

# حقيبة لمقدّمي الدّعم النّفسي الاجتماعي 2026

الجزء الثالث

العمل مع الأطفال

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

## تعريف عام بالمؤسسة

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

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

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

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

# تقديم الدليل

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

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

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

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

## د. أمية خمّاش

مدير مؤسسة جذور للإنماء الصحي والاجتماعي

# المحتويات

<b>القسم السادس: التدخلات خلال الحرب للأطفال</b>	<b>7</b>
برامج التّدخل السّريع	9
من المسؤول عن تقديم الدّعم السّريع للأطفال	9
العمل مع الأطفال	10
العمل مع الأطفال في جيل 3-6 سنوات	10
التّعامل مع الصّعوبات، الفقدان والموت	11
أنشطة لجيل 3 إلى 6 سنوات	11
<b>أطفال في جيل 6-13 سنة،</b>	<b>23</b>
التّعامل مع الموت	24
كيف يتّوجب على الكبار البالغين التّصرّف في هذه الحالات؟	24
أنشطة للأطفال من جيل 6 إلى 13 سنة	25
<b>الشّباب</b>	<b>41</b>
كيف نتحدّث معهم؟	42
يرى الشّباب كل الصّور الصّعبة في الهواتف النّقالة، فما العمل؟	42
أنشطة ممكنة	42
<b>القسم السابع: التدخلات ما بعد الصدمة للأطفال</b>	<b>49</b>
برامج التّدخل النّفسيّ الاجتماعيّ ما بعد الأزمة	50
أهداف هذه البرامج ومحتوياتها	51
من المسؤول عن تقديم الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ ما بعد الأزمة؟	51

52	مُحاور العمل ما بعد الأزيمة
52	المُحور الأوّل: التّعبير عن المُشاعر وإضفاء الشّرعيّة على المُشاعر
52	المُحور الثّاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها.
53	المُحور الثّالث: استعادة السّيطرة والأمل في المُستقبل.
53	العمل مع الأطفال في المراحل العمريّة المُختلفة
53	جيل ولادة إلى ثلاث سنوات
53	العمل مع الأطفال في جيل 3-6 سنوات
54	التّعامل مع الموت
55	أنشطة للعمل مع الأطفال في جيل 3 إلى 6 سنوات
66	أطفال في جيل 6-13 سنة،
67	التّعامل مع الموت
67	كيف نعرف أنّ الطّفل في هذا الجيل يمرّ بصعوبة؟
67	ماذا نقول له؟
68	أنشطة للعمل مع الأطفال في جيل 6 إلى 8 سنوات
82	الأطفال من 13-8
92	الشّباب
93	كيف نتحدّث معه/ا؟
94	أنشطة للعمل مع الشّباب

115	القسم الثامن: العمل مع الأطفال في الأجيال المختلفة لتحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية، استعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي
116	البرامج التي تستهدف تحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية، استعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي
116	التفكير بالمستقبل والتخطيط له
118	العمل مع الأطفال في الأجيال المختلفة لتحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية، استعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي.
119	المحور الأول: بلورة المجموعة وخلق أجواء من الثقة والمساحة الآمنة
120	المحور الثاني: تعزيز الانتماء والثقة بالذات
123	المحور الثالث: تعزيز مهارات التعافي
131	المحور الرابع: تعزيز الأمل والتفكير الإيجابي
141	المحور الخامس: نفعل الطاقات وننطلق إلى 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 السادس

# التدخلات خلال الحرب للأطفال



# برامج التّدخل السّريع

برامج التّدخل السّريع والتّدخل النّفسي الطّارئ تعتبر جزءاً مهمّاً من نهج علم النّفس التّحرّريّ خلال الصّدّات والأزمات. تهدف هذه البرامج، وهي متعدّدة، إلى تقديم الدّعم النّفسي والاجتماعيّ الفوريّ للأفراد والمجتمعات المتأثّرة بالصّدّات، وتحفيز التّأقلم الصّحيح والتّعافي السّريع. في هذا القسم سنركز على التّدخل الجماعيّ السّريع، والذي يتمّ خلاله تنظيم جلسات جماعيّة سريعة لتقديم الدّعم النّفسيّ وتبادل التّجارب والدّعم المتبادل بين المتضرّرين، ويهدف إلى تعزيز التّأزرّ وبناء الشّبكات الاجتماعية الدّاعمة. في هذا التّدخل يتمّ تقديم تدريبات سريعة على استراتيجيّات التّحكّم بالصّغظ، وهي تشمل تفتيّات إدارة الصّغظ مثل التّنفس العميق والاسترخاء العضليّ، أدوات فعّالة لإدارة العواطف والتّأقلم مع الصّغوظ النّفسيّة وغيرها.

## من المهمّ أن نُذكرّ هنا بمحاور ومركّبات الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ:

- الاستماع الفعّال: حضوركم مع الشّخص المتأثّر بالصّدمة وتوفير الفرصة للأشخاص المتضرّرين للتّعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بحريّة، الاستماع بدقّة لهم دون انقطاع ودون التّحدّث بشكل تقيميّ أو تجاهل مشاعرهم- هو المطلوب.
- تقديم الدّعم العاطفيّ: تقديم الدّعم العاطفيّ بشكل فعّال عن طريق التّعبير عن التّعاطف والتّضامن مع الأشخاص المتضرّرين، دون الحاجة إلى حلّ المشكلة في هذه المرحلة. كن حاضراً معهم وقدم لهم الدّعم والتّشجيع للتّغلب على الصّدمة والألم.
- تقديم المعلومات بشكل واضح ودقيق: قدم المعلومات الصّحيحة والمفيدة والواضحة حول الوضع الرّاهن والإجراءات القادمة وتطرّق لكيفيّة التّعامل مع الوضع بشكل فعّال. ضمان فهم الشّخص للوضع يمنح الشّعور بالسيطرة والتحكّم مما يخفف من مستويات القلق والتّوتّر.
- تشجيع الرّاحة والاسترخاء: تشجيع الشّخص على الرّاحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد في التّخفيف من التّوتّر، مثل التّنفس العميق والتأمّل.
- تقديم الأنشطة التّرفيهيّة والمسليّة: قدم الفرص للأشخاص المتضرّرين للمشاركة في أنشطة ترفيهيّة ومسليّة تساعد على التّسلية وتخفيف التّوتّر، مثل الرّياضة، الفنون والموسيقى.
- تحفيز العناية بالذّات: تشجيع الشّخص على العناية بنفسه وبصحته النّفسيّة والبدنيّة.

هذا بالإضافة إلى أهمية كل ما ذكرنا سابقاً من أهمية توفير بيئة داعمة وآمنة، تقديم الدّعم الاجتماعيّ من الأصدقاء والعائلة، تشجيع التواصل الاجتماعيّ والدّعم المجتمعيّ، تقديم الدّعم الفوريّ والعاجل، التوجيه نحو الموارد المناسبة والمتابعة الدّورية.

## من المسؤول عن تقديم الدّعم السّريع للأطفال:

**تقديم الدّعم النّفسيّ والاجتماعيّ للأطفال خلال الحرب والأحداث القاسية يتطلب جهوداً مشتركة من مجموعة واسعة من الجهات المعنية. فتقديم الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ للأطفال في هذه الظروف يتطلب تضامراً بين جميع الجهات:**

- الأسرة والمجتمع المحليّ: يتحمل الأهل وأفراد المجتمع المحليّ مسؤولية كبيرة في تقديم الدّعم النّفسيّ والاجتماعيّ للأطفال. يمكن للأسرة أن تكون بيئة آمنة وداعمة للأطفال وتقديم الحبّ والرّعاية والاستقرار الذي يحتاجونه خلال الأوقات الصّعبة. كما ويمكنهم تقديم الدّعم النّفسيّ والاجتماعيّ لبعضهم البعض. يمكن للعائلات أن تكون مصدرًا للدّعم العاطفيّ والمساعدة المتبادلة في الظروف الصّعبة. يمكن للمجتمع المحليّ والأصدقاء والجيران أن يشكلوا شبكة دعم اجتماعيّ مهمّة للأطفال والأسر المتضرّرة. يمكن أن تتضمّن هذه الشّبكة دعماً عاطفيّاً وموارد متوفّرة.

- المدارس والمؤسسات التعليمية: تلعب المدارس والمؤسسات التعليمية عادة دورًا حاسمًا في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال. يمكن أن تشمل الجهود في هذا السياق توفير برامج التوعية والتثقيف حول صحة النفس والمشاكل الاجتماعية، بالإضافة إلى توفير خدمات المشورة والدعم النفسي للطلاب. ولكن في ظل الظروف الراهنة فقد تحولت المدارس والمؤسسات التعليمية إلى مراكز إيواء للنازحين والنازحات مما وسع من دورها ليتعدى كونها مؤسسة تعليمية.
- المنظمات غير الحكومية والهيئات الدولية: تقوم العديد من المنظمات غير الحكومية والهيئات الدولية بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال في المناطق المتضررة من الحروب والكوارث. تشمل جهودها توفير الدعم النفسي المباشر، والبرامج التعليمية والترفيهية، والتدريب على مهارات التحكم في الضغوط بالإضافة إلى كونها في ظل الظروف الحالية تتبنى دور الإيواء والدعم المادي والصحي والبيئي، حيث تقدم هذه المؤسسات المساعدة المحدودة ولكن القيمة، مثل توفير الأغذية والمأوى والملبس والرعاية الصحية الأولية.
- الجهات الحكومية: تلتزم الحكومات بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال كجزء من مسؤولياتها تجاه مواطنيها، وذلك من خلال توفير الخدمات الصحية النفسية المناسبة، والتشجيع على تضمين برامج الصحة النفسية في النظام الصحي والتعليمي.
- الأطباء والمعالجون النفسيون: يلعب الأطباء والمعالجون النفسيون دورًا مهمًا في تقديم الدعم النفسي للأطفال الذين يعانون من تأثيرات الحروب والكوارث. يمكنهم تقديم الاستشارة والعلاج النفسي اللازم للأطفال لمساعدتهم على التكيف والتعافي.

تظافر الجهود بين جميع الجهات في ظل انهيار البنى التحتية نتيجة للحرب والدمار الشامل والحاجة للتعاون بين كل من يعمل على الأرض لتحقيق تأثير إيجابي أكبر على صحة ورفاهية الأطفال، هو أمر ضروري من أجل ضمان الدعم المطلوب خاصة في ظل التدمير الشامل والتشتت الكبير للمؤسسات والهيكل الاجتماعية.

## العمل مع الأطفال

يركز القسم الخامس من هذه الحقيبة على موضوع الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات في مراحل مختلفة، إذ أن الدعم لهذه الفئة العمرية يُقدم في الغالب من قبل الأهل والرعاين الأساسيين، لذا نركز هنا على الأطفال في جيل ما فوق الثلاث سنوات.

## العمل مع الأطفال في جيل 3 - 6 سنوات

ربما تكون هذه الفئة من أصعب الفئات العمرية، إذ يتوقع من الأطفال أن يعبروا عن مشاعرهم في حين لا تتوقّر لديهم بعد القدرة الكاملة على التعبير أو التعامل مع المشاعر، لذا فهم بحاجة إلى دعم من أجل تنمية القدرات التعبيرية، إضافة لذلك من المهم أيضًا الاهتمام قدر الإمكان بالأجواء التي تحيط بالأطفال من أجل حمايتهم من ضغوطات هم بغنى عنها. فإذا كان الانكشاف على التلفاز، على سبيل المثال، غير مراقب وغير محدود ومشاهد الحرب تُعرض حولهم خلال اليوم فإن هذا يزيد من حدة الضائقة التي يشعرون بها بسبب الوضع العام والتغيرات الحاصلة ومع عدم قدرتهم على التعبير عما يشعرون فإننا نزيد الطين بلة.

## التعامل مع الصّعوبات، الفقدان والموت

لا يدرك الأطفال الصّغار مفهوم الوفاة، فهم يتوقعون ويبتغون دائماً عودة الشّخص المتوفى، يعتبرون غيابه معادلاً للانفصال، يعتقدون أنّ الوفاة أمر يمكن الرّجوع عنه. الأطفال الذين يفقدون أحد الوالدين ينشأ لديهم خوف شديد بأنّ الوالد الآخر أو أفراد الأسرة الآخرين سيُفقدون أيضاً.

