة في التّفاعل مع الآخرين في العديد من السّياقات السّخصيّة والمهنيّة.
- لذا نقوم كموجهين/ات بتعزيز المهارات المختلفة التي تعزّز التّواصل، وهي كما ذكر الاستماع الفعّال، التّواصل غير اللفظي، استخدام اللغة بشكل دقيق، التحدّث بثقة، فهم الجمهور، تقبل التّغذية الرّاجعة، التّواصل الاجتماعيّ والتّدريب والتّطوير المستمر على هذه المهارات.



لفتة نظر

يمكنك كموجه/ة اختيار نشاط أو أكثر لتتدرّب المجموعة على هذه المهارات فلنبدأ:

الاستماع الفعّال لمقاطع مسجّلة	نشاط 1	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none">• اختر مقطعًا صوتيًا قصيرًا مثل مقطع من محادثة أو تسجيل صوتي، واطلب من المشاركين الاستماع إليه بانتباه وتركيز.• بعد الاستماع، اطلب منهم تقديم ملخص للمحتوى وتحديد الأفكار الرئيسيّة التي استخلصوها.• نجمع بعض ردود الفعل• ومن ثم نناقش الفوارق التي ظهرت في الملخصات؟ ما أسبابها؟	خطوات التنفيذ	
التكرار	نشاط 2	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none">• يمكن البدء بلعبة التّلفون المكسور حيث يبدأ/تبدأ واحدة من المشاركين/ات بوشوشة جاره/ا بجملة مركبة (لمرة واحدة) فيقوم الجار بوشوشة من بجانبه بما فهم من الجملة وهكذا إلى أن يأتي الدّور لكلّ المشاركين/ات فيقوم الأخير بذكر الجملة كما وصلت له ونطلب ممّن بدء بذكر الجملة التي بدأ بها.• نحلّل التّجربة والفرق بين الوشوشة الأولى وكيف وصلت	خطوات التنفيذ	
نحلّل ماذا حدث	نشاط 3	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none">• نختار مجموعة من الجمل أو النصوص القصيرة، ونطلب من المشاركين/ات تكرارها بعد سماعها.• يمكن أن تتضمن هذه النّشاطات تكرار الجمل بنفس الأسلوب والتّبرة أو تغييرها لاختبار فهم المشاركين/ات وقدرتهم على التّعبير بوضوح.	خطوات التنفيذ	

التفكير النشط	نشاط 4	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من بعض المتطوعين/ات في المجموعة عرض فكرة معيّنة خلال فترة زمنية محدّدة. • بعد سماع المحتوى، نطلب من المشاركين/ات طرح أسئلة لفهم المزيد حول الموضوع. • يمكنك أن تطلب منهم تحليل الأفكار أو القضايا المطروحة في المحتوى والتعبير عن آرائهم حولها. • بعد ثلاثة عروض ناقش التجربة والدروس المستفادة منها. 	خطوات التنفيذ	

الاستماع إلى وجهات نظر مختلفة	نشاط 5	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • قم بعرض موضوع محدد، واطلب من المشاركين/ات إبداء وجهات نظرهم حول الموضوع. • بعد ذلك، ناقش معهم/ن ما لاحظوه من اختلافات في الآراء وكيفية التفاعل معها بشكل بناء. • نعطي الملاحظات على تصرّف المجموعة كما انعكست بالنشاط. 	خطوات التنفيذ	


الاستماع الانعكاسي	نشاط 6	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • بعد إنهاء النشاط الأول، نطلب من المشاركين/ات تكرار ما سمعوه بطريقة مختلفة أو إعادة صياغة الفكرة بكلماتهم الخاصة. • يطلب من المتطوعين في الجزء الأول أن يراقبوا ما يحدث، وبعد الانتهاء من العروض نطلب منهم التأكيد على مدى فهم المشاركين لما سمعوه وقدرتهم على إعادة تقديمه بشكل مختلف. • نقاش وتلخيص 	خطوات التنفيذ	

<h2>الاستماع النشط</h2>	<p>نشاط 7</p> 	
<h3>تعزيز مهارات التواصل الفعّال والتفاعل مع الآخرين بطريقة ملائمة وفعّالة</h3>	<p>الهدف</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسم المجموعة إلى أزواج ونطلب من أحدهم البدء بالحديث عن موضوع يهمه/ا لمدة خمس دقائق. • نطلب من الشريك/ة ممارسة الاستماع النشط خلال المحادثة والتّفاش، حيث يركز/تركز على تفهم ما يقوله/تقوله الشريك/ة دون تقييم أو تحليل مسبق. • يمكنه فقط تكرار ملخص لما يتم قوله للتأكد من فهمه/ا الصحيح للموضوع. • تتبدّل الأدوار • نقاش بالمجموعة عن التجربة حول ما شعروا به وما لاحظوه أو تعلّموه. 	<p>خطوات التنفيذ</p> 	

<h2>التغذية الراجعة</h2>	<p>نشاط 8</p> 	
<h3>تعزيز تقبّل التغذية الراجعة ومهارة إعطائها</h3>	<p>الهدف</p> 	
<ul style="list-style-type: none"> • استمراريًا للتّمرين السّابق يطلب من كل شريك/ة تقديم تغذية راجعة حول أداء الآخر في شرح الموضوع. • نطلب من الشريك/ة الاستماع بانتباه لما يقوله/تقوله الشريك/ة وتجنّب الدّفاع أو الردّ الفوري. عليه/ا ان تكون/يكون مستعدًا لفهمه وتقبّل الآراء والانتقادات. • بعد الاستماع إلى التغذية الراجعة، خذ وقتًا لتحليل النّقاط الإيجابية والسّلبية المشار إليها. • قم/قومي بتحويل التغذية الراجعة السّلبية إلى فرصة للتعلّم والنّمّو الشّخصي. • ركّزي/ي على الجوانب الإيجابية والنّقاط التي يمكنك تطويرها بدلاً من التّركيز على النّقاط السّلبية. وابتح/ي عن الأسباب وراء الانتقادات والاقترحات المقدّمة. • ولا تنسى أن تشكر الشريك/ة على التّحليل البناء ومساهمته وجهوده/ا في تقديم رأيه/ا. اطرح عليه/ا الأسئلة التّوضيحية إذا كان هناك شيء غير واضح أو لطلب المزيد من التّفاصيل. • ابحت/ي عن فرص لتطبيق التغذية الراجعة التي تلقّيتها في الأنشطة اليوميّة والمشاريع المستقبلية. • حاول/ي تطبيق النّصائح والاقترحات التي تلقّيتها في أدائك اليوميّ وقياس تحسّنك بناءً عليها. 	<p>خطوات التنفيذ</p> 	

<h3>الاستماع الفعّال للشخص</h3>	نشاط 9	
<h3>تعزيز التّواصل الاجتماعيّ والذي يشمل التّواصل اللفظي وغير اللفظي، وبناء العلاقات الإيجابية</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب متطوّع من المجموعة على استعداد لتقديم موضوع أمام المجموعة • نوّزع على بعض أفراد المجموعة كراتات بها مهام، مثل «امنح/ي المتحدثّ اهتمامًا كاملًا أثناء المحادثة، وكن حاضرًا بشكل لفظي وغير لفظي»، «لا تهتم للحديث انشغل بهاتفك اثناء حديثه»، «اطرح أسئلة باستمرار على المتحدثّ»، «التفت إلى جارك وانشغل معه» «حاول فهم مشاعر المتحدثّ وأفكاره، واستجب بشكل مناسب لما يقوله». • بعد انتهاء المدة نسأل المتحدثّ كيف كان شعوره • ردود فعل إيجابية وسلبية واجهها خلال حديثه، هل بإمكانه/ا تسميتها وكيف شعرت خلالها. • تلخيص وإجمال 	خطوات التنفيذ	

<h3>التّواصل غير اللفظي - تعابير الوجه</h3>	نشاط 9	
<h3>تعزيز مهارات التّواصل - تحسين القدرة على فهم واستخدام لغة الجسد وتعابير الوجه</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • قسّم المجموعة لأزواج واطلب من أحدهم القيام بتعابير الوجه المختلفة، مثل الابتسامة، العبوس، التّعبير عن الدهشة، الرّضا، والغضب. • وعلى الشّريك في التّمرين تحليل التّعابير التي يقوم بها الآخر ومحاولة تفسير مشاعره. • انعكس الأدوار بين كل زوج من المشاركين/ات. 	خطوات التنفيذ	

<p>يمكنك هنا استخدام لعبة بطاقات المشاعر إصدار مركز الطّفولة للقيام بهذا النّشاط، بحيث يأخذ كل فرد بطاقة وعليه تمثيل الشّعور المذكور بالبطاقة وعلى المجموعة ان تسمّي الشّعور.</p>	 <h3>لفتة نظر</h3>
---	---

<h2>التواصل غير اللفظي</h2>	<p>نشاط 10</p>	
<h3>تعزيز التواصل الاجتماعي</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نستخدم خلفية موسيقيّة هادئة ونطلب من المجموعة التّجولّ بالغرّة على صوت الموسيقى. • على كلّ مشارك/ة البدء بالتّواصل مع الآخريّن بشكلٍ مباشرٍ وصريحٍ، والبحث عن فرص لبناء العلاقات الاجتماعيّة. ونطلب أن يكون متفهّمًا ومتعاطفًا مع الآخريّن، وأن يستثمر الوقت والجهد في بناء التّفقة والاحترام المتبادل. • نوقف الموسيقى ونقسّم المجموعة إلى قسمين قسم التّواصل الإيجابي وقسم التّواصل السّلبّي. • نطلب من النصف الذي أخذ مهمّة التّواصل الإيجابي ممارسة لغة الجسد الإيجابية مثل الابتسامة، والنّظر المباشر، والامتنان والرّاحة. • بينما يتجولّ القسم الثّاني والذي أوكل مهمّة التّواصل السّلبّي التّجول وهو عابس، إهمال الآخريّن، عدم الالتفات إلى الآخر والانشغال بذاته. • ننهي التّمرين ونناقش الشّعور خلال التّمرين. • نناقش ما هي أساليب التّواصل غير اللفظي التي تناسب السّياق الاجتماعيّ والعلاقة بينك وبين الآخريّن. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<h2>الموقف الجسدي</h2>	<p>نشاط 11</p>	
<h3>تعزيز مهارات التواصل</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسّم المجموعة لأزواج. • ونطلب من واحد منهم القيام بتمثيل مواقف جسدية مختلفة مثل الوقوف بثقة، الوقوف بشكل متردّد، أو غير مرتاح. • وعلى الشريك في التّمرين ملاحظة الفرق بين المواقف وتأثيرها على الانطباع العام. • نبدل الأدوار. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<h3>المراقبة اللفظية</h3>	نشاط 12	
<h3>تعزيز مهارات التّواصل</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسّم المجموعة إلى أزواج • ونطلب منهم الحديث مع الشّريك/ة حول أمر مزعج مر به، أو امر مفرح، عن نجاح له، عن حادثة مهمّة في حياته. • نطلب من الشّريك مراقبة لغة الجسد للأشخاص أثناء المحادثة. • في المجموعة الكبيرة يشارك كل شخص بالرسائل غير اللفظية التي أرسلها الشّريك/ة من خلال حركاتهم وتعابير وجههم. • نناقش أهميّة لغة الجسد 	خطوات التنفيذ	

<h3>الاستجابة للمواقف</h3>	نشاط 13	
<h3>تعزيز مهارات التّواصل</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسّم المجموعة إلى أزواج • ونطلب من أحدهم محاكاة مواقف اجتماعية مختلفة مثل التّعبير عن التّأثير، الاعتذار، الشّكر، والتّشجيع باستخدام لغة الجسد. • ونطلب من الشّريك في التّمرين تقديم تعليقات حول كيفية فهمه للرسالة التي يرسلها الشّريك. • تبادل الأدوار. • في المجموعة العامة كيف كانت التجربة. • ماذا تعلمنا من التجربة. 	خطوات التنفيذ	

<p>التواصل غير اللفظي بالمرآوة</p>	<p>نشاط 14</p>	
<p>تعزيز مهارات التواصل</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نشارك بالمجموعة أننا سنجري نقاشاً عاماً حول موضوع يهمهم جميعاً (اختار الموضوع الذي يهمهم) • نختار خمسة أشخاص في المجموعة ونطلب منهم خلال النقاش التواصل مع المجموعة بدون استخدام الكلمات، مثل توجيه النظرات، وحركات اليدين، وتعابير الوجه للتواصل مع الآخرين. • بعد 7 دقائق من النقاش، نطلب من الخمسة أن يقفوا أمام المجموعة. • ونقول للمجموعة أن للخمسة كانت مهمة سرّية خلال النقاش، هل عرفوا ما هي؟ • بعد فترة نسأل المجموعة عن ردود فعلهم حول كيفية استقبالهم للرسائل غير اللفظية. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p>التوضيح</p>	<p>نشاط 15</p>	
<p>تعزيز مهارات التواصل - تطوير مهارة استخدام اللغة بشكل دقيق وتحسين القدرة على التعبير بوضوح ودقة.</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من المجموعة أن يحضر كل مشارك فيها مقدّمة عن موضوع جديد. • ثم نقسمهم إلى أزواج. • يقدّم كل واحد فيهم موضوعه للآخر دون استخدام مصطلحات غامضة أو غير واضحة. • ويطلب من الشريك/ة إبداء رد فعل عن مدى وضوح الفكرة. • تتبادل الأدوار 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p style="text-align: center;">التّحضير</p>	<p style="text-align: center;">نشاط 16</p>	
<p style="text-align: center;">تعزيز مهارة التّحدّث بثقة</p>	<p style="text-align: center;">الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من الجميع تحضير موضوع محدّد للحديث عنه، على أن يختار كل واحد/ة موضوع لديه/ا معرفة وافية به. • نطلب من كل واحد/ة: « التّدرب على الحديث في هذا الموضوع لزيادة التّقة بالنّفس وتحسين التّواصل البصريّ. • نعطيهم وقتًا للقيام بـ: « تمرين التّنفّس العميق والاسترخاء قبل الحديث لتهدئة الأعصاب وزيادة التّقة بالنّفس. « استخدام تقنيّات التّأمّل البسيطة للتّركيز على اللحظة الحاليّة وتقليل التّوتّر. « ترديد الفكرة الإيجابيّة لتشجيع الدّات قبل الحديث، مثل «أنا قادر على القيام بذلك» أو «لدي شيء مهمّ لأقوله». • وعندما يشعر أنّه جاهز يقدم الموضوع للمجموعة • نطلب من المجموعة إعطاء مردود إيجابيّ فقط لتعزيز التّقة بالدّات. 	<p style="text-align: center;">خطوات التّنفيد</p>	
<p style="text-align: center;">التّفكير الإيجابيّ</p>	<p style="text-align: center;">نشاط 17</p>	
<p style="text-align: center;">تعزيز مهارة التّفكير الإيجابيّ</p>	<p style="text-align: center;">الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من كل مشارك ومشاركة كتابة قائمة بالأمر الإيجابيّة في حياتهم/ن. • ونطلب منهم ترتيب القائمة التي يمكن استخدامها كتذكير يوميّ لهم/ن. • هذا يساعد على تحسين المزاج وتعزيز القدرة على التّكيّف مع التّحدّيات بطريقة إيجابيّة. 	<p style="text-align: center;">خطوات التّنفيد</p>	

في نهاية اللقاء:

وجّه المجموعة للقيام بممارسة تقنيّات التأمّل والاسترخاء الذهنيّ لتعزيز الهدوء الداخليّ وزيادة المرونة العقليّة. تمارين التّنفس العميق وتركيز الوعي على الحاضر يمكن أن تكون فعّالة في هذا الصّدد.