في هذا الجيل ينمو الطفل سريعاً فيبدأ بالحركة، يتعلم ضبط احتياجاته وتناول طعامه بمفرده وتزداد ثروته اللغوية تدريجياً، غير أنه وبسبب الأنويّة (التمركز بالأنف) وفهم العالم من خلال الذات) لا يستطيع الطفل بهذا الجيل احتواء أو استيعاب الأمور كما هي. الموت هو أحد هذه الأمور فغالبا ما يميل الطفل إلى تفسير فقدان عزيز- الوالدان أو أحد أفراد العائلة، على أنه ناتج عن سلوك سيء قام به، فيوجه اللوم لنفسه وقد يتبنى بعض السلوكيات التراجعية (التكوص) كالتراجع في الكلام، التبول في السرير، زيادة التعلّق بالأهل وغيرها.

في حال حدثت مصيبة في العائلة خلال الحرب، من المهمّ أن نُؤمّر الأحداث ونضعها في سياقها الصّحيح وأن نشرحها للأطفال ببساطة وبالطريقة الملائمة لجيلهم بأن نقول لهم أننا نعيش حالة حرب والحرب هي شيء سيء، قاسي ومؤذي ولذلك تؤذي الناس فيها وتتعرّض للإصابات. إن كانت هنالك حالات وفاة وفقدان وسأل الطفل ما معنى الموت، من المهمّ الإجابة على أسئلته فنقول: «الموت هو التوقّف عن التنفّس ومن يموت يصعد إلى السّماء ويغيب للأبد». مفضّل عدم الإسهاب بالشرح والإجابة «على قد السّؤال».

هناك من يتساءل لماذا نحن بحاجة للتكلّم مع الأطفال؟ فهم لا يفهمون ما الذي يحدث، هذا بالطّبع غير دقيق فالأطفال يفهمون ما يحدث عبر مشاهدتهم الكبار فهم يرون الضّغوط والمخاوف التي يعيشها الأهل والكبار من حولهم، نحن ربما لا نرى ذلك دائماً وهم لا يعبرون دائماً عما يشعرون، ولكنهم يشعرون بالأجواء من حولهم، لذا مهمّ أن نتحدّث وأن نصغي إليهم وأن نحميهم ونمنع عنهم المشاهد الصّعبة بقدر الإمكان. الطّفل في الجيل المبكّر بحاجة إلى أن يشعر أنّ الأقرباء منه يشعرون به، موجودون ومتواجدون معه وأنهم محميون.

## أنشطة لجيل 3 إلى 6 سنوات

نشير هنا إلى أنّ الأنشطة التّالية هي اقتراحات، يمكنكم استخدامها بما يتلاءم مع احتياجات الأطفال، احتياجاتكم وما يلائم السّياق العام. تخدم هذه الأنشطة جيل 3-6 سنوات ولكن عليكم ملاءمتها أيضاً لمستوى قدرات الأطفال وحالتهم النّفسيّة.

**تعتمد الأنشطة المعروضة هنا، والتي تخدم أهداف الدّعم السّريع التي ذكرناها سابقاً، على المحاور السّبعة التّالية:**

- المحور الأوّل: بلورة بيئة حميميّة
- المحور الثّاني: الاستماع الفعّال وتوفير الفرصة للتعبير عن المشاعر
- المحور الثّالث: تقديم الدّعم العاطفيّ
- المحور الرّابع: تقديم المعلومات بشكل واضح ودقيق
- المحور الخامس: تشجيع الرّاحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد على التّخفيف من التّوتّر
- المحور السّادس: تقديم الأنشطة الترفيهيّة والمسليّة
- المحور السّابع: تحفيز العناية بالذّات

## المحور الأوّل- بلورة بيئة حميميّة

المحور الأوّل للعمل في كل مجموعة، هو بلورة بيئة حميميّة وداعمة والتي استعرضنا أهمّيّتها وأدواتها في القسم الثالث من الحقبة تحت عنوان «خلفيّة للموجّه». من المهمّ بدء أي ورشة بتعريف ماهيّة الورشة، التّعارف بين أفراد المجموعة، خلق أجواء مريحة وبلورة دستور العمل.




من أجل ذلك أدرجنا في القسم الثالث من الحقبة أنشطة عدّة يصلح استعمالها لهذا الهدف مع المجموعات المختلفة. هذه المهمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ويجب الانتباه إلى الاجواء دائماً واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد عند الحاجة لخلق أجواء مُمكّنة ومريحة.

## المحور الثاني الاستماع الفعّال وتوفير الفرصة للتعبير عن المشاعر

التكرار	نشاط 1	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>• كما التّلفون المكسور- يبدأ المشارك الأوّل بوشوشة جاره بكلمة أو جملة (لمرّة واحدة)، وعلى الجار أن يقوم بوشوشة الكلمة التي سمعها من جاره لجاره الثاني وهذا الجار يوشوشها لجاره وهكذا دواليك إلى أن تمرّر الكلمة لجميع المشاركين، فيقوم المشترك الأخير بقول ما وصل اليه بصوت عالٍ ونطلب من المشارك الأوّل أن يخبرنا هل هذه هي نفس الكلمة التي بدأ بها هو..</li><li>• عادة ما تمرّر الكلمة بتغييرات عديدة «في الطّريق» فيستمتع الأطفال بما حدث، ونسألهم «شو صار بالطّريق؟»</li></ul>	خطوات التنفيذ	

بِمَ أشعر؟	نشاط 2	
التعرّف على المشاعر وتسميتها	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقوم بعرض صور أو رسومات تصوّر مشاعر مختلفة مثل الفرح، القلق، الحزن، الارتباك، الغضب، السعادة، الخوف، التحدّي، حب الاستطلاع، الاشمئزاز وغيرها.</li> <li>• نطلب من الأطفال محاولة التعرّف على هذه المشاعر وتسميتها.</li> <li>• بعدها نلعب لعبة «ماذا اشعر» بحيث نطلب من كل طفل تقليد شعور معيّن وعلى المجموعة أن تحزر ما هو هذا الشعور.</li> <li>• بعدها نتحدّث عن كيف يمكننا معرفة ما يشعر به الآخرون من حولنا (لغة الجسد، التصرفات، وببساطة أن نسأل!) وكيف يمكننا تقديم العون إن لزم الأمر.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

تقليد الأصوات	نشاط 3	
دعم الأطفال للتعبير عن مشاعرهم	الهدف	
<p>نطلب من الأطفال تقليد الأصوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• صوت القصف</li> <li>• صوت الصّراخ في مظاهرة</li> <li>• صوت قطار سريع</li> <li>• صوت جرس المدرسة</li> <li>• صوت الفرح</li> </ul> <p>نستمع إلى ردود أفعالهم ونشجّعهم على التعبير عن شعورهم بعد تقليدهم للأصوات</p>	خطوات التنفيذ	

قصص	نشاط 4	
دعم الأطفال للتعبير عن مشاعرهم	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نختار قصة شائعة أو حكاية خيالية تساعد الأطفال على الابتعاد عن الضغوطات والتخلص من التوتر ونقّصها على الأطفال.</li> <li>• نجري محادثة معهم حول ما الذي أحبوه بالقصة؟ كيف كانوا سيتصرفون لو كانوا مكان شخصية البطل في القصة؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

يمكن اختيار قصة من قائمة القصص المقترحة في الحقيبة والتي تتحدّث عن مشاعر مختلفة وكيفية التعامل معها، مثل: «العتمة»، «فوق السطح»، «مرّة كان ولد لم يحبّ أن ينام وحده»، «ليان لا تستطيع أن تنام»، «حسن والغول» أو أي قصة اخرى تفني بالعرض وتناسب الاطفال.

تذكروا أنّ كل المشاعر مشروعة وأنّه لا يوجد صح أو خطأ بالمشاعر. مهمّتم هي الاستماع الفعّال، وتوفير الفرصة للأشخاص المتضرّرين للتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بحريّة والاستماع لهم بدقّة دون انقطاع ودون الرّدّ بشكل تقييمي أو متجاهل لمشاعرهم.

وهي فرصة لتقديم الدّعم بشكل فعّال عبر التّعاطف والتّضامن، دون الحاجة إلى حلّ المشكلة في هذه المرحلة، كونوا حاضرين معهم وقدموا لهم الدّعم والتّشجيع للتّغلب على الصّدمة والألم.



لفتة نظر

## المحور الثالث: تقديم الدّعم العاطفيّ

مهمّ اختيار الفرص لتعلّم المصطلحات التي تساعد في التّعبير عن العواطف، شجّعوا الأطفال على استخدام مصطلحات تعبّر عن المشاعر مثل «أنا غاضب» أو «أنا أحتاج إلى الاسترخاء». يمكن أن يساعد فهم هذه المصطلحات على تمييز مشاعرهم والتّحدّث عنها بشكل صحيح.



لفتة نظر

الرّسم التّعبيريّ	نشاط 1	
تقديم الدّعم العاطفيّ وتطوير مهارات التّحكّم بالغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتوفير أوراق وأقلام رسم، ودع الأطفال يرسمون ما يشعرون به عندما يكونون غاضبين.</li> <li>• بعد ذلك، يمكنهم شرح الرّسومات وما تعنيه لهم.</li> <li>• ندعمهم عاطفيّاً ونشجّع التّعبير الحرّ ونعطي شرعيّة لمشاعرهم.</li> </ul>	خطوات التّنفيذ	

قد لا تتوفّر الألوان الفنّيّة التّقليديّة، عندها يمكن استخدام مجموعة متنوّعة من المواد الطّبيعيّة للرّسم:

- الأقلام الرّصاص: يمكن استخدامها لرسم الخطوط والأشكال البسيطة.
- الفحم التّباتي: يمكن استخدامه للرّسم باللون الأسود، ويمكن أيضاً تدميره بلطف لإنشاء تأثيرات غامضة ودخانيّة.
- الطّين أو الصّلصال الطّبيعيّ: يمكن استخدامه لإنشاء منحوتات أو لوحات ثلاثيّة الأبعاد.
- القهوة أو الشّاي الجاف: يمكن استخدامها لتحقيق ظلال دافئة وإضافة نغمات إلى اللوحة.
- العشب أو الأوراق الجافّة: يمكن استخدامها لإضافة نقشات أو نماذج طبيعيّة إلى اللوحة.
- التّراب أو الرّمّل الناعم: يمكن استخدامه لإنشاء تأثيرات نصف ثلاثيّة الأبعاد أو لإضافة نقشات وتفاصيل للرّسم.
- الحبر الطّبيعيّ: يمكن استخدامه من الفواكه أو الخضروات لإنشاء ألوان مختلفة.
- الطّباشير الجيريّة: يمكن استخدامها للرّسم على الأسطح الصّلبة مثل الصّخور أو الأسفلت.

تذكّر أنّ الإبداع لا يعرف حدوداً، فاستخدم ما تجده مناسباً للتّعبير الفنّيّ، وهي فرصة لاكتشاف العالم من حولنا بطرائق جديدة ومبتكرة!



**لفتة نظر**

لعبة «قوّة الضّغط»	نشاط 2	
تقديم الدّعم العاطفيّ وتطوير مهارات التّحكّم بالغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم بالونًا كبيرًا مملوءًا بالرّمْل أو الأرز وأغلقه بإحكام، ثم أعط كل طفل البالون واطلب منهم ضغط البالون بيديهم بشكل قويّ، حتّى يصلوا إلى نقطة معينة (مثل عدد من التّواني).</li> <li>• يمكن أن يمثّل هذا التّحدّي التّعبير البسيط عن التّحكّم بالغضب والتركيز.</li> <li>• ندعمهم عاطفيًا ونعزّز قدراتهم على التّحكّم بمشاعرهم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

بناء الأبراج	نشاط 3	
تقديم الدّعم العاطفيّ وتطوير مهارات التّحكّم بالغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بتوفير مجموعة من الأدوات (أوراق ودبابيس، كاسات بلاستيكيّة، حجارة صغيرة، أغطية معلّبات، علب فارغة...).</li> <li>• على الأطفال أن يبنوا برجًا عاليًا قدر المستطاع.</li> <li>• الشّروط الوحيد في هذه اللّعبة هو عدم الكلام، على الأطفال أن يجدوا طريقة، غير الكلام، للتّواصل فيما بينهم أثناء بنائهم للبرج.</li> <li>• عندما يشعر الأطفال بالصّعوبة أو اليأس أو الغضب، نشجّعهم على التّوقّف قليلاً، التّنفّس، شرب الماء البارد ومن ثمّ العودة للمهمّة.</li> <li>• نشجّعهم ونعزّز قدرتهم على التّحكّم بردود الأفعال السّليبيّة التي من الممكن أن تصدر عن المشاعر السّليبيّة التي يشعرون بها.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

## المحور الرابع: تقديم المعلومات بشكل واضح ودقيق

**فهم الواقع والأزمة لدى الأطفال في جيل ثلاث إلى ست سنوات يتطلب تقديم المعلومات بشكل بسيط وملائم لفهمهم العمري وتجربتهم الحالية.**

- استخدام اللغة البسيطة والصّور: استخدموا الكلمات البسيطة والصّور البسيطة لشرح المفاهيم، وتجنبوا استخدام المصطلحات المعقّدة أو المفاهيم الصّعبة.
- القصص والحكايات القصيرة: استخدموا القصص والحكايات البسيطة التي تتناول موضوعات الواقع ما بعد الأزمة بشكل ملائم، وقوموا بمناقشة القصة مع الأطفال بعد الانتهاء من قراءتها.
- استخدام الجدول الزمني المبسط: استخدموا جدولاً زمنياً بسيطاً يوضّح ما حدث خلال الأزمة وما يحدث بعدها بطريقة سهلة الفهم للطفل.
- التجربة العمليّة: قوموا بتوفير فرص للطفل للتفاعل مع الواقع، من خلال اللعب والتّجارب العمليّة فهذا يساعدهم على فهم الأمور بشكل أفضل.
- الاستجابة لأسئلتهم: كونوا متاحين للإجابة على أسئلة الأطفال بشكل صريح وصادق واستخدموا اللغة البسيطة والصّور إذا لزم الأمر لتوضيح الأفكار لهم.
- تقديم الأمثلة الواقعيّة: استخدموا الأمثلة الواقعيّة التي يمكن للأطفال تجربتها مثل الأنشطة اليوميّة والرّوتينيّة لتوضيح المفاهيم.

# المحور الخامس: تشجيع الراحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد في التخفيف من التوتر.

## أنشطة التنفس:

أنشطة التنفس الملائمة للأطفال في سن 3-6 سنوات يجب أن تكون بسيطة وممتعة، لجذب انتباههم وتعزيز تركيزهم وهدوئهم. تعتمد الأنشطة المقترحة على مبادئ بسيطة للتنفس العميق والهادئ والواعي. تأكدوا من أن الجو مريح وهادئ أثناء القيام بهذه الأنشطة وقدموا الإرشاد والدعم للطفل أثناء التنفس.



### لفتة نظر

#### التنفس والاسترخاء - تنفس الأزهار

#### نشاط 1



تهدئة الأطفال وتعليمهم تقنيات التنفس العميق والاسترخاء البسيطة، مثل التنفس البطني، التأمل الموجّه والتدريب على توجيه الانتباه

#### الهدف



- اجلسوا مع الأطفال بشكل مريح.
- اطلبوا منهم التركيز على تنفسهم وأن يتخيلوا أنهم ينفخون في زهرة.
- اطلبوا منهم أن يأخذوا نفساً عميقاً من الأنف، ويحتفظوا به لثوانٍ قليلة، ثم يتنفسوا ببطء عبر الفم وكأنهم يهمسون في الزهرة.

#### خطوات التنفيذ



#### تنفس الرياحين

#### نشاط 2



#### تهدئة الأطفال



#### الهدف




- اجلسوا مع الأطفال بشكل مريح.
- اطلبوا منهم أن يتخيلوا أنهم يتنفسون في ریح عطرة.
- اطلبوا منهم أن يأخذوا نفساً عميقاً من الأنف لشمّ العطر، ثم يتنفسون ببطء عبر الفم.


#### خطوات التنفيذ



التنّخ في البالون	نشاط 3	
تهدئة الأطفال وتعليمهم التنّفس العميق كوسيلة للتّحكّم في الغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أعطوا كل طفل بالونًا واطلبوا منهم أن يجلسوا بشكل هادئ وأن ينفخوا البالون ببطء.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• لدى استخدام هذه الأنشطة مع الأطفال سيجد الأطفال صعوبة في أنشطة التنّفس لذا من المهمّ القيام بها كألعاب</li> <li>• اهتمّوا أن تكون الألعاب ممتعة.</li> <li>• كونوا صبورين وأكّدوا على أنهم قادرون.</li> <li>• التّعامل بليونة وعدم فرض أي نشاط على من يجد صعوبة.</li> <li>• لنتذكّر دائمًا قبل أي نشاط تنّفس، أنّ الهدف هو راحة المشاركين وأنّ مهمّتنا تشجيع الرّاحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد في التّخفيف من التّوتّر، مثل التنّفس العميق والتأمّل.</li> <li>• تحفيز العناية بالذّات: تشجيع الشّخص على العناية بنفسه وبصحتّه النّفسية والبدنية.</li> </ul>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>
---	---

**كما ويمكن القيام بأنشطة حسّية حركيّة مع الأطفال وملاءمتها لجيلهم وقدراتهم وظروف المجموعة التي يعملون بها والتي من شأنها أن تخفّف التوتّر.**

<p>إحدى مظاهر الخوف والفرع في الطّروف الصّعبة هي المظاهر الجسميّة، فتظهر تشنّجات العضلات، تزداد دقّات القلب، يزداد التعرّق، يضيق النفس، شعور بالارتجاف، هبوط، شعور بالدّوار وأحيانًا الإغماء. في بعض الأحيان يظهر تجمّد، شلل وشعور بعدم السيطرة على الجسم.</p> <p>تحرّر الفعاليّات الحركيّة في كلّ الأجيال وبالذّات بالأجيال الصّغيرة، الجسد من الصّغوات، تُشعر الطّفل بالرّاحة وتعيد إليه الشّعور بالسيطرة على جسده. فالحرّكة من شأنها أن تُعالج القضايا النّفسية التي يمرّ بها الطّفل في هذه الطّروف وهي تعتبر أيضًا وسيلة لتفريغ المشاعر السّلبية المختلفة والتّعامل معها.</p>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>
---	--

## يمكن القيام بهذه الفعاليّات بمصاحبة الموسيقى أو بدونها بحسب ما ترونه مناسبًا.

- حركات، تحريك الجسم.
- حركات هزّ كفّات اليدين، الذّراعين، السّاقين وكفّات الأرجل.
- حركات دورانيّة (أي التّحرك من جهة إلى أخرى): الجسم، كفّات اليدين، الرّجلين، الرّأس.
- تشبيك أصابع اليدين مع الضّغط بدرجات مختلفة: الضّغط بلطف، الضّغط بحدّة وبناء درجات ضغط مع الأطفال وترتيبها بتسلسل من اللّطيف إلى الحادّ.
- تحريك الأصابع: كل أصبع بشكل منفصل ثمّ جميع الأصابع معًا. شدّ الأصابع بشكل كأن يشدّ البنصر البنصر الآخر وهكذا. كفة اليد اليمنى تشدّ على اليسرى وبالعكس، ويمكن القيام بهذه الفعاليّة بأزواج حيث يشدّ طفل بيديه يديّ طفل آخر بمستويات مختلفة ومن ثمّ يتبادلان الأدوار.
- ملامسة كفة اليد بالكفة الأخرى: أصبع بأصبع، قاعدة الكف بالقاعدة الأخرى بأنواع مختلفة من الملامسة-لطيف، قاس، ضاغط،..
- احتكاك الكفّ بالكفّ للإحماء، ممكن اليدين أو الرّجلين، وممكن تحضيرًا للفعاليّة القادمة.
- ملامسة كفّات اليدين لأعضاء الجسم المختلفة: الوجه، الرّقبة، الأكتاف، الأكواع، الرّكبة، السّاقين، كفّات الأرجل. ماذا تقول كفّات اليدين للأعضاء المختلفة عن طريق الملامسة أو الضّغط؟
- فتح وإغلاق قبضة اليد- إغلاق وفتح قبضة اليد بدرجات مختلفة ممكن بناء سلّم من (1-7) حسب أجيال الأطفال كلّما كانوا أصغر نقلّ مجال الدّرجات. وممكن استعمال هذه الدّرجات بإدراك مستويات المشاعر والأحاسيس.
- حركات للمعانقة الذاتيّة أيضًا تقسم حسب درجات. نطلب من الأطفال معانقة أنفسهم بدرجات مختلفة. مثلًا تقول المربيّة: أنا بعبط حالي كثير كثير وتُشير بحركات يديها إلى طريقة العناق الذاتيّة.
- تدليك للجسم مع إصغاء لحاجاته.

في جميع الفعاليّات يمكن استعمال أغراض مثل: كرات طريّة، بالونات، مناديل، حبال، خيطان وغيرها.



**لفتة نظر**

## أنشطة بدنية وحركية:

تنظيم فعاليات تشمل التمارين البدنية مثل الركض أو القفز، تشجّع الطفل على التحرك واللعب بشكل نشط لتحسين مزاجه وتخفيف التوتر. من المهم أن تكون الفعاليات مرحة ومحفزة للطفل لزيادة فاعليتها.

من المهم تقديم الأنشطة الترفيهية والمسلية: قدم الفرص للأشخاص المتضررين للمشاركة في أنشطة ترفيهية ومسلية تساعدهم على التسلية وتخفيف التوتر، مثل الرياضة، والفنون، والموسيقى.



### لفتة نظر

<p><b>متاهة الحركة</b></p>	<p>نشاط 1</p>	
<p><b>تخفيف التوتر وتحسين المزاج</b></p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بوضع مجموعة من الأثاث أو العوائق في مكان معين واطلبوا من الأطفال عبورها بالزحف أو القفز أو المشي بشكل سريع. يمكن أن تكون هذه اللعبة تحفيزية للتحرك الجسدي وتنمية المهارات الحركية الأساسية.</li> </ul>	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p><b>المسار الحركي</b></p>	<p>نشاط 2</p>	
<p><b>تخفيف التوتر وتحسين المزاج، تحفيز التحرك الجسدي وتنمية المهارات الحركية</b></p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بوضع مجموعة من الأشرطة الملونة على الأرض بأشكال مختلفة، واطلبوا من الأطفال القفز من شريط إلى آخر أو المشي عليها بطريقة معينة بحيث يمثل كل لون حركة أخرى (مثلا اللون الأحمر- للقفز، اللون الأخضر- المشي بشكل مستقيم، اللون الأزرق- المشي بتعرج...).</li> </ul>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

# المحور السادس: تقديم الأنشطة الترفيهية والمسلية

تنظيم جلسات لعب موسيقية بسيطة، مثل لعب الآلات الصوتية البسيطة أو الرقص على أنغام الأغاني المفضلة لدى الأطفال. تنظيم جلسات موسيقية حيث يمكن للأطفال أن يعزفوا على الآلات الموسيقية أو أن يغنوا معًا. الموسيقى تعتبر وسيلة فعالة للتخفيف من التوتر وتحسين المزاج. يمكن تنظيم فعاليات موسيقية للأطفال في سن 3-6 سنوات دون استخدام آلات موسيقية.



لفتة نظر

## الرقص والموسيقى

نشاط 1



## تخفيف التوتر وتحسين المزاج

الهدف



- قوموا بتشغيل موسيقى مفضلة لدى الأطفال وادعوهم للرقص بحرية والتحرك حسب الإيقاع. يمكنكم استخدام الآلات الموسيقية البسيطة مثل الأدوات الإيقاعية لإنشاء موسيقى ومن المحبذ دعوة الأطفال لقرع موسيقى خاصة بهم.