لفتة نظر

إدارة الوقت

نشاط 18



تعزيز مهارة إدارة الوقت

الهدف



- نطلب من المشاركين/ات مسبقًا إدارة يوميّات يسجّل فيها كيف استخدمت ساعات النهار، اكتب كيف قضيت كل ساعة.
- حلّل استخدامك للوقت هل كانت الأنشطة تناسب أهدافك وأولوياتك.
- بعد الانتهاء من التحليل، قارن بين الوقت الذي قضيته على الأنشطة الفعّالة وغير الفعّالة.
- في اللقاء نفسّم المجموعة إلى أزواج ونطلب منهم التّشارك في تحليلهم لإدارة وقتهم والتّشارك حول الطرائق التي يمكن استخدامها لتحسين إدارة الوقت.
- بالمجموعة الكبيرة نتشارك بالطرائق المقترحة للتّحسين.
- كلّ شخص وفقًا للمقترحات يحضر برنامجًا يوميًا لمُدّة أسبوع.

خطوات التنفيذ



النّجاعة	نشاط 19	
التّعريف على تقنيّات تجعل إدارة الوقت أنجع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسم المجموعة إلى أربع مجموعات ونعطي لكل مجموعة تقنيّة لإدارة الوقت. • نطلب من المجموعة مناقشة التقنيّة ومدى ملاءمتها لهم. • تقديم مقترحات إضافية لإدارة ناجعة للوقت. <p>التقنيّات المقترحة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقسيم الوقت حسب الأوقات، وقت للعمل، وقت للمهام الروتينية، (أكل، شرب نوم)، وقت للاسترخاء والراحة، وقت للفعاليّات الاجتماعيّة، وهكذا... • تقنيّة «القاعدة 2 دقيقة»: عندما تلاحظ مهمّة صغيرة، تحتاج إلى القيام بها وتستغرق أقلّ من دقيقتين، قم بإنجازها على الفور بدلاً من تأجيلها. هذه التقنيّة تساعد في تجنّب تراكم المهام الصّغيرة التي قد تستهلك الوقت في وقت لاحق. • تحديد الأولويّات: كتابة قائمة بالمهام التي يجب عليك إنجازها خلال اليوم أو الأسبوع، وضع الأولويّات لكلّ مهمّة وفقاً لأهمّيّتها. حيث نبدأ في إنجاز المهام ذات الأولويّة العاليّة أولاً، ثمّ انتقل إلى المهام الأقلّ أهميّة بعد ذلك. • تقنيّة «بومودورو»: حدّد مهمّة محدّدة تريد إنجازها، ثمّ قم بالعمل عليها لمدة 25 دقيقة متواصلة بدون انقطاع، وبعد ذلك خذ استراحة قصيرة لمدة 5 دقائق. كرّر هذه العمليّة (25 دقيقة عمل متواصلة و5 دقائق استراحة) لجولات عدّة، ثم اتّخذ استراحة طويلة تستمر لمُدّة 15-30 دقيقة بعد إتمام أربع جولات. 	خطوات التنفيذ	

بعدها نستمع للمجموعات واقتراحاتها

المحور السادس: تشجيع التضامن والتعاون المجتمعي وتحفيز العلاقات الاجتماعية الدائمة:

تشجيع التضامن والتعاون المجتمعي بين مجموعة الأهل بعد الصدمة، يمكن أن تكون عملية مهمة لإعادة بناء الروح الجماعية والتأقلم مع التحديات الناجمة عن الصدمة. وذلك يحتاج إلى تشجيع المجموعة لفتح قنوات الاتصال بين أفراد المجموعة. من خلال الجلسات التي يتبادلون بها الخبرات والمشاعر لمناقشة التحديات والمشكلات التي يواجهونها والبحث عن حلول لها (التي اقترحت سابقًا). ومن خلال تعزيز بيئة مليئة بالثقة والاحترام بين أفراد المجتمع، وهذا يتطلب فتح القلوب والتفهم المتبادل للظروف التي يمر بها كل شخص.

كما ومن المهم تحفيز الأفراد على المشاركة في الأنشطة المجتمعية والمبادرات التي تهدف إلى تعزيز التضامن والتعاون، مثل التطوع في الأعمال الخيرية أو المساهمة في بناء المجتمع. وتنظيم الأنشطة الاجتماعية والثقافية التي تجمع الأهل معًا وتعزز التواصل بينهم، مما يعزز الشعور بالانتماء والتضامن.

كما ومن المهم تشجيع الأهل على الاهتمام بمجتمعهم وتحفيزهم للمساهمة في تطويره وتحسينه، مما يعزز من الشعور بالمسؤولية المجتمعية ويعزز التعاون ويعزز الأمل والتفاهم والتضامن فيما بينهم. فعندما يعمل الأهل معًا بروح التعاون والتضامن، يصبحون أكثر قدرة على التغلب على الصعوبات والتحديات التي قد تواجههم، ويستطيعون بناء مجتمع أقوى وأكثر تآزرًا.



المحور السابع: تعزيز المهارات الوالديّة

لدينا جميعًا مخزون من الأدوات للتعامل مع الوضع الضّاعط والتي نستخدمها كأهل ومن المهم تفعيل هذه الطّاقات المخزونة، وكذلك من المهم التّدرب على بعض المهارات المطلوبة منّا كأهل مثل تقديم الدّعم العاطفيّ كما وعليّنا فهم تأثير الظروف الضّاعطة على الأطفال:

ورشة حول تأثير الحرب على الأطفال والضغوطات النفسيّة الناتجة عنها	نشاط 1	
فهم تأثير الحرب على الأطفال	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسم المجموعة إلى أربع مجموعات • نطلب من المجموعة التّفكير في أطفالهم وبمن رافقوهم خلال الحرب، وذكر المظاهر التي انتبهوا لها عندهم خلال الحرب. • تعرض المجموعات عملها بحيث يُجمل الموجّه النتائج. • توزّع مطويّة خاصة حول الضّغوطات النفسيّة لدى الأطفال أو المادة التالية: <p>« يعاني الأطفال خلال فترات الحروب من مجموعة متنوعة من الضّغوطات النفسيّة التي يمكن أن تؤثر بشكل كبير على صحتهم النفسيّة والعاطفيّة. إليك بعض الضّغوطات النفسيّة التي قد يواجهها الأطفال أثناء الحروب:</p> <p>« القلق والخوف: قد يشعر الأطفال بالقلق والخوف بسبب الصّر الجسديّ والخسائر الماديّة المحتملة لهم أو لأفراد عائلاتهم، والتهديدات المستمرة لسلامتهم.</p> <p>« الحزن والأسى: فقدان الأحباء، ودمار المنازل والبنى التّحتيّة يمكن أن يترك الأطفال في حالة من الحزن الشّديد والأسى.</p> <p>« العزلة وفقدان الأمان: قد يفقد الأطفال الشّعور بالأمان بسبب فقدان العائلة، أو بسبب الانفصال عن العائلة خلال التّزوج أو الاضطهاد.</p> <p>« الصّدمة والتّوتّر النفسيّ: يمكن أن تترك الهجمات والتّفجيرات والمعارك الصور العنيفة والصّوتيات المرعبة، الأطفال في حالة من الصدمة والتّوتّر النفسيّ.</p> <p>« الإصابات الجسديّة والعجز: في حال تعرّض الأطفال لإصابات جسديّة خلال الحرب، فإن ذلك ليس له تأثير فقط على أجسادهم، بل يمكن أن يؤثر أيضًا على صحتهم النفسيّة والعاطفيّة.</p> <p>« نقص الإمدادات الأساسيّة: نقص الغذاء والماء والرعاية الطّبيّة يمكن أن يزيد من مستويات التّوتّر لدى الأطفال ويؤدّي إلى الشّعور بالضعف والتّعب.</p>	خطوات التنفيذ	

« فقدان التّعليميّ: تتأثر حياة الأطفال بشكل كبير أثناء الحرب، فقد يفقدون فرص التّعليم والتّطوير الشّخصيّ، ممّا يؤثّر على مستقبلهم.

« التّمييز والعنف الجنسيّ والعنصريّ: قد يتعرّض الأطفال للتمييز والعنف بناءً على عوائق العرق والدين والجنس والانتماء السياسيّ، ممّا يسبب لهم آثارًا نفسيّة عميقة.

« التّشردّ والنّزوح: يعاني الأطفال النّازحون واللاجئون من فقدان المنازل والمجتمعات، وهم في حاجة ماسّة إلى الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ.

« تأثير وسائل الإعلام العنيفة: قد يؤثّر التّعرّض المتكرّر للصّور العنيفة والمشاهد المروّعة عبر وسائل الإعلام على نفسيّة الأطفال ويزيد من مستويات القلق والخوف لديهم.

• هذه الضّغوطات النفسيّة تتطلّب استجابة فوريّة وشاملة من جانب العائلات والمجتمعات والجهات الحكوميّة والمنظّمات.

مسبّبات الأزمة الضّاغطة لدى الأطفال

نشاط 2



فهم أساسيّات الضّغط النفسيّ للأطفال وتأثيره على صحتهم النفسيّة

الهدف



نقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة وكلّ مجموعة تحاول تحديد المسبّبات للأزمات والظّروف الضّاغطة لدى الأطفال. والحديث عن مدى تأثير هذا الحدث على الطّفل/ة. في المجموعة الكبيرة نلخص المسبّبات ونستخلص قائمة بمسبّبات الأزمات لدى الأطفال:

مثلاً:

- دخول طفل جديد للعائلة.
- تغيير في مكان السّكن.
- سفر أو موت أحد المقرّبين العزيزين.
- خطر يهدد مكان السّكن.
- خطر يهدد العائلة.
- خطر يتعرّض له الطّفل/ة نفسه (نفسيّ أو جسديّ)
- المشكلات العائلية.
- المشاهدة لشكّل من أشكال العنف.
- التّعرّض للقصف أو الاجتياح أو أعمال حربيّة.
- التّعرّض لأيّ موقف من مواقف ومظاهر الاحتلال.

نلخص النقاش

خطوات التنفيذ



<h2>ورشة «التعامل مع الضغوط النفسية للأطفال»:</h2>	<p>نشاط 3</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • فهم أساسيات الضغوط النفسي للأطفال وتأثيره على صحتهم النفسية. • توفير استراتيجيات عملية للأهل للتعامل مع الأطفال الذين يعانون من الضغوط النفسي نتيجة للحرب. • تعزيز مهارات التواصل والدعم العاطفي بين الأهل وأطفالهم خلال فترات الضغوط النفسي. 	<p>الهدف</p>	

<h2>الضغوط النفسي للأطفال</h2>	<p>نشاط 4</p>	
<h2>فهم أساسيات الضغوط النفسي للأطفال وتأثيره على صحتهم النفسية</h2>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نسأل في المجموعة ماذا يتبادر إلى الذهن لدى سماعهم مصطلح الضغوط النفسي للأطفال. • نجمع المردود ونقف عند المصطلحات ما يرتبط بالضغوط النفسي لدى الأطفال ونلخص. <h3>تعريف الضغوط النفسي وأنواعه.</h3> <p>الضغوط النفسي هو الاستجابة العقلية والعاطفية والجسدية للمواقف أو الظروف التي تضع الشخص تحت ضغوط نفسية مفرطة أو تهديدات لا يمكن التعامل معها بسهولة. يمكن أن يكون الضغوط النفسي ناتجاً عن مجموعة متنوعة من العوامل مثل الضغوط الاجتماعية، والظروف المادية، والمشكلات العائلية، والتحديات الشخصية، ويعاني الكثير من الأفراد الذين تعرّضوا لصدمة الحرب من اضطرابات ما بعد الصدمة، والتي تشمل الأعراض مثل الفزع المستمر، والأفكار المؤذية، والتجارب المعادية المتكررة، والتجاوب الزائد مع المؤثرات المشابهة لمواقف الحرب.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الاكتئاب والقلق: يمكن أن تسبب صدمة الحرب في زيادة مستويات الاكتئاب والقلق بسبب فقدان الأمان والاستقرار، والتجارب المروعة التي تمرّ بها الأفراد. • المشكلات العائلية والعلاقات الاجتماعية: يمكن أن تتأثر العلاقات العائلية والاجتماعية بشكل كبير بسبب صدمة الحرب، حيث قد تتفاقم المشكلات العائلية وتزيد الصعوبات في التواصل مع الآخرين. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

- التَشَتَّت وصعوبة الاندماج في المجتمع: يمكن أن يعاني الأفراد الذين يعانون من صدمة الحرب من التَشَتَّت وعدم الاندماج في المجتمع، ممّا يمكن أن يُوَدِّي إلى العزل الاجتماعيّ وصعوبات في بناء العلاقات.
 - التّأثيرات الجسديّة: قد تُؤدّي صدمة الحرب إلى ظهور مشكلات صحيّة وجسديّة مثل الألم المزمن، والصّداغ، ومشاكل التّوم، والتّوتّر العضليّ.
 - زيادة مخاطر الاعتماد على المواد الطّبيّة: قد يلجأ بعض الأفراد الذين يعانون من صدمة الحرب إلى تعاطي المواد الطّبيّة، كوسيلة للتّعامل مع الألم التّفسيّ، مما يزيد من مخاطر الإدمان والمشكلات الصحيّة الأخرى.
- نناقش التّعريف ونؤدّد على فهمه.
- نوزع مطويّة معدّة للأهل حول الصّدمة.

الأعراض والحلول

نشاط 5



فهم معمّق للأعراض والحلول الممكنة

الهدف



تقسيم المشاركات/ين إلى أربع مجموعات، بحيث تقوم كلّ مجموعة بأخذ موقف من المواقف في القائمة التي حدّدناها في التّمرين السّابق، ونطلب من كلّ مجموعة أن تحضّر لمشهد تمثيليّ

تبيّن به للمشاركات/ين الأعراض الممكنة الطّهور على الطّفل/ة نتيجة تعرّضه لأزمة من هذا النّوع، كذلك كيفيّة التّعامل مع الطّفل/ة في هذه الحالة.

بعد تقديم المجموعات للعروض يترك المجال للنّقاش والمدخلات من المجموعة الكلّيّة والميسّرة،

نجل ونلخص الأعراض التي أظهرتها العروض.. مثل:

- عدم القدرة على السيطرة على الانفعالات.
- القلق وزيادة الحركة.
- اضطرابات التّوم.
- التّلعثم بالكلام (التّأتأة).
- العدوانيّة.
- التّبؤل اللإراديّ.
- الانطواء.
- التّعلّق بالوالدين.

خطوات التّنفيد



وأعراض أخرى

نوزع على المشاركين والمشاركات المطوية السادسة والسابعة والثامنة والتي تستعرض المسببات والأعراض لدى الأطفال وكيفية التعامل معها، التي تم إدراجها في هذا الجزء من الحقيبة، أو الموزع التالي:

- موزع للأهل
- التعامل مع الظروف الصعبة
- إرشادات للتعامل مع الأطفال في المواقف الصعبة
- العمل على عودة الحياة إلى طبيعتها بأسرع وقت ممكن، كما كانت قبل الموقف.
- ضبط النفس والتماسك والتعامل بهدوء مع الطفل/ة.
- تقبل كل ما يصدر عن الطفل/ة مع إعطائه النصيحة بالوقت المناسب وبهدوء.
- الابتعاد عن تأنيب الطفل/ة وتوبيخه.
- التعامل بمصداقية حقيقية مع الطفل/ة وعدم الوعد بما لا يمكن تحقيقه.
- طمأنة الطفل/ة وبقاؤك إلى جانبه واحتضانه.
- توفير جو أسري يشعره بالدفء والحماية والطمأنينة، في أي مكان يتواجد به الطفل/ة.
- تعزيز ومدح الأعمال الإيجابية للطفل/ة مهم كانت بسيطة.
- إتاحة الفرصة للطفل/ة للتحدث عن نفسه ومخاوفه إذا رغب بذلك.
- الاستماع للطفل/ة باهتمام واحترام دون سخريه مهما كان حديثه.
- تشجيع الطفل/ة على الحركة واللعب، والتنويع في الألعاب (اختيار الألعاب التي يفضلها).
- مشاركة الطفل/ة اللعب.

أنشطة تساعد على إعادة التوازن للطفل/ة:

- أنشطة حركة وحركات إيقاعية. (فردية وجماعية)
- ألعاب تخيل.
- أنشطة رسم.
- سرد القصص.
- أنشطة تفرغ المشاعر (تعبيرية)

نقاط يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار:

- من الضروري مشاركة البالغين للطفل/ة، لإتاحة الفرصة له/ها بالشعور بالأمان والطمأنينة.
- عدم الإلحاح على الطفل/ة أو إجبارها على المشاركة بالنشاط.
- الحديث مع الطفل/ة بصوت هادئ وواضح ودافئ.
- عدم الإلحاح في سماع الأجوبة من الطفل/ة على الأسئلة المطروحة.

<h2>ورشة حول علامات الضُّغط النَّفسيّ للأطفال</h2>	نشاط 6	
<h3>استعراض العلامات الشائعة للضُّغط النَّفسيّ لدى الأطفال في سياق الحرب</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقسم المجموعة إلى أربع مجموعات • نطلب من كل مجموعة مشاركة بعضهم البعض بالعلامات التي راقبوها لدى أطفالهم في سياق الحرب. • وعليهم تحضير برنامج تلفزيوني وعرض العلامات التي شاهدوها على الجمهور من خلاله. • مشاهدة البرامج التلفزيونية • يجمع الموجهة ويوزع مطوية حول العلامات الشائعة أو المادة أدناه: 	خطوات التنفيذ	

في سياق الحرب، قد يظهر الضُّغط النَّفسيّ لدى الأطفال من خلال مجموعة متنوّعة من العلامات والأعراض. من بين العلامات الشائعة للضُّغط النَّفسيّ لدى الأطفال في سياق الحرب يمكن ذكر ما يلي:

- القلق والخوف المفرط: يمكن أن يصبح الأطفال متوتّرين وخائفين بشكل غير عادي، وقد يظهرون علامات القلق المستمرة والخوف من الأحداث العنيفة.
 - الانفعالات المتقلّبة: قد يلاحظ المراقبون تقلّبًا في مزاج الطّفل، حيث يبدو عصبيًا أو مهملاً أو حزينًا بشكل مفاجئ.
 - الانعزال والتراجع الاجتماعيّ: قد يميل الأطفال المتضرّرين إلى الانعزال والتّفضيل للبقاء وحدهم بدلًا من المشاركة في الأنشطة الاجتماعيّة.
 - المخاوف المتكررة أو الأحلام الكوابيس: يمكن أن تزداد عند الأطفال الضغوط النَّفسيّة وتتجلّى في الأحلام المزعجة أو الخوف من النّوم.
 - تغييرات في السلوك والعادات الغذائيّة: قد يلاحظ المراقبون تغييرًا في سلوك الطّفل أو نمط النّوم، وقد يفقد الطّفل الاهتمام بالطّعام أو يصبح فائضًا في تناوله.
 - التّأثيرات الجسديّة: قد تظهر علامات جسديّة مثل الصداع المتكرّر، وآلام المعدة، والإرهاق الشّديد دون سبب ظاهر.
 - صعوبات التّركيز والتّعلّم: قد يعاني الأطفال المتضرّرون من الضُّغط النَّفسيّ من صعوبات في التّركيز في المدرسة والتّعلّم بشكل فعال.
 - العنف الدّاتيّ أو السلوك العدواني: قد يزيد الضُّغط النَّفسيّ عند الأطفال من ميلهم للتّصرفات العدوانيّة أو العنف الدّاتيّ كوسيلة للتّعبير عن مشاعرهم.
 - ردود فعل غير عاديّة للمحفّزات البسيطة: قد يظهر الأطفال استجابات مفرطة للمواقف اليوميّة أو المحفّزات البسيطة.
 - التّغيّب المدرسيّ وانخفاض الأداء الأكاديمي: قد يعاني الأطفال المتضرّرون من الضُّغط النَّفسيّ من غيابات متكررة عن المدرسة وتراجع في أدائهم الأكاديمي.
- تعتبر هذه العلامات مؤشرات محتملة على تعرّض الأطفال للضُّغط النَّفسيّ في سياق الحرب، ويجب أخذها بعين الاعتبار عند تقديم الدّعم والرّعاية لهم.

كيفية التعرف على هذه العلامات والتفاعل معها بشكل فعال.

التعرّف على العلامات النفسيّة لدى الأطفال والتّفاعل معها بشكل فعال يتطلّب الحسّ الدّقيق والاهتمام بالتّغيّرات في سلوك ومزاج الطّفل. إليك بعض الطّرائق التي يمكنك من خلالها التّعرّف على العلامات والتّفاعل معها بشكل فعّال:

- الاستماع الفعّال: كونك على استعداد للاستماع بدقّة إلى ما يقوله الطّفل ومشاركته المشاعر والأفكار بدون انتقاد أو تقييم.
 - الملاحظة الدّقيقة: قم بملاحظة تغيّرات في سلوك الطّفل، مثل التّغيّرات في النّوم والتّغذية والتّفاعل الاجتماعيّ.
 - التّواصل العاطفيّ: قدّم للطّفل الدّعم العاطفيّ والحبّ والأمان، وحاول بناء علاقة معه تقوم على الثّقة والاحترام.
 - التحدّث بصراحة وبشكل مناسب: تحدّث مع الطّفل بشكل صريح ومناسب بشأن مشاعره وتجاربه، وحاول فهم ما يشعر به وما يفكر فيه.
 - توفير الأمان والاستقرار: قدّم بيئة آمنة وداعمة للطّفل حيث يشعر بالأمان للتّعبير عن مشاعره دون خوف من الانتقاد أو العقاب.
 - البحث عن مساعدة إضافية إذا لزم الأمر: إذا استمرّت العلامات النّفسيّة السّلبية أو تفاقمت، فقد يكون من الصّورى البحث عن مساعدة احترافيّة من معالج نفسيّ مختصّ.
 - الحفاظ على الروتين والهيكل اليوميّ: قدّم للطّفل بيئة منّظمة وروتينيّة تساعد على الشّعور بالأمان والاستقرار.
 - تعزيز الصّحة النّفسيّة والعاطفيّة: قم بتعزيز صّحة الطّفل النّفسيّة والعاطفيّة من خلال تشجيعه على النّشاط البدنيّ والتّعبير الفنّي والتّفاعل الاجتماعيّ الإيجابيّ.
 - التّوجيه والتّوعيّة: قم بتوجيه الطّفل وتوعيته حول كيفيّة التّعامل مع مشاعره وتجاربه والبحث عن الدّعم عند الحاجة.
 - الاحتفاظ بالتّواصل المستمرّ: حافظ على التّواصل المستمرّ مع الطّفل وتقديم الدّعم والاهتمام حتّى بعد تحسّن الحالة، وكن على استعداد للاستماع والتّفاعل في أيّ وقت.
- تذكّر أنّ كلّ طفل فريد وقد يتفاعل بشكل مختلف مع الضّغط النّفسيّ، لذا يجب تكييف الاستجابة بما يتناسب مع احتياجاته وظروفه الفرديّة.

ورشة لتقديم الدّعم العاطفيّ	نشاط 6	
استعراض العلامات الشّائعة للضغط النفسيّ لدى الأطفال في سياق الحرب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • تعريف الدّعم العاطفيّ وأهمّيته لتطوير العلاقات الصّحيّة وتعزيز الصّحة النفسيّة. • استعراض عناصر تقديم الدّعم العاطفيّ للأطفال. • تمكين المشاركين/ات من تطوير وتعزيز مهاراتهم في تقديم الدّعم العاطفيّ لأطفالهم، وبناء علاقات صحيّة ومتينة في العائلة. • فرص للمشاركين لممارسة مهارات التّواصل العاطفيّ وتطبيق الاستراتيجيّات المتعلّمة في سيناريوهات واقعيّة. 	خطوات التنفيذ	

لفتة نظر: تعريف الدّعم العاطفيّ

الدّعم العاطفيّ هو الدّعم الذي يتمثل في تقديم الرّعاية والتّشجيع والتّعزيز للشّخص في الجانب العاطفيّ والنفسيّ. يهدف الدّعم العاطفيّ إلى تقديم الدّعم العاطفيّ والإيجابي للفرد خلال الأوقات الصّعبة أو المحفزة أو المهمة. ويمكن أن يكون الدّعم العاطفيّ من قبل الأهل، الأصدقاء، الأقارب، أو أيّ شخص آخر قريب من الفرد.






لفتة نظر

يشمل الدّعم العاطفيّ عناصر عدّة، بما في ذلك:

- التّواصل والاستماع الفعّال: القم بإنشاء جوّ من التّواصل الفعّال مع طفلك. كن متواجدًا للاستماع إلى ما يشعر به، وما تواجهه من تحديات دون انتقاد أو تقييم. استمع بتركيز لمشاكل الشّخص ومشاعره دون انقطاع أو تقييم. الاستماع بدقّة إلى مشاعر وأفكار طفلهم دون انتقاد أو تقييم. توفير المساحة لهم للتعبير عن مشاعرهم بحريّة ودعمهم في كل الأوقات.
- تقديم الحلول بدلًا من التّوبيخ: عند مواجهة مشكلة، حاول مساعدة الطّفل في إيجاد الحلول بدلًا من إلقاء اللوم أو التّوبيخ. قدّم الدّعم والإرشاد وشجّعهم على التّفكير الإيجابي وحلّ المشكلات. تقديم النّصائح العمليّة والمساعدة في حلّ المشكلات والتّحديات العاطفيّة.
- توفير الدّعم العاطفيّ القويّ: قدّم لطفلك الحبّ والدّعم والاهتمام بشكل منتظم. تعزيز شعورهم بالأمان والثّقة من خلال التّواصل الدّافئ والمحّب. تقديم الدّعم والتّشجيع في الأوقات الصّعبة، وإظهار التّفهم والتّعاطف مع مشاعره.
- تعزيز الثّقة بالنّفس: ساعد الطّفل على بناء الثّقة بالنّفس وتعزيز الصّورة الإيجابيّة عن الذات من خلال تشجيعهم وتقديم التّفدير والإشادة بإنجازاتهم، حتّى في الأمور الصّغيرة.
- التّشجيع والتّناء: تقديم التّناء والتّشجيع على الإنجازات والجهود المبذولة، وإظهار الاهتمام بنجاحات الشّخص.

- توفير الأمان والاستقرار وبيئة داعمة: قدّم للطفل الدّعم العاطفيّ والثّقة بالنّفس عن طريق تشجيعه وتقديم التّقدير لجهوده وإنجازاته، وكُن متسامحًا في حالة الخطأ. قدّم بيئة آمنة ومريحة للشّخص، ما يجعله يشعر بالراحة والاستقرار العاطفيّ.
- المشاركة في النّشاطات الإيجابيّة: تشجيع الشّخص على المشاركة في النّشاطات الإيجابية التي تعزز صحته النّفسيّة والعاطفيّة.
- تقديم النصائح والمساعدة: بشكل عامّ، يهدف الدّعم العاطفيّ إلى بناء العلاقات الصّحيّة وتعزيز الصّحة النّفسيّة والعاطفيّة للشّخص المستقبل له.
- تعزيز مهارات التّعبير عن المشاعر: علّم الأطفال كيفيّة التّعبير عن مشاعرهم بشكل صحيح وبناء، سواء كان ذلك عن طريق الكلام، أو الرّسم، أو الكتابة، أو اللعب. قدّم لهم الدّعم في التّعبير عن مشاعرهم بشكل صحيح ودعمهم يعرفون أنّهم لا يشعرون بمفردهم.
- تعليم استراتيجيّات التّحكّم في العواطف: علم الأطفال كيفيّة التّعامل مع المشاعر السّليبيّة مثل الغضب والقلق والحزن بطرائق إيجابيّة، مثل استخدام التّنفس العميق أو الاسترخاء أو الكتابة.
- تعزيز العلاقات العائليّة الإيجابيّة: قم ببناء علاقات عائليّة قويّة وداعمة من خلال قضاء وقت جيّد معًا، وتشجيع التّفاعّل الإيجابي والتّعاون فيما بينهم.
- تعزيز المرونة العاطفيّة: قم بتشجيع الطّفل على تطوير مهارات التّكيّف والمرونة العاطفيّة لمواجهة التّحدّيات بشكل إيجابي. علم الأطفال كيفيّة التّعامل بفعاليّة مع التّغيّرات والتّحدّيات في الحياة، وتحفيزهم على التّكيّف بشكل إيجابي والبحث عن حلول للمواقف الصّعبة.
- التّواصل الدّائم: حافظ على التّواصل المستمر مع الطّفل وكُن داعمًا ومتواجدًا لدعمهم في جميع الأوقات، وكُن على استعداد للاستماع وتقديم المشورة عند الحاجة.
- المثال الحيّ: كُن مثالًا حيًّا للطّفل في التّعامل مع المشاعر والتّحدّيات. عندما يرونك تتعامل بشكل صحيح مع المواقف الصّعبة، سيكونون أكثر عرضة لاعتبار ذلك السّلك نموذجًا يحتذون به.
- التّوازن والحدّ الأدنى للضّغط: حاول الحفاظ على التّوازن بين تشجيع الطّفل على تحقيق التّجّاح وتطوير مهاراته، وبين الضّغط الرّائد الذي قد يؤثّر سلبيًا على صحتهم النّفسيّة.
- الاستفادة من الفرص التّعليميّة: قدّم للطّفل الفرص لتعلّم كيفيّة التّعامل مع المشاعر والعواطف من خلال المواقف اليوميّة، مثل القصص المحكيّة، أو المواقف الاجتماعيّة، أو اللّعب بأدوار.
- الاحتراف بالتّقدم: لا تنس أن تحتفل بتقدّم الطّفل، حتّى في الأمور الصّغيرة، وتعزّز شعورهم بالثّقة والفخر بأنفسهم.