خطوات التنفيذ



## الرقص والحركة مع الموسيقى

نشاط 1



## تخفيف التوتر وتحسين المزاج

الهدف



- قوموا بتشغيل موسيقى ملائمة ومحبة للأطفال.
- اطلبوا منهم الرقص والحركة بحرية بالتوازي مع الإيقاع.

خطوات التنفيذ



## المحور السّابع: تحفيز العناية بالذّات.

تحفيز الأفراد في المجموعة على العناية بالذّات من خلال استخدام الأنشطة المتنوّعة التي ذكرت سابقًا كأشطة تخفيف التّوتر والتّنفّس والأنشطة التّرفيهيّة المختلفة بالإضافة إلى تنظيم فرص جديدة للعناية بالذّات كفعاليّات بالهواء الطّلق بالبيئة القريبة وتوفير مساحة للعب الحرّ.

### اللّعب في الهواء الطّلق:

تنظيم أنشطة خارجيّة مثل اللّعب في الملعب أو الحدائق، والاستمتاع بالألعاب الرّياضيّة البسيطة مثل رمي الكرة أو الجري لها تأثير إيجابي على تحسن المزاج وتخفيف التّوتر.



**لفتة نظر**

### اللّعب الحرّ:

توفير وقت وفرصة للأطفال للعب بحريّة دون توجيه، ممّا يسمح لهم بالتّعبير عن أنفسهم وتخفيف الضّغط بطريقة طبيعيّة.



**لفتة نظر**

جميع الأنشطة يمكن أن تساعد الأطفال في التّخفيف من الضّغط خلال الأزمات وتوفير بيئة إيجابيّة ومريحة لهم. يجب أن تكون هذه الأنشطة مرنة وملائمة لاحتياجات واهتمامات الأطفال لضمان فاعليتها في تقديم الدّعم العاطفيّ والتّخفيف من التّوتر.

# الأطفال في جيل 6 إلى 13 سنة

يكتسب الأطفال والأولاد الصغار في هذا الجيل، 6-13، مجموعة واسعة من الاستجابات المعرفية، الانفعالية والسلوكية التي تساعدهم على التعامل مع التجارب المجهدة نفسيًا، إذ أنهم في هذا الجيل يبدؤون بامتلاك القدرة على استذكار الأحداث بأسلوب منطقي وفهم معنى ما يجري عبر استخدام قدرتهم على التخيل واللعب للتعامل مع المواقف الصعبة.

كثيرًا ما يتعامل الأطفال بالتخيل مع التجارب المجهدة نفسيًا وكثيرًا ما «يتوهمون» أنهم منعوا وقوع الحدث العصيب (مثل التخيل أنهم أنقذوا والدهم من القتل أو أنهم خدعوا المعتدين أو المهاجمين)، أو أنّ نتيجة مختلفة حدثت (مثل وجود والدهم خارج البيت عندما جاء المعتدون أو المهاجمون، أو أن والدهم هو الذي قتل هؤلاء المعتدين أو المهاجمين).

إنّ القدرة على التعامل مع موقف مجهود نفسيًا إن كان ذلك بواسطة نشاطات مختلفة كاللعب أو اختلاق و«إعادة تمثيل» الواقع، تزود الأطفال بالحصانة نوعًا ما وتمنع شعورهم بالعجز. لكن هذا النضوج المعرفي قد يجعل الأطفال أيضًا عرضة للإحساس بالذنب وتأنيب الذات لأنهم يعتقدون أنهم بنفس القدر الذي استطاعوا تخيل الطريقة التي كانت من الممكن أن تمنع وقوع الحدث الصعب والقاسي فربما كانوا يستطيعون أيضًا منع وقوعه حقًا، فيلومون أنفسهم بسبب «عدم قيامهم» بما ينبغي عمله من أجل منع الحدث.

## كيف نعرف أنّ الطفل بهذا الجيل يمرّ بصعوبة؟

تظهر مظاهر الضغط في الوظائف اليومية ولكن يمكن أن تظهر أيضًا على شكل كوابيس، أفكار مخيفة وتذكّر صور ومشاهد صعبة كان قد رآها كأن يقول «كلّ الوقت أفكر كيف سقط الصاروخ على بيت الجيران وقتل ابنهم/ صورة ما حدث لا تفارقني/ دائمًا أتخيل ما كان يمكن أن يحدث لنا لو وقع الصاروخ في بيتنا»... من هذه التّفوّهات والمشاركات نستطيع أن نفهم أنّ الحدث القاسي يشغل باله بشكل قهري غير قابل للسيطرة. تصرّفات أخرى تدلّ على الصّعوبات التي يمكن أن يعايشها الأطفال والأولاد في جيل 6-13 ممكن أن تتمثّل بعدم النّوم، عدم القدرة على التركيز، الرّغبة بالانعزال والشّعور بالانفصال عن البيئة، أو على العكس ممكن أن تظهر على شكل سلوكيات تراجعية لا تلائم جيلهم (نكوص) كالتّعلق الشّديد بالوالد أو الوالدة، المطالبة بالنّوم إلى جانبهم ليلاً، رفض إطفاء النّور عند النّوم وغيرها.

## كيف يتوجّب على الكبار البالغين التصرّف في هذه الحالات؟

يجب أن نتذكّروا أنّ قسمًا كبيرًا من الأطفال مُنكشّفون على مشاهد الحرب وهي حاضرة يوميًا في حياتهم إن كان ذلك عبر الهواتف النّقالة، التّلفاز أو حتّى أحاديث الكبار من حولهم، لذا من المهمّ أن توفروا لهم السّرح العقلاني، المتوازن والسّليم كأن تتحدّثوا إليهم وتشاركونهم أنّنا «بحالة حرب وفي الحرب ممكن أن يموت البعض أو ينهدم بيت البعض... من الطّبعي أن نفكر كثيرًا ونقلق، من الطّبعي أن نخاف وأن نغضب وأن نبكي لأنّ الحرب هي أمر مخيف وقاسٍ، يُصاب بها أشخاص ويموت بها أشخاص.. والكثير يبقون أيضًا على قيد الحياة مع كآبة الصّعوبات الموجودة ولكنهم أحياء...» مثل هذا السّرح ممكن أن يولد أسئلة مثل «هل ممكن أن يحدث لي هذا؟» ومهم ان نجيب «في الحرب تحدث أشياء مخيفة وصعبة، علينا كل الوقت أن نحمي أنفسنا، أن نبقى معًا، أن نتحدّث، أن نشارك، أن نفكر معًا وأيضًا أن نضحك معًا أحيانًا... نحن هنا معك وسنعمل كل ما نستطيع لنحمي أنفسنا ونحميك...».

## أنشطة للأطفال من جيل 6 إلى 13 سنة

تهدف جميع هذه الأنشطة إلى مساعدة الأطفال في التعبير عن أحاسيسهم ومشاعرهم بشكل حرّ وداعم، كما وتهدف إلى إعطاء الأطفال إمكانيّات عمل فعليّة تساعد على مواجهة الحدث كالمشاركة في العزاء، المشاركة في الاحتجاج، وغيرها. بالإضافة إلى كل ما ذكر يمكننا استخدام الأنشطة التالية:

### المحور الأوّل: بلورة بيئة حميميّة

المحور الأوّل للعمل في كل مجموعة هو بلورة بيئة مريحة وداعمة: والتي استعرضنا أهمّيّتها وأدواتها في القسم الثالث من هذه الحقيبة تحت عنوان «خلفيّة للموجّه». من المهمّ بدء أيّ ورشة بالتّعريف بالورشة والتّعارف بين أفراد المجموعة، خلق أجواء مريحة وبلورة دستور العمل. من أجل ذلك أدرجنا في القسم الثالث من هذه الحقيبة أنشطة عدّة يصلح استعمالها مع المجموعات المختلفة فيمكنكم الاستفادة منها. مهمة الحفاظ على بيئة مريحة وداعمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ومن المهمّ الانتباه إلى الأجواء دائميًا واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد التي أوردنا قائمة منها في القسم الثالث من الحقيبة أيضًا.

أما المحاور الأخرى فهي ترتبط بالأهداف التي ذكرت سابقًا للدعم السريع. بالإضافة إلى كل الأنشطة التي ذكرت سابقًا يمكن استخدام الأنشطة المقترحة التالية أيضًا.

## المحور الثاني الاستماع الفعّال وتوفير الفرصة للتّعبير عن المشاعر.

الاستماع النّشط	نشاط 1	
تعزيز مهارات الاستماع	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقول جملة معيّنة ومن ثمّ نطلب من الأطفال أن يعيدوا ما سمعوه</li> <li>• بلهجة جدّيّة، بلهجة مازحة، بلهجة استخفاف.</li> <li>• ما رأيكم</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p><b>الاستماع الفعّال</b></p>	<p><b>نشاط 2</b></p>	
<p><b>تعزيز التّواصل الاجتماعيّ</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من أحد الأطفال بشكل طوعي أن يحدّثنا بقصّة أحبها</li> <li>• نهتمّ بردود فعل الأطفال ونسجّلها أمامنا فمنهم من «أظهر اهتمامًا كاملًا بالمتحدّث» ومنهم من «انشغل بشيء آخر» ومنهم من حاول «مقاطعة المتحدث» ومنهم من «انشغل بجارّه».</li> <li>• بعد انتهاء المتحدث نسأله كيف كان شعوره ونطلب منه أن يشرح.</li> <li>• بعدها نتحدّث إلى المجموعة عن ردود الفعل التي كانت، الإيجابية منها والسلبية سواء بالكلمات أو بالتصرّفات، كيف يمكن أن يشعر شريكنا في المحادثة تجاه ردود فعل كهذه، ما كان الهدف من ردود الفعل (استفسار وتساؤلات، التعبير عن التقدير، التشجيع، التعاطف، الانتقاد البناء، مجرد النقد وغيرها..)، كيف يمكننا أن نعبر ونبدي رأينا فيما نسمع بطريقة تساهم في تقدم الحوار والمحادثة، تحترم المتحدث ولا تجرح مشاعره أو تؤذيه...</li> <li>• نلخص ونلفت نظر الأطفال إلى ردود فعلهم.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>صنع الوجوه التعبيريّة</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>التعرّف على المشاعر</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتوفير مواد فنيّة مثل الورق والأقلام الملونة واطلب من الأطفال رسم وجوه تعبيرية تعكس مشاعر مختلفة. بعد الانتهاء، قم بمناقشة المشاعر التي يمثلونها في رسوماتهم.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>مسرح المشاعر</b></p>	<p><b>نشاط 4</b></p>	
<p><b>التعرّف على المشاعر</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتقديم دمسى أو مجموعة من الشّخصيات الورقيّة واطلب من الأطفال تجسيد مشاعر مختلفة من خلال لعب الأدوار. يمكنهم استخدام الأصوات والتّعبيرات الوجهية للتّعبير عن المشاعر.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

قصص	نشاط 5	
دعم الأطفال للتعبير عن مشاعرهم	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نختار قصة شائقة أو حكاية خيالية تساعد الأطفال على الابتعاد عن الضغوط والتخلص من التوتر ونقّصها على الأطفال.</li> <li>• نجري محادثة معهم حول ما أحبوا بالقصة؟ كيف كانوا سيتصرفون لو كانوا مكان شخصية البطل في القصة؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

يمكن اختيار قصة من قائمة القصص المقترحة في الحقيبة والتي تتحدث عن مشاعر مختلفة وكيفية التعامل معها، مثل: «العمّة»، «فوق السطح»، «مرّة كان ولد لم يحب أن ينام وحده»، «ليان لا تستطيع أن تنام»، «حسن والغول» أو أي قصة أخرى تفي بالغرض وتناسب الأطفال.

تذكروا أنّ كل المشاعر مشروعة وأنه لا يوجد صح أو خطأ بالمشاعر. مهمّكم هي الاستماع الفعّال، توفير الفرصة للأشخاص المتضرّرين للتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بحريّة والاستماع لهم بدقّة دون انقطاع ودون الرّد بشكل تقييمي أو متجاهل لمشاعرهم.