إعطاء الإطراء	نشاط 6	
التشجيع على إعطاء مردود إيجابي للآخر - فهم مدى تلاؤم صورتني عن نفسي وصورتني بعين الآخر	الهدف	
نوزّع على كلّ مشارك/ة موزّع مهام «ابني/ابنتي وأنا»:	خطوات التنفيذ	

مركز الطّفولة – مؤسّسة حضانات النّاصرة

موزّع مهام

«إبني/ ابنتي وأنا!»

الاسم: التاريخ:

أعط ثلاث صفات إيجابيّة عن ابنك/ ابنتك:

.....

.....

.....

كيف كان أهلك، معلموك والمحيطون بك يصفونك وأنت في مثل جيل ابنك/ابنتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مشاركة ونقاش حول أهميّة إعطاء المردود وتأثير المردود السّلبيّ على الطّفّل، نفسيّته، نظرتّه الدّائيّة وعلى تطوّره العاطفيّ، العقليّ والنّفسيّ.

أسئلة ممكن توجيهها:

- هل واجهت صعوبة باختيار الابن/البنات للإجابة على الأسئلة؟
- ماذا يعني اختيارنا لهذا الولد/البنات؟
- ماذا اكتشفت عن نفسك خلال تعبئة الاستمارة؟
- أي صفات تناسبك؟ أي صفات يراها فيك الآخرون لكنك لا ترينها بنفسك؟
- هل يحدث معك أن تعطي أحد طلابك صفة وتبين أنها لا تلائمها أو تناسبه؟
- كيف أثر التلاؤم أو عدم التلاؤم بين كيف ترين نفسك وكيف يراك الآخرون على تطورك النفسي/العاطفي/الدّهني والاجتماعي؟

<h3>تقديم الدّعم العاطفيّ</h3>	<p>نشاط 7</p>	
<h3>تمكين المشاركين/ات من تطوير وتعزيز مهاراتهم في تقديم الدّعم العاطفيّ لأطفالهم، وبناء علاقات صحيّة ومتينة في العائلة</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • توفير فرص للمشاركين لممارسة مهارات التّواصل العاطفيّ وتطبيق الاستراتيجيات المتعلّمة في سيناريوهات واقعية. <p>سير النّشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة. • تطلب من كل مجموعة اختيار موضوع صعب يمكن أن يواجهه شخص ما (مثل فقدان عزيز، أو تحدّيات في العمل). • يتبادل أفراد المجموعة الدّور لتقديم الدّعم العاطفيّ لبعضهم البعض، باستخدام التّوجيهات المقدّمة في الورقة أعلاه. 	<p>خطوات التّنفيذ</p>	

<h2>الدعم العاطفيّ - الاستماع الفعّال</h2>	<p>نشاط 8</p>	
<h3>تمكين المشاركين/ات من تطوير وتعزيز مهاراتهم في تقديم الدعم العاطفيّ لأطفالهم، وبناء علاقات صحيّة ومتينة في العائلة</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يتمّ تقسيم المشاركين إلى زوجين. • يطلب من كل زوج أن يشارك قصّة قصيرة عن تحدي أو موقف صعب يواجهه في حياته. • الشّريك/ة الآخر يقوم بالاستماع الفعّال، ويظهر الاهتمام بالتفاصيل وتعبيرات الوجه. • بعد انتهاء القصّة، يقوم الشّريك/ة بتلخيص ما فهمه وتقديم الدّعم والتّشجيع. • في المجموعة الكبيرة تلخيص وإجمال. • توفير فرص للمشاركين لممارسة مهارات التّواصل العاطفيّ وتطبيق الاستراتيجيّات المتعلّمة في سيناريوهات واقعيّة. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<h2>تحفيز الثناء والتقدير</h2>	<p>نشاط 9</p>	
<h3>تمكين المشاركين/ات من تطوير وتعزيز مهاراتهم في تقديم الدّعم العاطفيّ لأطفالهم، وبناء علاقات صحيّة ومتينة في العائلة</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • توفير فرص للمشاركين لممارسة مهارات التّواصل العاطفيّ وتطبيق الاستراتيجيّات المتعلّمة في سيناريوهات واقعيّة. <p>سير النّشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يُطلب من كل مشارك/ة أن يكتب على ورقة اسم شخص آخر في الورشة. • يُطلب من المشاركين/ات كتابة نقطتين إيجابيّتين عن الشّخص المُختار، تتعلّق بصفاته الشّخصيّة أو إنجازاته. • يتم تبادل الورقات بين المشاركين/ات، وتتمّ قراءة الإيجابيات بصوت عالٍ والتّشجيع على التقدير المتبادل. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

يمكن تحويل هذا التمرين إلى ممارسة يومية في مجموعة تلتقي لفترة طويلة، وذلك من خلال عمل صندوق بريد لكل واحد في المجموعة من علب كرتون يزينها كل شخص على مزاجه. وتوضع في الغرفة بحيث يتمكن كل شخص وضع ورقات داخل الصندوق في أي وقت يريد، على أن تركز على مردود إيجابيّ فقط.



لفتة نظر

مهارات التّواصل غير الكلامي

نشاط 10



تعزيز مهارات الدّعم العاطفيّ

الهدف



- يتم تقسيم المشاركين إلى أزواج.
- يُطلب من كل زوج التفاعل بدون استخدام الكلام، باستخدام اللغة الجسدية وتعابير الوجه، لتوجيه الدّعم والتشجيع لشريكهم في مواقف محددة.
- كيف كان الشّعور وماذا تعلّمنا؟

خطوات التنفيذ



تمثيل مواقف الصّداقة

نشاط 11



تعزيز مهارات الدّعم العاطفيّ

الهدف



- نطلب من المشاركين/ات تقسيم أنفسهم إلى أزواج.
- يتم تعيين سيناريو معيّن لكل زوج، مثل أحد الأصدقاء يشتكي من مشكلة معيّنة.
- يتبادل كل زوج أدوار اللعب، حيث يقوم أحدهم بتمثيل دور الصديق/ة المحتاج/ة للدّعم العاطفيّ، والآخر يقوم بدور الصديق/ة المقدّم/ة للدّعم والاستماع.
- كيف كان الشّعور وماذا تعلّمنا؟

خطوات التنفيذ



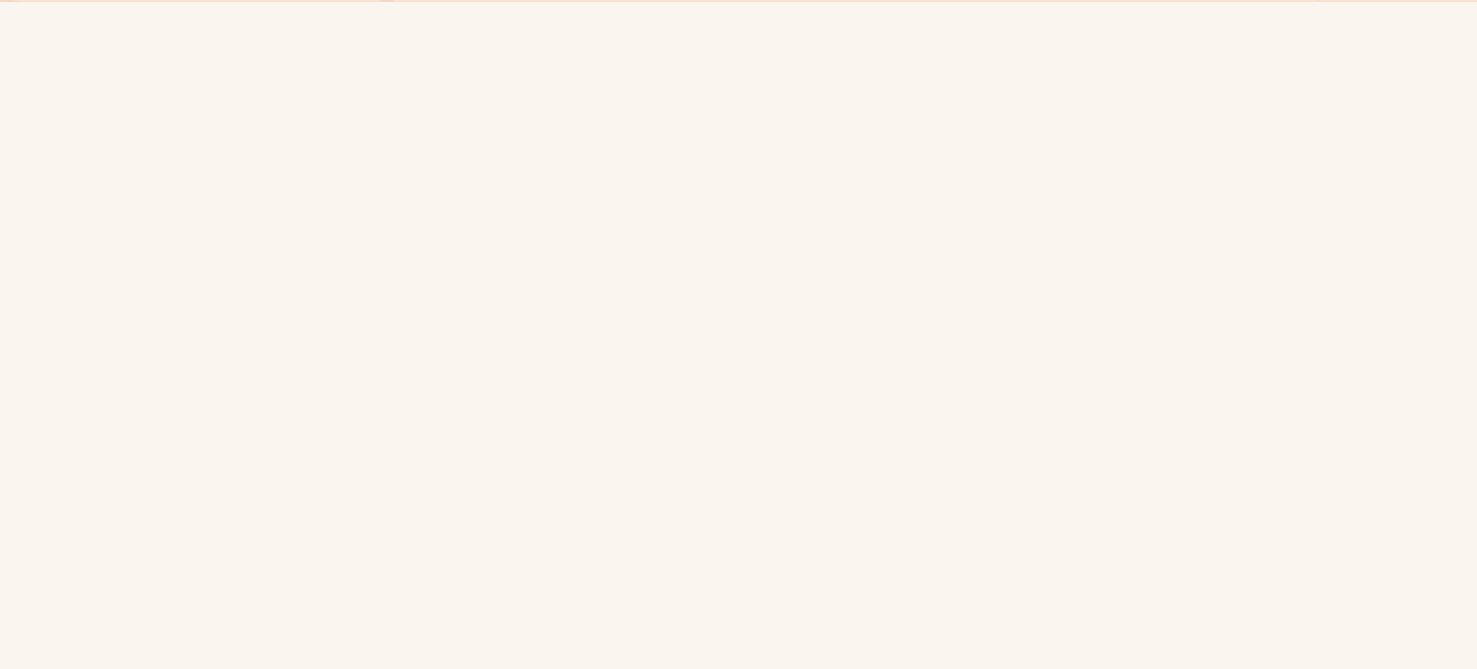
تمثيل مواقف الأسرة	نشاط 12	
تعزيز مهارات الدّعم العاطفيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • يقوم المشاركون بتجسيد شخصيات أفراد الأسرة، مثل الأب، والأم، والأطفال. • يُعيّن لكل شخص دور محدد في السيناريو، مثل الطفل الذي يشعر بالحزن بسبب موقف معين. • يتبادل المشاركون الأدوار والمواقف بحيث يمثّلون دعم الأسرة للطفل المحتاج. 	خطوات التنفيذ	

تمثيل مواقف المدرسة أو الرّوضة	نشاط 12	
تعزيز مهارات الدّعم العاطفيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • يُعيّن دور لكل شخص حيث يمثّل كل واحد منهم دور الطالب أو الطالبة والمعلم أو المشرف. • يقوم المشاركون بتمثيل مواقف مختلفة تحدث في الصف، مثل طالب/ة يتعرّض/تتعرّض للتّمر أو الإحراج. • يستخدم المشاركون أدوار اللعب لتجسيد تقديم الدّعم العاطفيّ من قبل المعلمين/ات أو المشرفين/ات. 	خطوات التنفيذ	

تمثيل مواقف المجتمع	نشاط 12	
تعزيز مهارات الدّعم العاطفيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • يقوم المشاركون بتقسيم أنفسهم إلى مجموعات تمثل أفراد مختلفين في المجتمع، مثل المتطوعين في منظمة خيرية أو موظفين في مركز استشاري. • يعين لكل مجموعة مشكلة معيّنة تتعلق بالدّعم العاطفيّ، مثل دعم المجتمع للأشخاص الذين يعانون من الفقر أو الحاجة. • يتبادل المشاركون الأدوار لتجسيد تقديم الدّعم العاطفيّ وحل المشكلات المجتمعيّة. 	خطوات التنفيذ	

المحور الثامن والأخير أو البداية الجديدة تكمُن في المتابعة والتقييم

فلاستشفاف حول ما أنجز يمكن أن يعيد الثقة بقدرتنا
على التغيير، ويفتح الأمل والآفاق للمتابعة، وقد
خصّصنا القسم الثامن من هذه الحقيبة لهذا الموضوع.



القسم الخامس

دور الأهل في الدعم النفسي
للأطفال (من الولادة حتى ثلاث
سنوات)

دور الأهل والرّاعيين الأساسيين في الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ

لوظيفة الرّاشد الدّاعم/ة للأطفال ودعمه/ا في التّعامل مع مشاعره وقضاياها/ النفسية أهميّة قصوى، ومن الصّور جدّاً توفير أجواء داعمة متقبّلة، فعندما يشعر الطّفل بالثّقة والرّغبة الصادقة لدى الرّاشد بمساعدته، وأنّه سيتقبل مشاعره، عندها فقط يسهّل عليه المشاركة والانفتاح. فالبيئة الدّاعمة تساهم في بناء قدرة الأطفال على التّحدي، فالمشاركة الجماعيّة تخفّف من الضّغط وتأثيراته السّلبية، خاصّة إذا حدثت في جوّ من الألفة والمشاركة الصّريحة. فالتّعبير عن الخوف من أمر معين مثلاً من قبل مجموعة الأصدقاء أو حتّى من قبل الرّاشدين، يسهّل على الطّفل الاعتراف بخوفه وبالتالي مواجهته. كما وأنّ القيام بفعاليّات جماعية لمواجهة الوضع، يخفّف من الآثار السّلبية، ويسهم في إعادة الشّعور بالسيطرة على الواقع.

خطوة أخرى لمساعدة الأطفال هي البحث عن طرائق فعلية للمساهمة في تغيير وضعهم النفسيّ، أي مساعدتهم في البحث عن بدائل وعن أمور يمكنهم فعلها ومن شأنها أن تريحهم.

يختلف التّعامل مع الخوف كما ذكرنا من طفل لآخر، كما ويختلف من فئة عمريّة لأخرى. فتعامل الأطفال الصّغار دون السادسة مع موضوع الخوف، مثلاً: يختلف التّعامل بشكل كبير عن تعامل الأطفال الأكبر سنّاً معه، من هنا فإنّنا نحتاج إلى وسائل داعمة متنوّعة ومختلفة للأطفال الصّغار عن الوسائل التي يحتاجها الكبار، الآليات التي نعرضها هنا يمكننا استعمالها مع الفئات العمريّة المختلفة.

جميع البشر لديهم ردّ فعل طبيعي على الأزمة كما ذكرنا سابقاً تتلخّص بـ: «اهرب، حارب أو تجمّد» وعليه فغالبيتنا في حالة الأزمة يتفعل لديه بشكل سلقنيّ واحد من هذه السلوكيات: «الهرب، المحاربة، أو التّجمّد» الكبار ممّا ومن خلال تفعيل الإدراك والتّعلّم من التّجارب السّابقة يستطيعون الاختيار العقلانيّ أمّا الأطفال فبحاجة إلى الدّعم من قبل الرّاعيين من أهل ومربين.

منهجيّات الدّعم المهمّة من قبل الأهل لدعم الأطفال وقت الأزمات:

للبالغ دور مهمّ في مساعدة الطّفل على التّعامل مع مشاعر الخوف والسلوكيات المرافقة له، من خلال تبني هذه المنهجيّات، يمكن للأهل أن يكونوا مصدر تفهم ودعم عاطفيّ فعّال لأفراد العائلة المتأثّرين بالظّواري، ممّا يساعدهم في التّعافي والتّأقلم بشكل أفضل مع المواقف الصّعب.

وفي هذه الحالة المطلوب من الأهل والدّاعمين:

- التّواصل والدّعم العاطفيّ- الاستماع بفهم وتفهم وتوفير فرص للتّعبير عن المشاعر
- توفير جوّ من الأمان والثّقة، والرّاحة، خلق جوّ داعم
- فتح باب الحوار والحديث عن الحدث مع مرافقة كلامية فوريّة
- تهدئة وقرب جسديّ، الحماية والبقاء بهدوء وثبات
- توجيه الطّفل لتطوير استراتيجيّات التّحكّم العاطفيّ
- تشجيع الطّفل على التّعبير الجسديّ

- الاستجابة للمشاعر بالتعبير الصوتي
- المشاركة في الأحلام
- الطقوس والروتين والثبات
- الثبات على توقعاتنا منهم
- توفير أجواء إيجابية وانقطاع عن الانشغال المؤذي بما يجري
- تفعيل الطفل والقيام بأعمال مرتبطة بالحدث
- تفهم الصعوبات والاضطرابات واحترام وتيرة الطفل
- نصائح عينية لتخفيف الضغط
- البحث عن المساعدة الاحترافية إذا لزم الأمر
- اهتموا بأنفسكم أيضاً، تنفّسوا وخذوا قسطاً من الراحة

لذا من المهمّ التعمّق بهذه المنهجيات والتدرّب عليها:

- التواصل والدعم العاطفي- الاستماع بفهم وتفهم وتوفير فرص للتعبير عن المشاعر
- كونوا متواجدين بشكل فعّال لدعم الطفل والأفراد المتأثرين في العائلة والاستماع إليه دون الحاجة إلى حل المشكلة، بل بالتركيز على تقديم الدعم والتأكيد على أنك متواجد لدعمه في أي وقت، والاستماع إليهم بفهم وتفهم دون انقطاع أو تقييم. تقديم فرصة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم بحرية، وتشجيعهم على التعبير، وإعطاء السريعة لكل ما يصدر عنه خاصة للمشاعر، التفهم والتعاطف الوجداني، تقبل وتفهم مخاوف الطفل والأزمة التي يشعر بها، من خلال الإصغاء الكامل لجميع المشاعر، والأفكار، وإتاحة المساحة الكافية لذلك، احترامها وتقبلها وعدم مناقشتها، إظهار الاهتمام بكل ما يقال، عدم إصدار الأحكام أو النقد أو اللوم، تفهمنا للمشاعر وعكسها له، وتوفير بيئة داعمة حيث يشعر بالراحة للتعبير عن أيّ حزن أو غضب أو إحباط يشعر به.
- التحدّث بلطف والاستماع الفعّال: كن حاضراً ومهتماً بما يقوله الطفل وتفاعل بلطف مع مشاعره واحتياجاته. قم بتشجيع الحوار والمحادثات المفتوحة. الإصغاء للأطفال بعناية واهتمام، وإتاحة المساحة الكافية لهم تشجّعهم على الحديث والمشاركة وتفرغ ما لديهم أيّاً كان التوقيت وبأيّ ظرف كان. بذلك نحن نساعدهم على عبور الأزمة وتخطّيها بشكل صحيّ قدر الإمكان! من المهمّ توفير الإمكانيّات المتنوّعة للطفل للتعبير عن مشاعره والإدراك أنّ ظهور المشاعر، بما فيها الخوف والقلق وغيرها من المشاعر التي نعتبرها سلبية، هو دليل على التعامل النفسيّ الصحيّ مع الأزمة بينما غيابها يدعو للقلق!
- التعزيز الإيجابي للثقة بالنفس: قم بتعزيز ثقة الطفل بنفسه وقدرته على التكيف والتأقلم مع التغييرات. وتشجيعه على التفكير بإيجابية واعتبار التحدّيات كفرص للنمو والتطور.
- تفاعل بالتقدير والمدح: قم بتقديم تقدير وإشادة عندما يتصرّف الطفل بشكل إيجابي أو يتعاون في النشاطات، وذلك لتعزيز شعوره بالثقة والمحبة.
- تعزيز الانفتاح للتحدّث عن الفقدان والمشاعر المصاحبة: قم بتشجيع الطفل على الحديث عن الذكريّات الإيجابية للشخص المفقود وتقديم الدعم له لفهم ومواجهة مشاعر الفقدان.
- الاهتمام للغتنا الكلامية وتعابير أجسامنا، فأحياناً لا نعبر بالكلام عن عدم تقبلنا، لكن قد يبدو على ملامحنا أو حركاتنا الصبر أو الضيق أو عدم الصبر.

- تقبل خوف الطفل والأزمة التي يشعر بها، قد يحاول الطفل التعبير عن خوفه فلا يجد من يدعمه في ذلك، إذ يعتقد البعض أنّ الحديث عن الأشياء التي تخيفنا سيزيد من صعوبة مواجهتها فيميلون إلى «إسكاتها» بينما الحقيقة هي العكس تمامًا، فعدم الحديث عن هذه الأمور يؤدي إلى كبتها وربما إلى استحالة مواجهتها. عندما يحاول الأطفال التعبير عن مخاوفهم وقلقهم مهم تشجيعهم، الإصغاء لهم وإتاحة المساحة الكافية لذلك واحترامها واعطائها شرعية.
- ادعموه لتسمية المشاعر التي عايشها يمكنكم استخدام صور للمشاعر وتسمياتها.
- التعامل المباشر مع الشعور: مساعدة الطفل على معرفة وتعريف مصدر الخوف. وعلى تسمية المشاعر التي يشعرون بها. استعينوا لهذا الهدف بسرد القصص حول موضوع الخوف. اعرضوا صورًا تُعبّر عن الخوف مثل صور للغة الجسد عند الخوف أو ملامح وتعابير الوجه. استخدموا اللعب التمثيلي وتبادل الأدوار، هذا يساعد على ترويض المواقف المخيفة.
- تعزيز مهارات التعامل مع فقدان الذات لدى الأطفال يتطلب إدراكًا لمشاعرهم وتعزيز القدرة على التعبير عنها ومواجهتها بشكل صحيح ومفيد.
- لتعزيز التواصل العاطفي مع الأطفال في هذا العمر، يمكن تقديم مجموعة متنوعة من التمارين التي تعزز الارتباط العاطفي والتفاعل بين الطفل والراعي أو المربي.
- تذكر أن الاستمتاع بالوقت المشترك والتفاعل بالحنان والدعم يلعب دورًا مهمًا في تطوير العلاقة العاطفية مع الأطفال في هذا العمر.
- توفير جو من الأمان والثقة، والراحة، خلق جو داعم: أهميّة التأكد من أنّ الطفل يشعر بالأمان والاستمراريّة من خلال تقديم الدعم والمساعدة وتأكيد أنه سيتم دعمه في مواجهة أي تحديات، واجعل هذه الممارسات جزء من روتينك اليومي مع الأطفال.
- من المهمّ تعبير الأهل عن دعمهم وتشجيعهم لأفراد العائلة المتأثرين بالطوارئ، وتوفير بيئة داعمة وآمنة لهم وحمايتهم بقدر المستطاع، بيئة داعمة ومريحة تساعد على التعافي والتأقلم. وأن يكونوا داعمين لهم بكلمات إيجابية وموجهة نحو التحسين والتخفيف من الضغط، كالتأكيد على أننا أقوى معًا وسنتغلب على الوضع. من المهمّ بقدر الإمكان أن تكون البيئة المحيطة بالطفل مريحة وآمنة. يحتاج الأطفال إلى الشعور بالأمان والحماية، لذلك من المهمّ توفير بيئة تشعرهم بالاستقرار والحماية. وهذا يمثل تحديًا كبيرًا في ظلّ الحرب المستمرة، لكن هناك بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها للمساعدة في تحقيق ذلك قدر الإمكان:
- إنشاء ملاذ آمن: من المهمّ أن يكون هناك مكان آمن داخل المنازل أو في المجتمع يمكن للأفراد اللجوء إليه في حالات الطوارئ. يمكن تعزيز هذا الأمر من خلال إنشاء ملاجئ آمنة وتوفير إمدادات الطوارئ الأساسية.
- توفير الغذاء والماء والرعاية الطبيّة: يجب أن تكون هناك جهود مستمرة لضمان توفير الاحتياجات الأساسية مثل الغذاء والماء والرعاية الطبيّة للسكان المتأثرين بالحرب.
- تقديم دعم نفسي واجتماعي: يمكن تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد المتأثرين بالحرب من خلال توفير خدمات الاستشارة والدعم النفسي والمجتمعي. يمكن أن تشمل هذه الجهود التوعية حول التعامل مع التوتر والصدمة والتأقلم مع الظروف الصعبة.
- التأكيد أننا أقوى معًا وسنتغلب على الوضع
- التقبل والاحترام.
- التفهم والتعاطف الوجداني.
- إظهار الاهتمام بكلّ ما يقال.
- عدم إصدار الأحكام أو التقد أو اللوم.
- الاهتمام للغتنا الكلامية وتعابير أجسامنا، فأحيانًا لا نعبر بالكلام عن عدم تقبلنا، لكن قد يبدو على ملامحنا، أو حركاتنا الصّبر، أو الصّيق، أو عدم الصّبر.

فتح باب الحوار والحديث عن الحدث ومرافقة كلامية فورية

تشجيع الأهل على فتح الحوار والنقاش مع أفراد العائلة المتأثرين، وتقديم الدعم العاطفي اللازم والمشورة البناءة لمساعدتهم في التعامل مع الطوارئ.

- يحتاج الطفل لمن يساعده على تنظيم وترتيب مشاعره وما يحدث بداخله. هو بحاجة لمن يساعده على التعرف على الأحداث بتسلسلها المنطقي وارتباطها بمشاعره، ليستطيع الطفل فهمها ومواجهتها والتعامل معها. فالطفل مثلاً بعد سماعه أصوات القصف وما يتبعها من أحداث وسلوكيات الراشدين من حوله، ومشاعره الذاتية وما يدور بداخله، بحاجة لمن يدعمه على فهم واستيعاب الظرف العيني، بحاجة لمن يرافقه كلامياً (الوساطة) والحديث معه حول تفاعله مع البيئة بكل مركباتها: يسمي له الأحداث بتسلسل منطقي، ويسمي مشاعره، ويؤكد له أنه معه وبقربه ويرافقه خلال الأحداث. فجميعها عوامل تساهم في استيعابه للوضع وتدعمه بالتعامل معه.
- الحديث مع الأطفال وإعطاء تفسير بسيط ملائم لقدرات الطفل، وواضح وعيني، ملائم لقدرات الطفل ومرحلته العمرية، ممكن استخدام صورة أو فيلم توضيحي.
- ابنوا وإياه قصتكم حول الحدث وطرائق التفاعل والتعامل معه كقصة شخصية مرتبطة مع ما يعايشه الطفل وما يشعر به، فهذا يساعده في التخفيف من القلق والمخاوف.
- الإجابة على كافة تساؤلاتهم بصدق وببساطة دون التعقيد أو التضخيم أو التقليل من أهمية الحدث ومن أهمية ما يشعرون وما يفكرون، لنساعدكم بذلك حقاً على استعادة توازنهم بالمعرفة التي نوفرها لهم والتي تكشف لهم المجهول الذي يشغلهم.
- دعمنا للطفل، تفهمنا له، محاولة الحوار معه والإجابة على تساؤلاته بصدق، أمور تساعد على التحرر من الوضع الضاغط.
- واجبنا هو الاضغاء للأطفال دائماً وإتاحة المساحة الكافية لهم لتشجيعهم على الحديث والمشاركة وتفريغ ما لديهم أيّاً كان التوقيت وبأي ظرف كان، فبذلك نساعدكم على عبور الأزمة وتخطيها بشكل صحي.

تهدئة وقرب جسدي، الحماية والبقاء بهدوء وثبات:

- البقاء هادئين وثابتين في وجه الطوارئ، وأن يكونوا نموذجاً إيجابياً للتحمل والتفاؤل لأفراد العائلة.
- تواصل الدافئ والمؤثر: من المهم أن يتواصل الكبار بطرائق مؤثرة مع الطفل، سواء من خلال الكلام أو اللمس أو التلاعب، لتوفير دعم عاطفي يساعدهم في التعامل مع الصدمة. التفاعل الجسدي الدافئ مع الطفل كالعناق الدافئ وقبله بقدر الإمكان وبحسب حاجة الطفل، خاصة الأطفال الصغار ومحاولة تطوير تفاعل جسدي إيجابي مع الطفل، مثل مداعبة الشعر أو تدليك الظهر بلطف. هذه اللحظات الدافئة تعزز الراحة والأمان للطفل. فخلال العناية بالطفل (يمكن دغدغته- اللعب معه) ندلك يديه ورجليه وبطنه بحركات دائرية، تريحه.
- تهدئة الطفل وإعطائه الشعور بالأمان الذي نستطيع تعزيزه لديهم بالتفهم، بالحديث إليهم، بالدعم وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم (إخراجها، التنفيس عنها) بوسائل ممتزنة وصحية أكثر كالتمكين بما يجري والتعبير عن ذلك بواسطة الكلمات، الرسم، الألوان، اللعب أو أي وسيلة أخرى ملائمة وغير ضارة.

توجيه الطفل لتطوير استراتيجيات التحكم العاطفي:

- قم بتوجيه الطفل لاستخدام استراتيجيات التحكم العاطفي مثل التنفس العميق أو التركيز على أنشطة محببة له للتخفيف من الضغط والتوتر. (راجع/ي لاحقًا تمارين تساعد على ذلك).

تشجيع الطفل على التعبير الجسدي:

- قم بتشجيع الطفل على استخدام لغة الجسد للتعبير عن مشاعره، مثل العناق عند الشعور بالراحة أو البكاء عند الاستياء.

الاستجابة للمشاعر بالتعبير الصوتي:

- عندما يعبر الطفل عن مشاعره بوسيلة صوتية، كرر الكلمات التي يستخدمها وقدم له التأكيد على أنك تفهم مشاعره.