وهي فرصة لتقديم الدّعم بشكل فعّال عبر التعاطف والتّضامن، دون الحاجة إلى حلّ المشكلة في هذه المرحلة، كونوا حاضرين معهم وقدموا لهم الدّعم والتّشجيع للتّغلب على الصّدمة والألم.



**لفتة نظر**

# المحور الثالث: تقديم الدّعم العاطفيّ

## لعِب الأدوار:

قم بتنظيم لعبة أدوار تساعد الأطفال على تجربة المواقف التي تثير الغضب والتّفاعل معها بطريقة إيجابية. ممّا يساعدهم على تطوير مهارات إدارة الغضب والتّفاعل الاجتماعيّ.

وهي فرصة لاستخدام مصطلحات تعبّر عن العواطف: شجّع الأطفال على استخدام مصطلحات تعبيرية للعواطف مثل «أنا غاضب» أو «أحتاج إلى الاسترخاء». يمكن أن يساعد فهم هذه المصطلحات على تمييز مشاعرهم والتّحدّث عنها بشكل صحيح.

كذلك هي فرصة لتعلّم استراتيجيات التّفكير الإيجابي: تشجيع الأطفال على التّفكير الإيجابي يمكن أن يساعدهم على تطوير نمط تفكير يركّز على الجوانب الإيجابية من الحياة ويساهم في تحسين مستوى سعادتهم ورفاهيتهم العامّة، فنشجّعهم على تحويل الأفكار السّلبية إلى أفكار إيجابيّة. على سبيل المثال، بدلاً من التّفكير «لا أستطيع فعل ذلك» يمكنهم التّفكير «سأحاول مرّة أخرى».



## لفتة نظر

صديق الإيج	نشاط 1	
تعزيز التّفكير الإيجابيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>اختر دمية محبّبة واجعلها «صديق الإيجابية». قم بتشجيع الأطفال على الحديث مع الدّمية عن مشاعرهم والأفكار الإيجابية التي يرغبون في مشاركتها.</li><li>قم بتشجيع الأطفال على استخدام كلمات إيجابية «الكلمات السّحرية» خلال اللعب والتّفاعل مع الآخرين. على سبيل المثال، استخدم «شكراً» بدلاً من «لا»، أو «أنا محظوظ» بدلاً من «أنا متضايق»، استخدم «أنا سعيد لرؤيتك» بدلاً من «لا تغضبني».</li></ul>	خطوات التّنفيذ	

القصص الإيجابية	نشاط 2	
تعزيز التّفكير الإيجابيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>اقرأ قصصاً تتعاطى مع القيم وتعزّز التّفكير الإيجابيّ مثل الصّداقة، الوفاء، العون والمساعدة، العطاء، الإصغاء، التّفأول وغيرها.</li></ul>	خطوات التّنفيذ	

صندوق الإيجابيات	نشاط 3	
تعزيز التفكير الإيجابي	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتوفير صندوق صغير واطلب من الأطفال وضع ورقة كتبوا فيها شيئاً إيجابياً قاموا به أو سمعوا عنه خلال اليوم. يمكنهم التعبير على الورقة بالطريقة التي يرغبون (كتابة، رسم، الوان...). في نهاية اليوم، قم بفتح الصندوق وقراءة ما كتبوه. هذا النشاط يساعد الأطفال على رؤية الجوانب الإيجابية من يومهم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

التقاط الزمام	نشاط 4	
تقديم الدعم العاطفي وتطوير مهارات التحكم بالغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضع شريطاً أو حبلًا على الأرض واطلب من الأطفال القفز فوقه أو المشي عليه بشكل متناوب.</li> <li>• قد يشعر الأطفال بالغضب عندما يخطئون في القفز، ولكن يمكنهم استخدام التجربة لتعلم التحكم بأفكارهم ورد أفعالهم.</li> <li>• نشجّع التعبير العاطفي لديهم ونوقّر نماذج تدعم قدراتهم على التعبير كأن نقول «افهم غضبك واعجبني أنك تعبّر عنه بالكلمات».</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

## ألعاب متنوعة للتحكم بالغضب:

توفير الألعاب التي تساعد الأطفال في التحكم بالغضب وتعلم إدارته يمكن أن يكون فعالاً للغاية في هذه المرحلة العمرية. خاصة ألعاب ممكن أن تعزز التحكم بالغضب مثل لعبة الشطرنج أو اللغز.

من المهمّ تذكير الأطفال بأنهم يملكون أدوات للتحكم في غضبهم والتعبير عنه بشكل صحيح، وتقديم الدعم والتوجيه خلال هذه الألعاب يمكن أن يساعدهم على تطوير مهارات السيطرة على الغضب بشكل فعال. نشجع الطفل خلال اللعب على التفكير بشكل هادئ وعلى تحليل المواقف.



## لفتة نظر

# المحور الرابع: جمع المعلومات وترتيبها بشكل واضح ودقيق

القراءة والكتابة الإبداعية	نشاط 1	
تعزيز القدرة على التعبير وبلورة القصة الذاتية	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>• توفير كتب ملهمة ومثيرة للاهتمام، وتنظيم جلسات قراءة مشتركة، وتشجيع الأطفال على كتابة قصصهم.</li><li>• الخاصة. القراءة والكتابة تعمل على توجيه الأفكار وتحسين القدرة على التعبير.</li></ul>	خطوات التنفيذ	
ماذا عايشت	نشاط 2	
تجميع القصص الخاصة وبلورة قصتنا عمّا حدث	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>• نجلس في مجموعة الأطفال ونطلب من كل طفل مشاركتنا بما عايش</li><li>• نلخص ما سمعناه من الأطفال</li></ul>	خطوات التنفيذ	
سيشارك الأطفال بقصصهم ومن المهمّ الاستماع إليها وجمعها، منها ما سيشمل حقائق ومنها ما سيشمل تخيلات أو مشاعر. من المهمّ الاستماع إليها دون أحكام أو تقييم. لاحقًا ممكن التفرقة بين الشّعور والحقائق.	 <b>لفتة نظر</b>	

<p><b>خارطة اللجوء</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>أن يدرك الأطفال أنّ للحقيقة أجزاء مختلفة</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من كل طفل أن يصنع لنفسه رمزًا يمكن أن يكون على شكل رسمة خاصة به، أو اسمه أو كاريكتر يعبر عنه أو أي شكل يختاره.</li> <li>• نرسم خريطة لمنطقتنا ونضعها على الأرض.</li> <li>• ونطلب من الطفل أن يضع رمزه في الأماكن التي كان بها خلال الحرب على الخارطة</li> <li>• نلخص خارطة اللجوء للمجموعة</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	
<p>يمكننا أن نعمل مع الأطفال عدّة خرائط تصف الواقع الذي عايشناه وكلّ خارطة تحكي قصة من قصص الحرب</p>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>	

# المحور الخامس: تشجيع الرّاحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد في التّخفيف من التّوتر.

## أنشطة التّنفس


- لدى استخدام هذه الأنشطة مع الأطفال سيجد الأطفال صعوبة لذا مهم القيام بها كألعاب فاهتموا أن تكون الألعاب ممتعة للأطفال.
- التّعامل بليونة وعدم فرض أي نشاط على من يجد صعوبة أو على من لا يريد.
- لتذكّر دائمًا قبل أيّ نشاط تنفّس أنّ الهدف هو راحة المشاركين وأنّ مهمتنا هي تشجيع الرّاحة والاسترخاء، تقديم الأساليب التي تساعد في التّخفيف من التّوتر، تحفيز العناية بالذّات وتشجيع العناية بالنفّس وبالصّحة النّفسيّة والبدنيّة.



## لفتة نظر

النفس الشّمسيّ	نشاط 1	
تهدئة وتركيز الطّفل وتعزيز شعوره بالاسترخاء	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>• نقف مع الأطفال ونطلب منهم رفع أيديهم لأعلى مثل الشّمس المشرقة.</li><li>• نطلب منهم التّنفس ببطء.</li><li>• نطلب منهم أن يأخذوا نفسًا عميقًا ويشعروا بالطّاقة الدّافئة تملأ جسدكم مع كلّ نفس.</li></ul>	خطوات التّنفيذ	
تنفّس	نشاط 3	
التّخفيف من الضّغط وتعزيز السيّطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>• نوّجه الأطفال: «خُذوا نفسًا عميقًا، شهيقًا من الأنف وزفيرًا من الفم، أغمضوا أعينكم وأنتم تخرجون النّفّس من الفم، واشعروا كيف تبدؤون في الاسترخاء، خُذوا فرصة للحظات وعاودوا التّنفس بهذه الطريقة».</li><li>• تستطيعون تخيّل الهدوء وأنتم تتنّفسون، تابعوا التّميين وأعينكم مغمضتين لبضع دقائق.</li><li>• لندخل الهواء من الأنف ونخرجه من الفم، نقوم بهذا التّميين مرّات عدّة، ويمكننا أيضًا مرافقته بحركات يد مثلًا عندما ندخل الهواء نحرك اليد باتجاه الجسم، وعندما نخرج الهواء لنحرك اليد بعيدًا عن الجسم.</li></ul>	خطوات التّنفيذ	

حركات استرخاء وتشنج	نشاط 4	
التخفيف من الضغط وتعزيز السيطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أغمضوا أعينكم وركّزوا اهتمامكم في أيديكم، أغلقوا كفّة يداكم اليسرى على شكل «بوكس» (قبضة يد)، نشدّ يدنا تدريجيًا ثم نرخي اليد ونضعها إلى جانب جسمنا.</li> <li>• نشدّ عضلات وجهنا ونرخيها، نعمل أشكالًا مضحكة.</li> <li>• يمكننا القيام بنفس التمرين في جميع أنحاء الجسم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p>يمكنك وبالتدريج وبعد أن يتعود الأطفال على بعض هذه التمارين، إجراء تمرين يحوي جميع الفعاليات المذكورة معًا، والوصول إلى استرخاء كامل. في مثل هذه الحالة من المهم إجراء الاسترخاء في غرفة هادئة وبمساعدة موسيقى هادئة يمكن في نهاية الاسترخاء الطلب من الأطفال أن يتخلّوا أشياء جميلة مثلًا رحلة إلى البحر..</p>	 <p>لفتة نظر</p>
---	--

ألعاب لوحية والغاز، ورشات والعاب حركة	نشاط 5	
تعزيز القدرة على السيطرة الذاتية والتركيز	الهدف	
<p><b>لغز الأحجار الكريمة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تقديم مجموعة من الأحجار الكريمة الملونة ويطلب من الأطفال مطابقة كل حجر مع صورته الموجودة على ورقة، مما يشجّع على التمييز بين الأشكال والألوان.</li> </ul> <p><b>لغز التشفير:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم تقديم رموز بسيطة أو أحرف مشفرة على ورقة ويطلب من الأطفال فك الشفرة لمعرفة الرسالة السريّة.</li> </ul> <p><b>لغز الأشكال المتشابهة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يتم عرض مجموعة من الأشكال المتشابهة باستثناء واحد، ويطلب من الأطفال اكتشاف الشكل المختلف.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

### لغز الأرقام المفقودة:

- يتمّ تقديم سلسلة من الأرقام أو الرّموز ويُطلب من الأطفال اكتشاف الرّمز أو الرّمز المفقود في السلسلة.

### لغز الكلمات المتقاطعة:

يُطلب من الأطفال ملء شبكة من المربعات بكلمات متقاطعة تتعلّق بموضوع معيّن.

### لغز التسلسل الرياضي:

- يتمّ عرض سلسلة من الأرقام أو الأشكال ويُطلب من الأطفال اكتشاف النّمط وتحديد العنصر التّالي في التسلسل.