المشاركة في الأحلام

- إن الأحلام هي هبة أعطيت لنا كعلاج نفسي تلقائي. لذا فإن حدث وشاركنا الطفل بأحلامه، فمن المهم تشجيعه على سرد الحلم أو رسمه أو التعبير عنه بطرائق مختلفة، فتلك وسائل إضافية لمواجهة الواقع الصعب والتعامل معه، فعندما يستطيع الطفل وصف الواقع الصعب يكون ذلك بداية لمواجهة وفهمه.
- أحيانًا ينسى الأطفال أحلامهم، كالكبار تمامًا، أو قد لا يرغبون بالحديث عنها، علينا ألا نتوقع بأن الأطفال مختلفين عنّا، علينا فقط التفهم وأن نكون واعيين لما هو طبيعي وما هو ليس كذلك.

الطقوس والروتين والتبّات

- الحفاظ على الروتين والتنظيم، قدر الإمكان يساعد الطفل على معرفة ما ينتظره خلال اليوم وهذا يقلل من ترقّب المجهول والمخاوف ويزيد الشعور بالسيطرة.
- الطقوس خلال النهار وقبل فعاليات معينة توفر أمنًا ونظامًا يحتاج له الأطفال، فطقس قبل النوم يساهم في إعادة الثقة. فمثلًا نقرأ كتابًا معًا، أو نجلس بجانبهم قبل النوم، نتحدّث عليه ونحاور، نمزح، نتأكد من أنّ الطفل/ة مغطى بشكل كافٍ ونحضنه، ونقبّله. جميع هذه الآليات تساهم في إعادة الأمان المفقود لدى الطفل/ة. إن قمنا يوميًا بهذه الأمور وبنفس التسلسل كل مرّة فإننا نبني «طقسًا» يعتاد عليه الطفل وتهيئه للنوم بسلاسة.
- التعلّق بالأهل والألعاب والالتصاق بأغراض انتقالية، أو أغراض أخرى ورفض الانفصال عنها، تعطي الطفل الشعور بالأمان مثل لعبة، غطاء خاص به، قنينة حليب أو ماء وغيرها، فهناك أطفال يتعلّقون بأغراض معينة ويرفضون التخلّي عنها لأنها تشكّل بالنسبة لهم التّبات وتعطيهم الإحساس بالأمان. من المهمّ أن نظهر تفهمنا لهذه السلوكيات دون لوم الطفل ودون الضغط عليه لتركها أو التخلّي عنها.
- التعلّق بالأهل والألعاب والالتصاق بأغراض انتقالية، أو أغراض أخرى، وعدم الرغبة بالانفصال عنهم، تعطي الطفل الشعور بالأمان مثل لعبة، بطانية قديمة أو عصا وهناك أطفال يتعلّقون بثياب معينة، أحذية أو قبعة لها مفهوم الأمان أو الدّفاع عنهم حيث يرفض الأطفال خلعها.. فمن المهمّ أن نظهر تفهمنا لهذه السلوكيات دون لوم الطفل، أو دون محاولة للضغط عليه للعودة إلى ما كان عليه، بل تعاملنا معها بأنّها سلوكيات مؤقتة وسوف تعبر مع الزمن.

الثبات على توقعاتنا منهم

من المهمّ ألاّ نتنازل عمّا نتوقّع ونطلب من الطّفل، بما يتلاءم مع مرحلته العمريّة وجيله، وأن نكون أيضًا حسّاسين وواعين أيضًا لوضعه في الطّروف الصّعبة، وصعوباته الناتجة عن ذلك كظهور تراجع سلوكيّ مثلًا (كالتّبؤل اللإرادي أو مصّ الإصبع وغيرها..). من المهمّ أن نساعد ليتمكّن من العودة للوضع الطّبيعيّ بشكلٍ تدريجيّ، وذلك من خلال المواظبة على عادات اعتياديّة روتينيّة نطلبها منه مع تشجيعه على المشاركة بصعوبته وبما يشعر فهذا يساعد في فهم سبب التّراجع السلوكيّ ومحاولة إيقافه. كما ومن المهمّ التّأكيد للطّفل بأنّ التّشويش مؤقت لذا من المهمّ أن نشارك الطّفل ونعبر له عن ثقتنا بأنّ الأمر سيمرّ كأن تقول له: «إنّنا متأكّدون أنّك لا ترغب ببلّ فراشك، ستعود إلى ما كنت عليه»، أو «هناك أمر يزعجك نحن هنا لمساعدتك.. إذا رغبت» مثل هذا الدّعم المرافق بالحبّ والحنان كفيّل بأن يعيد الثّقة للطّفل تدريجيّا.

توفير أجواء إيجابيّة وانقطاع عن الانشغال المؤذي بما يجري

- توفير المؤثرات الإيجابيّة للأطفال وإشراكهم في أمور أخرى يحبونها وتمكينهم من ممارستها، يساعدهم على الانقطاع عن الانشغال المؤذي بما يجري بما في ذلك نشرات الأخبار وأحداثنا نحن الكبار من حولهم. هذا الانقطاع المدروس من قبلنا يمكنهم من استعادة التّوازن والتّحرّر من الصّدمة التي تتملّكهم، فنحن لا نفعل ذلك لنخفي عنهم ما يحدث إنّما من أجل خلق أجواء متوازنة حولهم.
- التّقليل من الانكشاف على الشّاشات ومشاهدة الأحداث، وقدموا وساطة ملائمة للطّفل/ة.
- العمل يوفّر الشّعور بالسيطرة: اطبخوا معًا، ارسموا، ابنوا شيئًا مشتركًا، اعملوا فعاليّات محبّبة عليهم، إشغال الأطفال من خلال إعطاء مهام بسيطة، فعاليّات حركيّة، ركض، قفز، ألعاب مختلفة، وفي البيت من الممكن لعب لعبة الكراسي، الغميضة، رقص، بناء مشترك فالألعاب الحركيّة مثيرة ومضحكة وتعيد التّوازن.
- استخدموا الاستراتيجيّات المعروفة للطّفل والتي تعيد توازنه، مثلًا: التّديك فهو يريح، الضّغط على أجزاء الجسم المختلفة، نفخ فقاعات صابون، نفخ داخل وعاء ماء كلّها وسائل مهمّة لاسترخاء وإشغال الأطفال من خلال إعطاء مهام، ترتيب مكان الإقامة، طيّ الملابس، لبس، أعمال ونشاطات حسب القدرة، طهي مشترك.
- فعاليّات مع أطفال آخرين بنفس العمر أصدقاء من الرّوضة من الحارة من العائلة.

تفعيل الطّفل والقيام بأعمال مرتبطة بالحدث

- مشاركة الأطفال بأعمال مرتبطة بالحدث من شأنه أن يساهم في إعادة التّوازن لديهم. فإن كان الطّفل خائفًا أو قلقًا أو غاضبًا، فإنّ قيامنا معًا بتوثيق الأحداث، مثل كتابة يوميات مع الصّاق الصّور والمقالات داخلها، يساهم في جعل الطّفل فعّالًا وليس متلقّيًا فقط. كما وأن مثل هذه الأمور تساهم في إدراكه للأحداث بشكل أفضل، فيعبر عن مخاوفه ويبادر بتساؤلاته ويشارك أصدقائه بما قام به مما يشعره أنه قادر أكثر على المواجهة ويقلّل من شعوره بأنّه خامل أو عاجز «لا حول لها ولا قوّة».

تفهم الصّعوبات والاضطرابات واحترام وتيرة الطّفل

- من المهمّ أن يتفهم الأهل الاضطرابات التي تظهر لدى الأطفال، فلا يحنّوهم على نسيانها أو انكارها «لا يوجد شيء»، بل يتفهمونها ويعطونها الشّرعية بأمان.
- بعض الأطفال الذين يمرون بتجارب صعبة يحاولون الهروب منها بواسطة «نسيانها». عادة ما تُلاقي ردة الفعل هذه عند الأطفال الإرتياح البالغ لدى البالغين الذين يعتقدون أن الطّفل قد نسي الحدث فعلاً. في الواقع يحتاج الأطفال إلى بعض الوقت لكي يتمكّنوا من استيعاب ما حدث والتعبير عن ذلك، لذا فإنّ ردة الفعل لديهم قد تظهر لاحقاً ومن المهمّ احترام وتيرتهم في التّعامل مع الحدث.
- يتخطّى الكبار الأزمات بشكل أسرع من الأطفال فيصعّب عليهم أحياناً الإدراك أن الطّفل/ة قد «عاد/ت فجأة» إلى الحدث، وأحياناً قد لا يدركون العلاقة بين صعوبات قد تظهر فجأة لدى الأطفال بدون أيّ مُسبّب واضح للعيان الآن وبين ما مرّ عليهم من أحداث سابقة «كانت وانتهت»، فيحاولون تجاهلهم ظناً منهم أنّ الأمر عابر، فيتعاطون مع الأطفال بجمل مثل «الإشفي راح وخلص»، «الإشفي غير مستاهل» وغيرها من المقولات غير الموفقة التي يسمعاها الطّفل/ة فيشعر بمزيد من العزلة والوحدة وبأنّ أحدًا لا يفهمه. مرة أخرى من المهمّ احترام وتيرته.

نصائح عينية لتخفيف الضّغط

- يواجه الأطفال صعوبة بالغة مع أصوات القنابل. اقترحوا عليهم إغلاق الأذنين، وضع القطن في الأذنين، الغناء، تقربوا منهم واقترحوا أن تضمّوهم إليكم خلال سماع أصوات القنابل أو أن تمسكوا بأيديهم.

البحث عن المساعدة الاحترافية إذا لزم الأمر:

في حالات الطّوارئ الخطيرة أو الصّعبة، قد يكون من الصّوروري البحث عن المساعدة الاحترافية من خلال الاستعانة بمستشارين أو متخصصين في الصّحة النّفسيّة لتقديم الدّعم اللازم.

- في حال شارك الطّفل بالألم يشعر بها من المهمّ أخذ مثل هذه المظاهر جدّية، فنحاول استيضاح الأمر مع الطبيب، ولكن حتى إن لم يتبين سبب طبّي للألم فإنّ الطّفل بحاجة إلى اهتمام من قبلكم.
- في حال لاحظنا سلوكيات مقلقة ومستمرة لدى الأطفال من المهمّ التّوجّه لاستشارة من قبل مختصّ.

ولا تنسوا أن تهتمّوا بأنفسكم أيضاً تنفسوا وخذوا قسطاً من الرّاحة

للمزيد راجعوا القسم الأول من هذه الحقيبة والتي توفر أيضاً بعض الأنشطة للرعاية الدّائمية

للطفولة حقها – آليات للعمل مع الأطفال:

- عالم الخيال واللعب والموسيقى والرقص والغناء والرسم والتّمثيل والقصص، جميعها عوالم تحوي الكثير من الآليات التي من شأنها الإسهام في التخفيف من المخاوف والقلق واستعادة التّوازن.
- لا تقتصر أهميّة هذه الآليات على المرحلة الحرجة التي نمرّ بها، بل تتعدّها لما يميز دورها بما يتعلّق بضرورة التّمو لدى الأطفال. فاللعب على سبيل المثال يُعتبر وسيلة من الوسائل الوقائيّة والعلاجيّة إضافة لأهمّيته أيضًا بما يتعلّق بالنّمو والتّطور البدنيّ، الحسيّ، الاجتماعيّ والدّهنيّ.
- عبر هذه الآليات وغيرها يقوم الأطفال بالتّعبير عن مشاعرهم. فإنّ رأيتم طفلًا مثلًا يرتب ألعابه على شكل ساحة حرب ويحركها ويلعب بها وكأنّها الحرب حقًا فلا تمنعوه، بهذه الطريقة هو يحاول عمليًا «ترتيب الواقع» بطريقته هو وبالشّكل الذي يجعله يشعر بالسيطرة بكل ما يجري (هو يُطلق الصّاروخ وهو يوقف إطلاقه، هو يدفع بالمقاتلين وهو يوقفهم، هو يطلق صفارة الإنذار وهو يوقفها)، وبذلك يشعر الطّفل بالأمان بحيث أنّ إحساسه بالسيطرة يُساعده على التّقليل من المخاوف ومن القلق لأنّ الأمور تحدث بتوجيهه وبأمر منه».

جميع هذه الألعاب هي وسائل للتّعامل مع الواقع وإن دلّت على شيء فهي تدلّ على كون الطّفل معافى فهو يعبر بطريقة صحيّة عن تأثره بالأحداث العصيبة.

هنالك من يعتقد أنّ الطّفل لا يدرك ما يحدث حوله من أزمات وأنه لا يشعر بما يشعر به البالغون أو أنه ينسى بسرعة. وهنالك من يعتقد أيضًا أن مناقشة الموضوعات القاسية مع الأطفال ستثقل عليهم، وعلينا ألاّ نحدّثهم بأمر هم في غنى عنها، ولكنّ الحقيقة هي أنّ الطّفل بحاجة إلى أن نشاركه وأن نتحدّث إليه، مع المحدوديات اللازمة، وبما يتلاءم مع جيله، فكما قال الشّاعر فاضل علي:

- «إنّني يا ناس طفل
- أصعد الدنيا
- ولي قلب وعقل
- فافهموني
- إنّ لي شأنني وأمري
- رغم أنني
- لم أزل في فجر عمري»..

ويقول أيضًا:

- «اسمعوني حين أحكي
- لا تصيحوا بي: كفاية!
- إنّ ما عندي مهم
- كلّه حتّى التّنهاية!!
- لو يفهم الكبار
- ماذا نقول...!
- باختصار
- لو يفهمون صمتنا
- وما نقوله بلا كلام

تعزيز مهارة التعبير عن المشاعر لدى الأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات، يتطلب استخدام أنشطة يومية بسيطة وملائمة لفهمهم وتطورهم العقلي والعاطفي. فتعامل الأطفال الصغار، خاصة في سن الثلاث سنوات، مع التوتر والضغوط المرتبطة بالأممات يتطلب اهتمامًا خاصًا ونهجًا حساسًا. من المهم التعرف على المشاعر المختلفة والتعبير عنها بحرية، وبما أنه من مميزات هذا الجيل الأنوية (أي التمرکز بالذات) ولم يتطور لديهم اللعب الجماعي بعد، فغالبية التدخلات هنا فردية من قبل الأهل والزاعين الأساسيين، وتعتمد توفير المساحات للتعبير والتعلم والاستكشاف، توفير فرص للتعبير عن المشاعر للأطفال باستخدام أساليب وأنشطة ملائمة لتطوير اللغة والتواصل العاطفي. مثل:

- استخدام اللعب كوسيلة للتعبير والتخفيف من الضغط: يمكن استخدام اللعب كوسيلة لمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره وتخفيف التوتر الذي قد يشعر به.
- تذكر دائمًا أنّ الاستماع إلى الطفل بصدق وباهتمام وتقديم الدعم والتشجيع، هو أمر أساسي لمساعدته على التعبير عن مشاعره بشكل صحيح وصحي.
- اللعب بالأدوار: يمكن استخدام لعب الأدوار للسماح للطفل بتجسيد مشاعره وتجاربه اليومية. على سبيل المثال، يمكن توفير دمي أو حيوانات محشوة وتشجيع الطفل على تمثيل مواقف مختلفة والتعبير عما يشعر به.
- الرسم والتلوين: يمكن استخدام الرسم والتلوين كوسيلة للتعبير عن المشاعر. يمكن للطفل استخدام الألوان للتعبير عن مشاعره المختلفة وتوجيهه للتحدث عن الصور التي يرسمها.
- القصص: قم بقراءة قصص تتناول موضوعات مثل التحكم بالغضب والتعامل مع المشاعر السلبية. بعد القراءة، ناقش القصة مع الطفل واطلب منه التعبير عن مشاعره ومشاركة الطرائق التي يمكنه بها التعامل مع الغضب. كما ويمكن قراءة القصص بصوت عالٍ والتحدث عن الشخصيات والأحداث يمكن أن يساعد في تعزيز التواصل والتعبير عن المشاعر. يمكن للكبار استخدام القصص للمناقشة في مواضيع مثل الشجاعة أو الخوف أو الفرح.
- اللعب بالمواد الفنية: استخدام مواد فنية مثل الصلصال أو الطين أو الورق الملون للتعبير عن المشاعر والأفكار. يمكن للطفل تشكيل أشكال مختلفة أو إنشاء أعمال فنية تعبر عن مشاعره.
- الموسيقى والرقص: اللعب بالموسيقى والرقص يمكن أن يكون وسيلة ممتعة وفعالة للتعبير عن المشاعر. يمكن تشجيع الطفل على الحركة والتعبير عن نفسه بواسطة الحركة والرقص على إيقاعات مختلفة.
- المشاركة في الأنشطة الخارجية: توفير فرص للطفل للتفاعل مع الطبيعة والبيئة المحيطة به من خلال اللعب في الحدائق أو المشي في الطبيعة يمكن أن يساعد على تحفيز المشاعر الإيجابية وتقديم فرص للتعبير عن المشاعر.