### اقتراحات إضافية:

تنظيم ورشات عمل تعلّميّة حول موضوعات متنوّعة مثل الطّبخ، الفضاء، الطّبيعة، وسائل التّواصل منذ القدم وحتى اليوم... هذه الأنشطة توفّر فرصة للإثراء وتساعد على تحفيز الفضول والتّمتع بتجارب تعلّميّة جديدة ومختلفة، مثل:

- ورشات عمل فنيّة: ورشات عمل فنيّة لصناعة اللوحات بالألوان المائيّة، أو صنع الحلّي والمجوهرات البسيطة، أو تصميم الأشكال باستخدام الطّين.
- تحدّيات رياضيّة: سباقات معوقات أو مسارات رياضيّة مختلفة في الحديقة أو الفناء الخارجي. يمكن وضع حواجز بسيطة مثل كراسي أو طاولات لإضافة تحدّي.
- أنشطة بدنيّة وحركيّة: فعاليّات تشمل التمارين البدنيّة مثل الرّكض أو القفز.

هذه الفعاليّات تشجّع الطّفل على التّحرّك واللّعب بشكل حرّ ونشط، ممّا يساعد على تحسين مزاجه وتخفيف التّوتّر. من المهمّ أن تكون الفعاليّات مرحة ومحفّزة للطّفل لزيادة فاعليّتها ونجاحتها.



**لفتة نظر**

<p><b>البحث عن الكنز</b></p>	<p><b>نشاط 6</b></p>	
<p><b>تخفيف التوتر وتحسين المزاج</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بإخفاء ألعاب أو أشياء مفضّلة لدى الأطفال في مكان معيّن واطلب منهم البحث عنها. يمكن أن تكون هذه اللعبة تحفيزيّة للتحرّك والاستكشاف.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	
<p><b>التّخمين الحركي</b></p>	<p><b>نشاط 7</b></p>	
<p><b>تخفيف التوتر وتحسين المزاج</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بوضع أشياء مختلفة في صندوق واطلب من الأطفال تخمين الشيء الموجود داخل الصندوق من خلال اللمس فقط، دون رؤيته. هذه اللعبة تعزّز التفاعل الحسيّ.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	
<p><b>الأنشطة العلميّة التفاعليّة</b></p>	<p><b>نشاط 8</b></p>	
<p><b>تخفيف الضّغط</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنظيم أنشطة تعليميّة مثل تجارب العلوم البسيطة مثل صنع عاصفة رمليّة أو إنشاء قبلة الصّابون.</li> <li>• يجب أن تكون هذه التجارب تحت إشراف بالغ وينبغي توفير المساحة الكافية والتّجهيزات اللازمة للأمان.</li> <li>• يجب توجيه الأطفال بشكل دقيق حول كيفيّة تنفيذ التجارب، تشجيع الحوار والتّفكير المشترك وإعطاء تفسير علميّ للظواهر التي يشاهدونها.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

## إليكم بعض الأفكار:

### صنع عاصفة رملية- المواد المطلوبة:

- صندوق كبير مع جوانب شفافة.
- رمل ناعم.
- مروحة.
- مساحة واسعة وآمنة لتجربة العاصفة الرملية.

### سير النشاط:

- قم بوضع الصندوق الشفاف على سطح مستوي.
- املأ الصندوق بالرمل الناعم حتى يكون سطح الرمل مستويًا.
- قم بتشغيل المروحة من أعلى الصندوق بحيث يكون موجهًا نحو الرمل.
- ابدأ بتشغيل المروحة ببطء، ثم زد السرعة تدريجيًا لخلق عاصفة رملية في الصندوق.

### إنشاء قنبلة الصابون - المواد المطلوبة:

- زجاجة صابون سائل فارغة.
- ماء.
- سائل غسيل الصحون.
- سلك أو حلقات معدنية.
- منديل ورقي.

### سير النشاط:

- قم بملء زجاجة صابون سائل بالماء.
- أضف كمية صغيرة من سائل غسيل الصحون إلى الزجاجة وأغلقها.
- اخلط المحلول.
- امسك السلك أو الحلقة المعدنية وقم بتغميسها في المحلول.
- أخرج السلك أو الحلقة المغمورة من الزجاجة وامسح الزائد باستخدام المنديل الورقي.
- انفخ برفق في السلك أو الحلقة لإنشاء فقاعات صابون كبيرة وملونة.

## المحور السادس: تقديم الأنشطة الترفيهية والمسليّة.

### اللّعب بالموسيقى

تنظيم جلسات لعب موسيقيّة بسيطة، مثل لعب الآلات الصّوتيّة البسيطة أو الرّقص بأغاني مفضّلة لدى الأطفال حيث يمكن للأطفال أن يعزفوا على الآلات الموسيقيّة أو يغنّوا معًا. الموسيقى تعتبر وسيلة فعّالة للتّخفيف من التّوتر. يمكن تنظيم فعاليّات موسيقيّة للأطفال بدون استخدام آلات موسيقيّة.



لفتة نظر

<p><b>لعب الأدوار مع الموسيقى</b></p>	<p>نشاط 1</p>	
<p><b>تخفيف التّوتر وتحسين المزاج</b></p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اختر قصّة قصيرة أو مشهدًا بسيطًا.</li> <li>• قم بتشغيل الموسيقى ودع الأطفال يتصوّرون أنفسهم كشخصيات في القصة ويتفاعلون مع الموسيقى بشكل مبتكر.</li> </ul>	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p><b>القص واللصق الموسيقي</b></p>	<p>نشاط 2</p>	
<p><b>تخفيف التّوتر وتحسين المزاج</b></p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتحضير مواد للقصّ واللصق مثل الأوراق الملوّنة والصّور الصّغيرة لآلات الموسيقى.</li> <li>• اطلب من الأطفال قص ولصق الصّور والأشكال بشكل إبداعيّ على ورق كبير بيضاوي الشّكل لإنشاء لوحة فنية تعبر عن الموسيقى.</li> </ul>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

ورشة لإعداد أدوات موسيقيّة	نشاط 3	
تخفيف التوتّر وتحسين المزاج	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن عمل ورشة لإعداد أدوات موسيقيّة بسيطة باستخدام الخردوات والمواد المتاحة حولكم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p>يمكنكم تنظيم الورشة مع الأهل وهكذا نوّفّر فرصة لوقت نوعي بين الأهل والأطفال وتخفيف الضّغط.</p>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>
---	--

## أفكار مُقترحة:

### طبلّة بسيطة:

- استخدم علبة فارغة من البلاستيك أو الورق.
- قم بتغطية العلبة بقطعة من القماش أو الورق المقوّى وثبّتها بشريط لاصق.
- ثبت طرف القماش بإحكام ليكون مساحة الصّوت.
- استخدم يدك أو عصا صغيرة لضرب الطّبلّة وإصدار الصّوت.

### صندوق رنين:

- استخدم صندوقًا فارغًا من الخشب أو الورق.
- قم ب تثبيت الوجوه الأمامية والخلفيّة للصّندوق بشريط لاصق.
- املأ الصّندوق ببعض الأشياء الصّلبة مثل الحبوب أو الحصى.
- أغلق الصّندوق واستخدم يدك أو أداة صغيرة لضربه وإصدار الصّوت.

### خشيشة:

- استخدم قارورة بلاستيكيّة فارغة.
- قم بقصّ ثقوب صغيرة في غطاء القارورة.
- قم بإحكام غطاء القارورة بشريط لاصق أو غراء.

- أضف بعض البذور أو الحصى داخل القارورة.
- هز القارورة بحيث تتحرك البذور داخلها وتصدر الصوت المرغوب.
- يمكنك استخدام خيالك وتعديل الأفكار وفقاً للمواد المتوفرة لديك لإنشاء أدوات موسيقية فريدة وماتعة!

## الأنشطة الفنية والحرفية:

توفير مواد الرسم والتلوين، الخياطة، النحت، صنع الحلبي والأشغال اليدوية- هذه الأنشطة تساعد الأطفال على التعبير عن أنفسهم بشكل إبداعي وتساعدهم على التخفيف من الضغوطات.



لفتة نظر

## من الفعاليات المقترحة لهذه الفئة العمرية والتي تعتمد على مواد طبيعية أو خردوات نقترح ما يلي:

**صنع الزهور الورقية من الورق المعاد تدويره:** قم بجمع أوراق ملونة قديمة أو صفحات من الصحف القديمة وقطعها إلى أشكال الزهور المختلفة لتصنيع باقات زهور ورقية جميلة.

**صنع الديكورات الطبيعية من الأشياء الموجودة في الطبيعة:** اجمع أغصاناً وأوراقاً وحصى وأي أشياء أخرى تجدها في الطبيعة واستخدمها لإنشاء مجموعة من الديكورات الطبيعية مثل تراكيب فنية بسيطة أو مجسمات.

**صنع لوحات فنية باستخدام الأوراق والأوراق المجففة:** قم بتجفيف أوراق الشجر والزهور واستخدامها لإنشاء لوحات فنية فريدة من نوعها، يمكن استخدام الأزهار الملونة والأوراق المجففة لإضفاء تأثيرات لونية مميزة.

**تحويل العبوات البلاستيكية القديمة إلى فنون وحرف يدوية:** استخدم العبوات البلاستيكية القديمة مثل الزجاجات والأكواب والصحون لإنشاء أعمال فنية وحرفية مثل التجميع الفني والديكورات المستدامة.

**صنع الألعاب اليدوية من الخشب أو القماش الطبيعي:** استخدم القطع الصغيرة من الخشب أو الأقمشة الطبيعية لصنع ألعاب يدوية مثل الدمي القماشية أو السفن الخشبية.

**صنع اللوحات الفنية باستخدام الحصى والأحجار الطبيعية:** قم بجمع الحصى والأحجار الطبيعية الملونة واستخدامها لخلق لوحات فنية مثيرة للاهتمام، يمكن تثبيتها بالمواد اللاصقة على قواعد خشبية أو أوراق بالغراء.

**صنع المصابيح والفوانيس باستخدام المواد الطبيعية:** استخدم القش أو الخيزران أو الأشجار الصغيرة لإنشاء هياكل للمصابيح أو الفوانيس، يمكن أيضاً استخدام الأقمشة الطبيعية مثل الخيش لإضافة أنماط وألوان.

**النحت بالطين أو العجين:** استخدم عجينة الطين أو العجين للسماح للأطفال بتشكيل وخلق أشكال مختلفة. هذه النشاطات تعزز التفاعل الحركي وتساعد في تهدئة الأعصاب.

**التلوين بالرمل الملون:** قم بتوفير أطباق شفافة ورملاً ملوناً، ودع الأطفال يقومون بإنشاء لوحات فنية باستخدام الرمل الملون.

**صناعة الألعاب اليدوية:** دع الأطفال يصنعون ألعابهم الخاصة باستخدام مواد بسيطة مثل الكرتون، الأدوات الورقية، والصوف.

## المحور السابع: تحفيز العناية بالذات

### أنشطة للرياضة والنشاط البدني:

ألعاب رياضية مثل كرة القدم، كرة السلة، التنس، ركوب الدراجات الهوائية وغيرها. النشاط البدني يساعد على تحسين المزاج وتخفيف التوتر:

**يوم رياضي متعدد الألعاب:** قم بتنظيم يوم مليء بالألعاب الرياضية المختلفة مثل السباقات الجماعية، الكرة الطائرة، السباحة، السباقات الفردية مثل الجري وغيرها. يمكن تقسيم الأطفال إلى فرق ومنحهم نقاط عن كل فعالية.

**دوري رياضي صغير:** تنظيم دوري رياضي صغير يستمر لأسابيع، حيث يتنافس الأطفال في الألعاب المفضلة لديهم مثل كرة القدم، كرة السلة، أو حتى الرياضات الفردية مثل التنس.

**السباقات الجماعية:** يمكن تنظيم سباقات جماعية للأطفال مثل الركض على مسافات قصيرة أو السباق بالكيس البطاطا.

**لعبة الكرة:** قم بتنظيم ألعاب كرة القدم البسيطة أو كرة السلة في الهواء الطلق.

**القفز الحر:** دع الأطفال يتسابقون في القفز الطويل أو القفز بالحبل.

**التسلق:** يمكن للأطفال التسلق على الأشجار أو الهياكل الموجودة مع الحفاظ على قواعد الأمن والأمان.

**اليوغا الأساسية:** يمكن تدريس بعض تقنيات اليوغا البسيطة التي تعزز المرونة والتوازن.

**لعبة الألعاب التقليدية:** مثل لعبة «الدوران» أو «الركض بالكيس».

### نشاطات وتمارين متنوعة:

- التمارين التوجيهية: مثل الألعاب التي تعزز التنسيق بين اليدين والقدمين، مثل تمارين القفز على قدم واحدة أو القفز بالقدمين، هذه التمارين مهمة للتخفيف من التوتر وتعزيز السيطرة الذاتية.
- يوم ميداني في الطبيعة: يخرج الأطفال إلى الهواء الطلق، حيث نقوم بتنظيم يوم مليء بالألعاب الرياضية مثل الركض، والقفز، والتسلق على الحبال في حديقة أو مكان طبيعي.
- يوم تحديات رياضية: قم بتحدى الأطفال في تنفيذ مهام رياضية مختلفة مثل القفز الطويل، ورفع الأثقال الخفيفة، والرحف على البطن، والقفز بالحبل.
- ألعاب مائية: إذا كانت متاحة، فقم بتنظيم ألعاب مائية مثل السباحة، والمناطيد المائية، والرياضات المائية الأخرى.

### ألعاب الإبداعية في الهواء الطلق:

- تنظيم رحلات استكشاف الطبيعة، وألعاب في الهواء الطلق. الأنشطة في الهواء الطلق توفر فرصة للتجديد والاسترخاء بعيدًا عن الضغوط اليومي.
- نظم ألعابًا في الهواء الطلق مثل البحث عن الكنز، جمع أوراق شجر/ أعشاب/ حجارة مختلفة ومتنوعة، بناء مخيم، التقاط صور فوتوغرافية مميزة.

# الشباب

قد يشعر الشباب بقوة مفرطة، ممّا يدفعهم للقيام بأعمال تتجاوز قدراتهم، وقد يشعر الناجون من الشباب بأنهم مهذّون، غير آمنين ومعزولين، وقد يشعرون باليأس والغضب تجاه أنفسهم وتجاه الرّاشدين الذين كان «يُفترض» أن يحموهم من الأذى. ومنهم من يضطر للقيام بأدوار رعاية في العائلة، ومنهم من ينظّم نفسه للتفاعل المجتمعيّ، فردود الفعل تتفاوت بتفاوت الظروف والتّجارب والبيئة.

## قد نرى بعضهم:

- يتصرّفون تصرفات من هم أصغر سنّاً منهم.
- يتفاجئون عند سماعهم أصوات عالية أو مفاجئة.
- يُظهرون عصبية شديدة في حركات أجسامهم وفي تفكيرهم.
- يختبرون الشّعور بالخدر و/أو الاكتئاب.
- يعانون من صعوبة في النّوم.
- يفقدون اهتمامهم بالطّعام.
- يرفضون أن يكونوا برفقة أحد غير أهلهم أو الرّاعي الأساسيّ.
- يصبحون شديدي الانفعال عندما يُطلب منهم إجراء تغييرات أيّاً كانت.
- يفقدون السيطرة على عواطفهم.
- يتصرّفون كما لو أنّهم لم يعودوا يأنهون لمستقبلهم.
- يثورون على روتينهم اليومي المعتاد.
- يقلّلون من احترام أهلهم أو مقدّمي الرّعاية الأساسيين أو يتجاهلونهم.
- يبذلون كل ما في وسعهم ليهتموا بأهلهم كما لو أصبح هؤلاء أطفالهم.
- يعانون من صعوبة في الانتباه والتعلّم.
- يواجهون صعوبة كبيرة في التكلّم عن الحالة الطّارئة أو أيّ ظرف صعب آخر.
- يمارسون أنشطة لعب غير ملائمة أو خطيرة جدّاً أو يظهرون سلوكاً اجتماعياً خطيراً.
- يمارسون ألعاباً أو أنشطة تذكّركم بالحالة الطّارئة أو الظّرف الصّعب.
- يختبرون عوامل مذكرة بالحالة الطّارئة أو الظّرف الصّعب.
- يبذلون كل ما في وسعهم ليتجنّبوا أي عوامل تذكّركم بالحالة الطّارئة أو الظّرف الصّعب.
- يبدون قلّة احترام تجاه أخوتهم وأترابهم وأنفسهم ويؤذون حتى أخوتهم وأترابهم وأنفسهم.
- قد تظهر لديهم الكوابيس ومشاكل في أداء الوظائف اليوميّة، يرافق ذلك مظاهر من الانزواء أو الانفجار.
- قد يبادرون إلى أنشطة لدعم من هم أصغر منهم سنّاً أو لأنشطة مجتمعيّة.

قد تترك ردود الفعل هذه الرّاشدين أحياناً إلا أنّها ردود فعل طبيعيّة يظهرها الشباب الذين يحاولون أن يفهموا عالمًا تبدّل فجأة أو يخيفهم باستمرار. في أغلب الأحيان يستفيد الأطفال والناجون الشباب استفادة كبيرة من اللعب أو من ممارسة أنشطة جماعيّة مع أصدقائهم، خصوصاً حين يقود المجموعات أهل يثقون بهم وراشدون آخرون يحملون للشباب أنشطة لعب وأنشطة إبداعية مننّمة. العمل مع الشباب مهم لتفعيل طاقات الشفاء والتكافل المجتمعيّ ولتعزيز التعافي.

## كيف نتحدّث معهم؟

يميّز هذا الجيل الميل للتّقد، ويمكن أن يردّ الشّاب بغضب مثلاً «الحياة لا تسوى شي، نحن لوحدها، لا يوجد أحد يساعدنا»، لا حاجة في مثل هذا الوضع للجدال أو رفض ما يقوله الشّاب أو الفتاة. ممكن القول: «معك حقّ وهذا الأمر يشغلني أيضًا ولكن نحن بحاجة الآن للمحافظة على كل طاقاتنا، لكي نستطيع التّعامل مع الوضع..»، كما ويمكننا الإشارة إلى مظاهر إيجابية نراها من حولنا كيف أنّ الجيران دعموا بعضهم البعض وساعدوا بعضهم البعض وتشاركوا بلقمة العيش معًا وغيرها من المظاهر الإيجابية المُشجّعة والتي تبعث بالأمل.

## يرى الشّباب كل الصّور الصّعبة في الهواتف النّقالة، فما العمل؟

قدرتنا على السّيطرة على المعلومات التي تصلهم محدودة. لذا من المهمّ فتح قنوات التّواصل والحديث، «هنالك أفلام عديدة تصلك عبر الهاتف، منها ما يهدف إلى الرّزعزة ومنها ما يساعد، مهمّ ألاّ نصدّق كلّ شيء نشاهده وأنا هنا لتحدّث عمّا شاهدت إذا رغبت».

## أنشطة ممكنة

بالإضافة إلى كلّ ما ذكر سابقًا يمكننا استخدام الأنشطة التّالية مع الشّباب:

### المحور الأوّل: بلورة بيئة حميميّة

المحور الأوّل للعمل في كلّ مجموعة هو بلورة بيئة مريحة وداعمة، والتي استعرضنا أهمّيّتها وأدواتها في القسم التّالث من هذه الحقبة تحت عنوان «خلفيّة للموجّه». من المهمّ بدء أي ورشة بالتّعريف بالورشة والتّعارف بين أفراد المجموعة، خلق أجواء مريحة وبلورة دستور العمل. من أجل ذلك أدرجنا في القسم التّالث من هذه الحقبة أنشطة عدّة يصلح استعمالها مع المجموعات المختلفة فيمكنكم الاستفادة منها. مهمّة الحفاظ على بيئة مريحة وداعمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ومن المهمّ الانتباه إلى الأجواء دائميًا، واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد التي أوردنا قائمة منها في القسم التّالث من الحقبة أيضًا.

أما المحاور الأخرى فهي ترتبط بالأهداف التي ذكرت سابقًا للدّعم السّريع. بالإضافة إلى كلّ الأنشطة التي ذُكرت سابقًا يمكن استخدام الأنشطة المُقترحة التّالية أيضًا.

## المحور الثاني الاستماع الفعّال وتوفير الفرصة للتعبير عن المشاعر

تحدي المشاعر	نشاط 1	
التعرّف على المشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بعرض مجموعة من المواقف اليومية التي يمكن أن تثير مشاعر مختلفة مثل السعادة، الحزن، الإثارة، والخوف. اطلب من الأطفال تفسير كيفية شعورهم في كل موقف وما الذي قد يسبب هذه المشاعر.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

قصص	نشاط 2	
دعم التعبير عن مشاعرهم	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نختار قصة شائعة أو حكاية خيالية تساعد على الابتعاد عن الضغوط والتخلص من التوتر ونقصها.</li> <li>• نجري محادثة مع الشباب حول ما الذي أحبّوه بالقصة؟ كيف كانوا يتصرفون لو كانوا مكان شخصية البطل في القصة؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

تذكروا أنّ كلّ المشاعر مشروعة وأنّه لا يوجد صح أو خطأ بالمشاعر. مهمّكم هي الاستماع الفعّال، توفير الفرصة للأشخاص المتضرّرين للتعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بحريّة والاستماع لهم بدقة دون انقطاع ودون الرّد بشكل تقييمي أو متجاهل لمشاعرهم.

وهي فرصة لتقديم الدّعم بشكل فعّال عبر التعاطف والتّضامن، دون الحاجة إلى حلّ المشكلة في هذه المرحلة، كونوا حاضرين معهم وقدموا لهم الدّعم والتّشجيع للتّغلب على الصّدمة والألم.



### لفتة نظر

## المحور الثالث: تقديم الدّعم العاطفيّ

التّفكير بالحلول	نشاط 1	
تعزيز التّفكير الإيجابيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بطرح مشكلة بسيطة أو تحدّي أمام الشّباب واطلبوا منهم التّفكير في حلول إيجابيّة لهذه المشكلة. يمكن أن تكون هذه اللعبة تحفيزيّة لتطوير مهارات حلّ النّزاعات لدى الشّباب.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

التّحليل الإيجابيّ للمشاعر <sup>1</sup>	نشاط 2	
تعزيز التّفكير الإيجابيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بتوجيه الشّباب لكيفيّة التّعبير عن مشاعرهم وكيفيّة التّعاطي معها واحتوائها.</li> <li>• اطلبوا منهم تحديد الأسباب والمواقف التي تؤدّي إلى بعض المشاعر التي تريدون التّحدث عنها في المجموعة و شجّعوهم للبحث عن طرائق للتّعامل معها بشكل بناء.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

1 جميع هذه اللعب يمكن تنفيذها من خلال لعبة بطاقات المشاعر إصدار مركز الطّفولة

## المحور الرابع: تقديم المعلومات بشكل واضح ودقيق

قصص وتقارير	نشاط 1	
التعامل مع الواقع، تعزيز التفكير النقدي	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من الشباب جمع قصص وتقارير، أفلام وصور تصف الواقع</li> <li>• نتشارك بما جمعوا ونطلب منهم توصيف ما جمعوا من تقارير وقصص</li> <li>• في النقاش نقف على الفرق بين الوقائع والمشاعر، الحقائق والمواقف، وناقش اختلاف الروايات بناء على من السارد، مواقفه، لمن يتحدث وعوامل أخرى مؤثرة على السردية.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
<p>يمكن توثيق ما يجمع الشباب في جريدة حائط أو أرشيف، كما ويمكن عرض ما جمعه على شكل عروض تفاعلية مع المجموعة.</p>	 <p>لفتة نظر</p>	