تذكر أنّ الهدف من هذه الألعاب هو توفير بيئة آمنة وداعمة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم بحرية وبطرائق مبتكرة ومرحة. وقد استعرضنا المزيد من الآليات في الجزء الثالث من هذه الحقبة.

الأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات

ردود فعل الأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات

في أغلب الأحيان، لا يظهر الأطفال الصغار جدًا ردود فعل واضحة تجاه الأحداث المجهدة نفسيًا. إذ يعتمد الأطفال الصغار جدًا على الرّاشدين من أجل حمايتهم وسلامتهم. ويشعرون بالعجز والسلبية عندما تواجههم أوضاعًا تهدد حياتهم. فالطفل من الولادة إلى ثلاث سنوات يكون معتمدًا كليًا على دعم الأهل أو المربّين الذين يستشفون حال الطفل من خلال ردود أفعاله، فقد تظهر لدى الطفل أنماط من البكاء الحادّ، والتعلّق، ورفض الطّعام، ومشكلات النّوم، والانسحاب.

ما العمل؟

يعتمد العمل مع الأطفال خلال الأزمة وما بعدها، في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات، على الأهل أو الرّاعيين الأساسيين بكونهم الشّخصيات المركزيّة بحياة الطفل، خاصّة للأطفال الذين فقدوا الوالدين أو أفراد العائلة، ويهدف إلى توفير الأمان للأطفال وبناء الثقة الأساسيّة معهم.

يحتاج الأطفال لشخصيّة ثابتة أو لعدد قليل من الشّخصيّات المركزيّة في حياتهم، حتى يستطيعوا بناء ثقة مع المحيط وأن يبنوا رؤية ذاتيّة إيجابيّة عن ذواتهم وليستطيعوا التعاطي مع المحيط بشكل سليم.

للراعي/ة الأساسيّة تأثير كبير على حياة الطفل وعلى إدراكه لمحيطه ولبينته الماديّة والحسيّة وللتعامل معه بناءً على هذا الإدراك. لذا من المهمّ أن نعي أهميّة دورنا في حياة الطفل وتأثيرنا عليه للمدى القريب والبعيد وأهميّة أن نتعامل مع الطفل بخطوات مدروسة وحذرة حتّى نصل إلى النتائج المرجوّة في المساهمة في تطو الطفل نفسيًا ووجدانيًا. وفي هذه الظروف التي تواجه غالبيّة أطفالنا، إثر الحرب الأخيرة، فالأطفال بحاجة إلينا للتعامل مع مشاعرهم ومحاولة فهمها وعكسها لهم، لنساعدهم في التّعامل مع هذه الظروف وما يتبعها من مشاعر وأفكار مشوشة. لا يستطيع الأطفال الصّغار التّعبير عن مشاعرهم بعد، لذا فالصّانقة ستظهر غالبًا في سلوكياتهم اليومية، انتبهوا إلى التّغييرات في أكلهم ونومهم والسيطرة على حاجاتهم، حالتهم النفسيّة مزاجهم. قد يبدو بعض الأطفال مستسلمين على إثر حادث ضاعط نفسيًا وكأنه لم يحدث أبدًا، غير أن الصّمت لا يعني أنّ الحادث لم يؤثر في الطفل. والواقع أنّ الأطفال الصّغار سيعطون لشخص يثقون به تفاصيل كاملة عن كل حادث مجهّد نفسيًا. هؤلاء الأطفال بحاجة أيضًا إلى اهتمام من الأهل والرّاعيين الأساسيين، وذلك لدعم التّأقلم.

يجد أطفال هذه الفئة العمرية صعوبة في التّعبير لذا ولمثل هؤلاء الأطفال، من المهمّ القيام بفعاليّات تنفيسيّة حتى وإن لم يعبّر الأطفال عن خوف أو ضيق، فالألعاب الحركيّة، الموسيقيّة، التّعبيريّة، مهمّة أيضًا لهم. من الممكن استعمال الآليّات المتنوّعة الملائمة لهذا العمر، مثل: ألعاب حركيّة، قصص، مواد فنيّة متنوّعة، طين، رسم الخ...

توجيهات وأنشطة لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات - خلال الأزمة

أنشطة مقترحة للقيام بها مع أطفال بجيل الولادة إلى ثلاث سنوات للدعم السريع

يمكن القيام بها في البيت أو في مركز الإيواء بشكل فردي مع الطفل/ة

بالبداية يحتاج الطفل إلى أن يقوم الراشد الراعي بهذه الحركات ورويدا مع النمو ممكن تشجيع الطفل/ة على القيام بالحركات بنفسه، يمكن القيام بهذه الفعاليات بمصاحبة الموسيقى أو بدونها حسب ما ترينه مناسبًا:

- حركات، تحريك الجسم.
- حركات هزّ كفات اليدين، الذراعين، الساقين وكفات الأرجل.
- حركات دورانية (أي التحريك من جهة إلى أخرى): الجسم، كفات اليدين، الرجلين، الرأس.
- تشبيك أصابع اليدين مع الضّغط بدرجات مختلفة: الضّغط بلطف، الضّغط بحدّة وبناء درجات ضغط مع الأطفال وترتيبها بتسلسل من اللطيف إلى الحادّ.
- تحريك الأصابع: كل أصبع بشكل منفصل ثمّ جميع الأصابع معًا. شدّ الأصابع بشكل أن البنصر يشدّ البنصر وهكذا. كفة اليد اليمنى تشدّ على اليسرى وبالعكس، وممكن عمل هذه الفعالية بأزواج حيث طفل يشدّ بيده أيدي طفل آخر بمستويات مختلفة ومن ثمّ يتبادلان.
- ملامسة كفة اليد بالكفة الأخرى: أصبع بأصبع، قاعدة الكف بالقاعدة الأخرى بأنواع مختلفة من الملامسة-لطيف، قاسي، ضاغط..
- احتكاك الكفّ بالكفّ للإحماء، ممكن اليدين أو الرجلين، وممكن التحضير للفعالية القادمة.
- تدليك الطفل: خلال العناية بالطفل (دغدغته واللعب معه) ندلكّ يديه ورجليه وبطنه بحركات دائرية، تريحه.



أنشطة التنفس البسيطة

أنشطة التنفس البسيطة تساعد الطفل/ة في سن مبكرة في التعبير عن المشاعر باللعب وتعزيز التحكم بالغضب. كما ويمكنها أن تساعد الأطفال الصغار على التهدئة والتركيز والتحكم بالمشاعر بشكل أفضل. تذكر/ي أن تفعيل الطفل/ة خلال اللعب معه/ا ورعايته لتكون الأنشطة مريحة ومسليّة لتحفيز المشاركة والاستجابة الإيجابية من الطفل/ة.



لفتة نظر

التنفس العميق والبطيء

نشاط 1



التعبير عن المشاعر وتعزيز التحكم بالمشاعر

الهدف



- اجلس مع الطفل في مكان هادئ ومريح.
- اطلب من الطفل أن يأخذ نفسًا عميقًا من الأنف لعدّة ثوانٍ.
- ثم، اطلب منه أن يتنفس ببطء عبر الفم لفترة مماثلة.
- حاول تكرار هذه العملية مع الطفل بشكل منتظم وأثناء فترات الاسترخاء.

خطوات التنفيذ



التنفس بالنفخ

نشاط 2



التعبير عن المشاعر وتعزيز التحكم بالمشاعر

الهدف



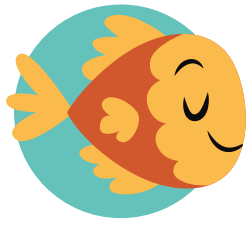
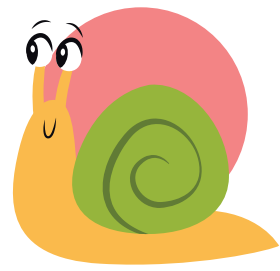
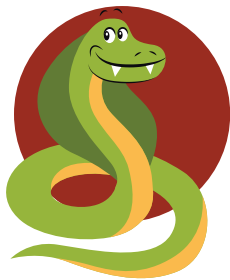
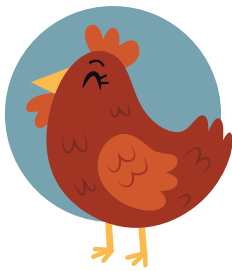
- اجلس مع الطفل واطلب منه أن يتنفس بعمق من خلال الأنف.
- ثم، اطلب منه أن ينفخ الهواء برفق من خلال الشفتين مثل نفخ الفقاعات.
- حاول جعل هذه العملية ممتعة للطفل من خلال إضافة ألحان أو أصوات.

خطوات التنفيذ




التنفس مع الصورة	نشاط 3	
التعبير عن المشاعر وتعزيز التحكم بالمشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> اطلب من الطفل أن يتخيل صورة هادئة مثل بحيرة هادئة أو سماء زرقاء. اطلب منه أن يتنفس بلطف ويتخيل أنه يأخذ الهواء النقي من الخارج ويطلق الهواء الملوث. 	خطوات التنفيذ	

لعبة التنفس مع الحيوانات	نشاط 4	
التعبير عن المشاعر وتعزيز التحكم بالمشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> اقترح على الطفل تنفسًا يشبه تنفس حيوان معيّن، مثل القطّة أو الكلب. اجعل اللعبة مسليّة عن طريق إضافة أصوات الحيوانات 	خطوات التنفيذ	




أنشطة حركية للتهدئة

<p>قم باللعب مع طفلك بألعاب حركية مثل التمارين البسيطة لليوغا أو التمارين الرياضية الهادئة. هذه التمارين يمكن أن تساعد الطفل على تهدئة الغضب وإدارة المشاعر بشكل فعال.</p>	 <p>لفتة نظر</p>	
<p>الزهرة</p>	<p>نشاط 1</p>	
<p>تهدئة الغضب وإدارة المشاعر بشكل فعال</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • العب مع الطفل من خلال الوقوف بوضعية مستقيمة ورفع الذراعين إلى الأعلى مثل زهرة تنمو. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p>الشجرة</p>	<p>نشاط 2</p>	
<p>تهدئة الغضب وإدارة المشاعر بشكل فعال</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • اطلب من الطفل الوقوف على ساق واحدة ورفع الذراعين إلى الأعلى مثل شجرة تتمدد. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p>التسلق الهادئ على الأثاث</p>	<p>نشاط 3</p>	
<p>تهدئة الغضب وإدارة المشاعر بشكل فعال</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نعزز قدرة الطفل على التسلق برفق على الأثاث الناعم أو استخدام كرسي صغير للتسلق. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

التفاعل مع الطبيعة	نشاط 4	
تهديّة الغضب وإدارة المشاعر بشكل فعّال	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> اطلع مع طفلك إلى الطبيعة وقم بنشاطات في الهواء الطلق مثل المشي في الحديقة أو جمع الأوراق أو مشاهدة السحب. الاستمتاع بالطبيعة يمكن أن يكون مهدّئًا ويساعد على التخفيف من الضّغط الناتج عن الظروف الصّاعطة. 	خطوات التنفيذ	

أنشطة حسّية

<p>استخدم الألعاب الحسّية مثل الرّمل، والماء، والأزر الملون لتعزيز التّجربة الحسّية لدى الأطفال. هذه الأنشطة يمكن أن تكون منعشة وتساعد الأطفال على التّركيز والاسترخاء. فالفعاليّات الحسّية للأطفال في سن الولادة إلى ثلاث سنوات تلعب دورًا مهمًّا في تعزيز تطوّرهم الحسّي والحركيّ، وتساعدهم على استكشاف العالم من حولهم بطرائق إبداعية وماتعة.</p> <p>عند تقديم هذه الفعاليّات، من المهمّ أن تكون البيئة آمنة ونظيفة، وعلينا التّواجد لدعم الأطفال وتقديم المساعدة إذا لزم الأمر. كما يجب توفير وقت كافٍ للأطفال للاستمتاع بالتّجربة دون الإحساس بالضّغط.</p>	 <h3>لفتة نظر</h3>
---	---

اللعب بالرّمل	نشاط 1	
التركيز والاسترخاء	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> يمكن اللعب بالرّمل في حوض رمل أو توفير صينيّة كبيرة مليئة بالرّمل الناعم. يمكننا إضافة أدوات مثل «المغرفة» والملعقة والجرار للأطفال للعب والاستكشاف. نوفر فرصة للأطفال ليلمسون ويشكّلون الرّمل بأيديهم لتطوير المهارات الحركيّة الدّقيقة. 	خطوات التنفيذ	

<p>اللعب بالماء</p>	<p>نشاط 2</p>	
<p>التّركيز والاسترخاء</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • لدى حمام الطّفل يمكن ملء حوض كبير بالماء الدافئ. • ونضع فيه ألعاب مثل الطّائرات والقوارب البلاستيكيّة. • ونعدّ الأطفال يستمتعون ويلعبون بالماء بحرية، ونقدّم لهم فرصة لاكتشاف مختلف الحركات والتّفاعلات. 	<p>خطوات التّنفيد</p>	
<p>التّفاعل مع الموادّ الحسيّة المتنوّعة</p>	<p>نشاط 3</p>	
<p>التّركيز والاسترخاء</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نوفر للطّفل موادّ متنوّعة مثل الأقمشة النّاعمة والخشنة، الدّافئة والباردة، بمختلف الألوان والملمس، والألوان الطّبيعيّة مثل الفواكه والخضروات. • ليستكشف أطفالنا هذه الموادّ بحريّة، والتّفاعل معها بأيديهم وأجسادهم. 	<p>خطوات التّنفيد</p>	
<p>الأنشطة الحسيّة في الهواء الطّلق</p>	<p>نشاط 4</p>	
<p>التّركيز والاسترخاء</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نخرج إلى رحلات قصيرة مع أطفالنا إلى البحر أو الحقول أو الغابات. • ونلعب في الطبيعة نلمس مع أطفالنا النّباتات، ونشم الرّهور، ونستمتع بالتّجربة الحسيّة للطّبيعة. 	<p>خطوات التّنفيد</p>	

<h3>القصة المهدئة</h3>	<p>نشاط 5</p>	
<h3>التركيز والاسترخاء</h3>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نقرأ القصة المهدئة والمريحة للأطفال قبل النوم أو في أوقات الاسترخاء. هذه القصة يمكن أن تساعد الطفل على الشعور بالأمان والراحة والتخفيف من التوتر، تعدّ القصص والحكايات وسيلة رائعة لتخفيف التوتر لدى الأطفال في سن الولادة إلى ثلاث سنوات، حيث تساعد على الشعور بالأمان والراحة وتوجيههم نحو الاسترخاء. • استخدام القصص والكتب المصورة التي تتناول مواضيع المشاعر والعواطف يمكن أن يساعد الطفل على فهم مشاعره والتعبير عنها بشكل أفضل. <p>مثلا: اليسروعة الجائعة جدًا بقلم إيريك كارل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هذه القصة الملونة والجذابة تروي قصة اليرقة التي تتحوّل إلى فراشة، وهي ممتعة للأطفال وتشجّعهم على التفاعل مع الصور والنصوص البسيطة. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

يمكننا تأليف قصة خاصة بنا وتصيح طقسًا قبل النوم مثلًا : تصبح على خير يا قمر، حيث يودّع الطفل كل من حوله قبل الذهاب إلى النوم، القمر والسّماء والغيوم واخته وأعباه (إذا فقد الطفل أحد الأقرباء أو أحد الوالدين ممكن توديع من فقدناهم أو من بالسّماء بين النجوم ليتسنى لنا الحديث عمّن فقدناهم والمحافظة على ذكراهم)...



التواصل الحسيّ: لا تبخل على الأطفال في عنايتك بالعناق واللمس اللطيف والتحدّث بصوت هادئ ومطمئن. هذه الأنشطة تعزز الرّابط العاطفيّ بين الطفل ومقدّم الرّعاية، ممّا يساعد على تهدئتهم والتّكيّف مع الطّروف الصّاغطة.



توجيهات وأنشطة لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات - ما بعد الصدمة

يتمّ العمل مع الأطفال ما بعد الصدمة في ثلاث محاور التعبير عن المشاعر وإضفاء الشرعية على المشاعر، توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها، إعادة السيطرة أي إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل، والتي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الأولي وزيادة الشعور بالأمان لدى الطفل ودعمه في التعامل مع الصدمة. ولكل محور هناك أنشطة عديدة مقترحة للعمل بها مع اطفال الولادة إلى ثلاث سنوات:

المحور الأول: التعبير عن المشاعر وإضفاء الشرعية على المشاعر
توجيهات وأنشطة مقترحة لدعم الطفل للتعبير عن المشاعر وإضفاء الشرعية على المشاعر.

التنفس والاسترخاء

مهم أن نعلم الأطفال تفتيات التنفس البسيطة والتمارين البسيطة للمساعدة في الاسترخاء عندما يشعرون بالتوتر. مثل التنفس العميق والتدريجي، حيث يطلب منهم أن يتنفسوا ببطء ويتركزوا على الشعور بالهواء وهم يستنشقون ويستنشقون. وهذا يتطلب بساطة وإبداع في الشرح. ومن المهم أن يتم ذلك بشكل ممتع، دون الفرض أو الضغط على الطفل. استخدم لغة بسيطة واستعمل الإشارات والصور إذا كان ذلك ممكنًا لتوضيح المفاهيم.

نبدأ في تمارين الاسترخاء في جيل سنة ونصف حيث نشغل موسيقى هادئة، ونشارك الأطفال في الاستلقاء على الأرض وإغماض العينين بهدف الاسترخاء مع مرافقة كلامية مثل «أنا مغمض العينين» «يدي ممتدتان إلى جانب جسمي»، «رجلي ممتدتان بشكل مستقيم»، «أنا أشعر بالراحة».

بشكل تدريجي ومع تقدّم الطفل بالعمر وبحسب التفاعل الذي يتابعه لديه، يمكننا التركيز على النفس أيضًا.

ونعزز مهارة التأمل والاسترخاء:

نبدأ بتمارين بسيطة للتأمل والاسترخاء مع الأطفال، مثل التركيز على صوت الموسيقى الهادئة أو تصوّر مكان مريح ومطمئن. تلك التمارين يمكن أن تساعد الأطفال على تهدئة أنفسهم والتخلص من القلق.

من المهم التأكد أننا نقوم بهذه التمارين بشكل يومي وبسيط ومريح للطفل، ونرافق ذلك بالتحفيز الإيجابي والدعم. إذا كان الطفل يظهر أي مقاومة أو عدم رغبة، فلا تفرض وتجعل التمارين تكون أكثر متعة ومناسبة لهم.



لفتة نظر

التنفس البسيط	نشاط 1	
التخفيف من التوتر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نعلم الطفل تقنيات التنفس البسيطة مثل التنفس العميق والتركيز على التنفس أثناء مواجهة المواقف الصعبة. هذا يمكن أن يساعدهم على الهدوء واستعادة السيطرة عندما يشعرون بالضغط. • نشرح مفهوم التنفس العميق بطريقة بسيطة. نطلب من الطفل أن يأخذ نفسًا عميقًا من الأنف، يمتلئ فيه البطن بالهواء، ثم يتنفس ببطء عبر الفم، ويخرج الهواء من البطن. يمكن القول للطفل تخيل أنه يمتلك شمعة صغيرة أمامه ويحاول أن ينفخ عليها بلطف لإطفائها. 	خطوات التنفيذ	

التنفس الصّائب	نشاط 2	
التخفيف من التوتر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نزيد على التنفس صوتًا. فنطلب منهم التنفس ببطء من الأنف بحيث يتمكنون من سماع صوت النفس. وعندما نخرجه نضيف إليه صوتًا، هذه التقنية يمكن أن تساعد الأطفال على التركيز عند التنفس والاسترخاء. 	خطوات التنفيذ	

التخيل والرؤية الإيجابية	نشاط 3	
التخفيف من التوتر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • بعد أن تعود الأطفال على التنفس، نسأل «ما رأيك في تخيل مكان هادئ وجميل مثل الشاطئ أو الغابة؟». ونساعده على تصوّر الألوان والروائح والأصوات في هذا المكان الجميل، ونضيف على تخيلاته أشياء نعرف أنه يحبها في هذه الأماكن مما يساعده على الشعور بالاسترخاء. 	خطوات التنفيذ	

<h3>الاسترخاء الجسديّ</h3>	نشاط 4	
<h3>التّخفيف من التّوتر</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نبدأ في تمارين الاسترخاء في جيل سنة ونصف، حيث نضع موسيقى هادئة ونشارك الأطفال في الاستلقاء على الأرض وإغماض العينين بهدف الاسترخاء مع مرافقة كلاميّة ممكن «أنا مغمض العينين» «يديّ ممتدّتان إلى جانب جسمي» ، «رجلاي ممتدّتان بشكل مستقيم» ، «أنا أشعر بالراحة». • نوجه الطّفل للتركيز على جسمه بشكل تدريجيّ، مثل توجيه الانتباه إلى أصابع اليدين والقدمين، وطلب منه تخيل الشّعور بالاسترخاء ليمتد إلى كل جزء من جسمه. 	خطوات التنفيذ	
<h3>أرنب في المغارة</h3>	نشاط 5	
<h3>التّخفيف من التّوتر</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • على أغنية «أرنب في المغارة كان نايم» (ننام نحن وأطفالنا على الأرض) «مسكين أرنب مش مبسوط ارنب (يده، رجله، راسه) بتوجهه» • ثمّ «أرنب نطّ أرنب نطّ (فيقوم للنّظ). 	خطوات التنفيذ	
<h3>اغاني تراثيّة وحركات</h3>	نشاط 6	
<h3>التّخفيف من التّوتر</h3>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نلعب مع الأطفال العابنا التراثيّة مثل «حّطي زيت يا حّجة» مع حركة مناسبة لوضع الزيت • «هون كان في بركة مي- أجا العصفور تيشرب....» وغيرها. 	خطوات التنفيذ	

بطاقات المشاعر: بجيل سنتين فما فوق من الممكن البدء باستخدام بطاقات المشاعر⁴ نختار منها أربعة مشاعر أولاً ونضعها على الطاولة، ونسمي المشاعر "فرحان زعلان غضبان خائف" ويمكن السؤال "مين اليوم فرحان؟ مين اليوم غضبان؟" وهكذا وبالتدرج نستخدم الصور التي تعبر عن المشاعر المختلفة.

أو خلال الحياة اليومية معه من الممكن أن نلاحظ أنه حزين فنقول "شاعر/ة اليوم إنك حزين" "شو ممكن أعمل عشان تصير مبسوط؟" "شو اللي خللك تغضب؟ نستخدم لغة المشاعر نسمي المشاعر ونحاول فهمها".



لفتة نظر

المحور الثاني: توفير المعلومات

فهم الواقع ما بعد الأزمة لدى الأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات يتطلب تقديم المعلومات بشكل بسيط وملائم لفهمهم العمري وتجربتهم الحالية.

- استخدام اللغة البسيطة والصور: استخدم الكلمات البسيطة والصور البسيطة لشرح المفاهيم، وتجنب استخدام المصطلحات المعقدة أو المفاهيم الصعبة.
- القصص والحكايات القصيرة: استخدم القصص والحكايات البسيطة التي تتناول موضوعات الواقع ما بعد الأزمة بشكل ملائم، وقم بمناقشة القصة مع الطفل بعد الانتهاء من قراءتها.
- استخدام الجدول الزمني المبسط: استخدم جدولاً زمنياً بسيطاً يوضح ما حدث خلال الأزمة وما يحدث بعدها بطريقة سهلة الفهم للطفل.
- التجربة العملية: قم بتوفير فرص للطفل للتفاعل مع الواقع ما بعد الأزمة من خلال اللعب والتجارب العملية، مما يساعدهم على فهم الأمور بشكل أفضل.
- المشاركة العائلية: قم بمناقشة ما حدث مع الطفل بطريقة بسيطة وملائمة لعمره، وقدم الدعم والراحة له خلال هذه المناقشات.
- الاستجابة لأسئلتهم: كن متاحاً للإجابة على أسئلة الطفل بشكل صريح وصادق، واستخدم اللغة البسيطة والصور إذا لزم الأمر لتوضيح الأفكار لهم.
- تقديم الأمثلة الواقعية: استخدم الأمثلة الواقعية التي يمكن للطفل تجربتها مثل الأنشطة اليومية والروتينية لتوضيح المفاهيم.

4 وهي بطاقات من إصدار مركز الطفولة عبارة عن صور للأطفال مع تعابير وجه تعكس المشاعر المختلفة.

المحور الثالث: استعادة السيطرة والأمل في المستقبل

تساعد الأنشطة على استعادة السيطرة والأمل في المستقبل، وعلى تعزيز الشعور بالثقة والتفاؤل لدى الأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات.

البسيطة:

- تساعد الطفل/ة في سن الولادة إلى 3 سنوات في التعبير عن المشاعر عن طريق اللعب وتعزيز التحكم بالغضب.
- يمكن أن تساعد الأطفال الصغار على التهدئة والتركيز والتحكم بالمشاعر بشكل أفضل.
- تذكري أن تكون مشاركاتك مع الطفل مريحة ومسليّة لتحفيز المشاركة والاستجابة الإيجابية من الطفل.

تقنيات التنفس



لفتة نظر

النفخ في البالون

نشاط 1



تهدئة الأطفال وتعليمهم التنفس العميق كوسيلة للتحكم في الغضب

الهدف



- أعط كل طفل بالونًا واطلب منهم أن يجلسوا بشكل هادئ وينفخون البالون ببطء.

خطوات التنفيذ



اطفِ الشمعة

نشاط 2



تهدئة الأطفال وتعليمهم التنفس العميق كوسيلة للتحكم في الغضب

الهدف



- اطلب من الطفل أن يطفئ الشمعة أمامه.
- اطلب منه أن يأخذ الهواء النقي من الخارج ويطفئ الشمعة بالهواء.

خطوات التنفيذ



التنفس في الحديقة

نشاط 2



تهدئة الأطفال وتعليمهم التنفس العميق كوسيلة للتحكم في الغضب

الهدف



- عندما نخرج إلى الحديقة نبحث عن ورود ونطلب من الطفل شم رائحة الورد.
- وننفخ في الأوراق المتساقطة عن الورد أو الشجرة.
- مع الوقت نزيد شم الورد بأنفنا، ثم ننفخ على الورقة من فمنا.

خطوات التنفيذ



من المهمّ أنّه خلال تفاعلنا اليومي مع الأطفال أن نهتمّ بـ:

- تعزيز الإيجابية والتفاؤل: قم بتشجيعهم على التفكير بشكل إيجابي والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة، وتحفيزهم على رؤية الأمل والإيجابية في المستقبل.
- الاستكشاف والاكتشاف الفضوليّ: توفير فرص للاستكشاف والاكتشاف للأطفال، سواء أكان ذلك من خلال اللعب في الطبيعة أو من خلال تجارب جديدة، ممّا يعزّز الثقة بالنفس والشعور بالتحكم.
- تعزيز الشعور بالمسؤولية: قم بتشجيع الأطفال على تحمّل المسؤولية الصغيرة، مثل الاعتناء بأغراضهم الشخصية أو المساعدة في المهام المنزلية، وهذا يعزّز شعورهم بالتحكم والمسؤولية.
- تقديم الدعم والاستماع الفعّال: كونوا متاحين للاستماع إلى مشاعر الطفل وتقديم الدعم والتشجيع، ممّا يعزز الشعور بالأمان والثقة في قدرتهم على التأقلم واستعادة السيطرة.
- نشاطات حركية للتهدئة: نوّم فرصاً لنشاطات حركية مثل التمارين البسيطة لليوغا أو التمارين الرياضية الهادئة. هذه التمارين يمكن أن تساعد الطفل على تهدئة الغضب وإدارة المشاعر بشكل فعّال.



لفتة نظر



☎ 02-2414488
📠 02-2414484
✉ info@juzoor.org
🌐 www.juzoor.org
📘 www.facebook.com/JUZ00R