# المحور الخامس: تشجيع الرّاحة والاسترخاء وتقديم الأساليب التي تساعد في التّخفيف من التّوتر

<p><b>النفس الشمسي</b></p>	<p><b>نشاط 1</b></p>	
<p><b>تهدئة وتركيز الطّفل وتعزيز شعوره بالاسترخاء</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقف مع الشّباب ونطلب منهم رفع أيديهم لأعلى مثل الشّمس المشرقة.</li> <li>• نطلب منهم التّنفس ببطء.</li> <li>• نطلب منهم أن يأخذوا نفسًا عميقًا ويشعروا بالطّاقة الدّافئة تملأ أجسادهم مع كل نفس.</li> </ul>	<p><b>خطوات التّنفيذ</b></p>	
<p><b>تنفس</b></p>	<p><b>نشاط 2</b></p>	
<p><b>التّخفيف من الضّغط وتعزيز السيّطرة</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نوجّه الشّباب: «خُذوا نفسًا عميقًا، شهيقًا من الأنف وزفيرًا من الفم، أغمضوا أعينكم وأنتم تخرجون الزّفير من الفم واشعروا كيف بدأ لديكم شعور الاسترخاء، خُذوا فرصة للحظات وعاودوا التّنفس بهذه الطريقة».</li> <li>• تستطيعون تخيّل الهدوء وأنتم تتنّفسون، تابعوا التّمرين وأعينكم مغمضة لبضع دقائق.</li> <li>• لندخل الهواء من الأنف ونخرجه من الفم، نقوم بهذا التّمرين مرّات عدّة، ويمكننا أيضًا مرافقته بحركات يد مثلًا عندما ندخل الهواء نحرك اليد باتجاه الجسم، وعندما نخرج الهواء لنحرك اليد بعيدًا عن الجسم.</li> </ul>	<p><b>خطوات التّنفيذ</b></p>	
<p><b>المتنزه الخيالي</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>تخفيف التّوتر وتحسين المزاج</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اطلبوا من الشّباب أن يقوموا بتخيّل مكان مختلف مثل الغابة أو الشّاطئ، واطلبوا منهم القيام بلعب الأدوار المختلفة مثل صياد الكنوز، القراصنة، راكبي الأمواج. هذه اللعبة تشجّع على الحركة وتعزّز الخيال والإبداع.</li> </ul>	<p><b>خطوات التّنفيذ</b></p>	

## المحور السادس: تقديم الأنشطة الترفيهية والمسليّة

التعبير الجسدي بالموسيقى	نشاط 1	
تخفيف التوتر وتحسين المزاج	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعطِ الشّباب أوراقًا كبيرة وألوانًا مائيّة.</li> <li>• قم بتشغيل موسيقى مميّزة واطلب منهم التّعبير عن الشّعور الذي يثيره الإيقاع فيهم على الورق.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
التأليف الصوتي	نشاط 2	
تخفيف التوتر وتحسين المزاج	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتحضير أدوات بسيطة مثل الأواني والملاعق والأكواب البلاستيكيّة.</li> <li>• اطلب من الشّباب استخدام الأدوات لإنتاج أصوات مختلفة وإنشاء أنغام وألحان خاصة بهم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
الغناء والصّفير	نشاط 3	
تخفيف التوتر وتحسين المزاج	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قم بتشغيل أغاني معروفة ومحبيّة للشّباب.</li> <li>• اطلب منهم الغناء والصّفير مع الموسيقى وتشجيعهم على إضافة لحنهم الخاصّ وعباراتهم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

# المحور السابع: تحفيز العناية بالذات.

## اللعب في الهواء الطلق:

تنظيم أنشطة خارجية مثل اللعب في الملعب أو الحدائق، والاستمتاع بالألعاب الرياضية البسيطة مثل ألعاب الكرة أو الجري له تأثير إيجابي على تحسين المزاج وتخفيف التوتر.

## اللعب الحر:

توفير وقت وفرصة للعب بحرية دون توجيه، مما يسمح للمشاركين بالتعبير عن أنفسهم وتخفيف الضغط بتلقائية.

جميع الأنشطة يمكن أن تساعد في التخفيف من الضغط خلال الأزمات وتوفير بيئة إيجابية ومريحة. يجب أن تكون هذه الأنشطة مرنة ومتكيفة مع احتياجات واهتمامات المجموعة لضمان فاعليتها في تقديم الدعم العاطفي والتخفيف من التوتر.

## فعاليات ممكن القيام بها في مراكز الإيواء

تركيز كم هائل من العائلات في مراكز الإيواء (المدارس والمخيمات والمؤسسات الصحية والمجتمعية) تعد فرصة للتدخل السريع، حيث يتجمع عدد كبير من الأهل والأطفال في المركز. ويمكننا تنظيم فعاليات مختلفة توفر الدعم العاطفي والتفسي اللازم للأطفال، ومساعدتهم على التعامل بشكل أفضل مع التحديات والصعوبات التي قد يواجهونها، فعاليات تساعد على التعبير عن أنفسهم، تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي وتعزيز الصحة النفسية.

الغالبية العظمى من النشاطات التي أدرجناها أعلاه ملائمة للعمل مع المجموعات في مراكز الإيواء والبعض منها قمنا بملاءمتها خصيصا لهذا الهدف. وهنا بقي لنا أن نذكركم بالمحاور المركزية للأنشطة التي يمكنكم العودة إليها دائما لاستسقاء النشاطات والفعاليات التي تلائم كل ظرف تقريبا:

- ورشات عمل فنية: تشجع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم من خلال الفن. يمكنهم استخدام الألوان والأشكال المختلفة للتعبير عن مشاعرهم وخلق أعمال فنية تعكس دوافعهم وأحلامهم. يمكن استخدام مواد من البيئة، كالرمل والفحم وأي مادة تمكن من التعبير والرسم بها (نباتات في البيئة، بهارات..).
- أنشطة رياضية وحركية: تشجع الأطفال على الحركة والنشاط البدني. يمكن أن تكون هذه الأنشطة الرياضية ألعابا جماعية أو تمارين رياضية خفيفة التي تعزز الصحة البدنية والعقلية.
- جلسات القصص والمسرح: يمكن تنظيم جلسات القصص والمسرح التفاعلية التي تشجع الأطفال على المشاركة والتفاعل مع القصص والأدوار. يمكن استخدام هذه الجلسات لتعزيز الخيال والإبداع وتعزيز مهارات التواصل.
- الألعاب والأنشطة التعليمية: يمكن استخدام الألعاب التعليمية لتعزيز المهارات الأكاديمية مثل القراءة والكتابة والحساب، بالإضافة إلى تعزيز المهارات الاجتماعية مثل المشاركة والتعاون.
- ورشات العمل التفاعلية: تشجع الأطفال على تطوير مهارات جديدة واكتشاف مواهبهم. يمكن أن تكون هذه الورشات متعلقة بالفنون أو العلوم أو الحرف اليدوية أو أي مجال آخر يهمهم.
- الأنشطة التطوعية: يمكن تشجيع الأطفال والشباب على المشاركة في أنشطة تطوعية تساعد على تطوير الوعي الاجتماعي والمساهمة في مجتمعهم وتعزيز لديهم الشعور بالانتماء والترابط المجتمعي.

## القسم السابع

# التدخلات ما بعد الصدمة للأطفال

# برامج التدخل ما بعد الأزمة

تهدف برامج التدخل ما بعد الصدمة المعتمدة على منهج علم النفس التحرري إلى توفير الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات التي تعاني من آثار الصدمة النفسية جراء تجارب مؤلمة مثل الحروب، وهي تسعى لتعزيز التكيف والتعافي.

في هذا القسم سنركز على الدعم النفسي الاجتماعي الجماعي والذي يتضمن توفير المساعدة النفسية والتأهيل للأفراد الذين يعانون من الصدمة. تنظم هذه البرامج جلسات تفاعلية جماعية تهدف إلى تقديم الدعم النفسي وبناء الدعم الاجتماعي بين الأفراد المتضررين. يمكن أن تشمل هذه الجلسات الاجتماعية ورشات عمل وأنشطة ترفيهية، بالإضافة إلى التدريب على مهارات التعافي حيث يتم توجيه الأفراد لفهم تجاربهم ومشاعرهم وتعزيز قدراتهم على التكيف وإدارة الضغوط، تطوير مهارات التواصل، تقوية العلاقات الاجتماعية، تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز التفاؤل والمرونة.

## تتميز برامج الدعم النفسي الاجتماعي الجماعي بكونها:

- تضمن وجود مرشدين أو مدربين مؤهلين ومدربين بشكل جيد للبرنامج، حيث يمكنهم توجيه المشاركين وتقديم الدعم النفسي اللازم بشكل فعال. إن مكانة الراشد الداعم للأطفال ودعمه في التعامل مع مشاعره وقضاياها النفسية، تعتبر ذات أهمية قصوى ومن الضروري جدًا توفير أجواء داعمة ومتقبلة، فعندما يشعر الطفل بالثقة والرغبة الصادقة لدى الراشد بمساعدته وأنه سيتقبل مشاعره عندها فقط يسهل عليه المشاركة والانفتاح فالبيئة الداعمة تساهم في بناء قدرة الأطفال على التحدي.
- يتطلب العمل مع الجماعات المتأثرة بالأزمات مرونة كبيرة وقدرة على التكيف مع احتياجات المجتمع المتغيرة بسرعة، ومع مميزات المجموعة لذا وللمساعدة الأطفال من المهم البحث عن طرائق فعالية للمساهمة في تغيير وضعهم النفسي، أي مساعدتهم في البحث عن بدائل وعن أمور يمكنهم فعلها ومن شأنها أن تريحهم. إذ يختلف التعامل مع الخوف كما ذكرنا من طفل لآخر، كما يختلف من فئة عمرية لأخرى. فتعامل الأطفال الصغار دون السادسة مع موضوع الخوف مثلًا يختلف بشكل كبير عن تعامل الأطفال الأكبر سنًا معه، من هنا فإننا نحتاج إلى وسائل داعمة متنوعة ومختلفة للأطفال الصغار عن الوسائل التي يحتاجها الكبار.
- تتيح البرامج النفسية الجماعية للمشاركين المساهمة بنشاط في العملية، سواء من خلال التحدث أو المشاركة في الأنشطة الجماعية. تخفف المشاركة الجماعية من الضغط وتأثيراته السلبية، خاصة إذا حدثت في جو من الألفة والمشاركة الصريحة. فالتعبير عن الخوف من أمر معين مثلًا من قبل مجموعة الأصدقاء أو حتى من قبل الراشدين، يسهل على الطفل الاعتراف بخوفه وبالتالي مواجهته. كما أن القيام بفعاليات جماعية لمواجهة الوضع، يخفف من الآثار السلبية ويساهم في إعادة الشعور بالسيطرة على الواقع.
- تكون المجموعات ذات حجم مناسب لتشجيع التفاعل والمشاركة الفعالة، مع الحفاظ على جو من التواصل الوثيق.
- تخلق البرامج النفسية الجماعية بيئة داعمة ومحايدة، حيث يشعر المشاركون بالأمان للتعبير عن أنفسهم دون مخاوف.
- تأخذ البرامج النفسية الجماعية في الاعتبار التنوع الثقافي للمشاركين وتكون متكيفة مع الثقافات المختلفة.
- تقدم البرامج النفسية الجماعية آليات للتقييم المنتظم والمتابعة لقياس تأثيرها وفعاليتها والتأكد من تحقيق الأهداف المرجوة.

# أهداف هذه البرامج ومحتوياتها:

تهدف برامج الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ ما بعد الأزمة إلى تحسين صحّة الفرد النفسيّة والاجتماعيّة وتسهيل عمليّة التعافي. مع التركيز على هذه الموضوعات:

- التّعامل مع التّوتر والضّغوطات: يتعيّن تقديم استراتيجيات فعّالة للتّعامل مع التّوتر والضّغوطات النّاجمة عن الأزمة، وتعليم المشاركين كيفيّة إدارة المشاعر السّلبية مثل القلق والغضب والحزن.
- التّأقلم مع التّغيير: تقديم المهارات والأدوات الصّوريّة للتّأقلم مع التّغييرات التي تسببها الأزمات، بما في ذلك التّغييرات في الطّروف المعيشيّة والاجتماعيّة.
- بناء القدرات الشّخصيّة: تعزيز قدرات الفرد على التّعامل مع التّحدّيات وتطوير المهارات الشّخصيّة مثل التّقة بالنّفس والتّفأؤل والتّحمّل.
- تعزيز العلاقات الاجتماعيّة: توفير المساحات الآمنة للتواصل الاجتماعيّ وبناء الدّعم الاجتماعيّ، حيث يمكن للمشاركين تقديم الدّعم لبعضهم البعض والشّعور بالانتماء لمجموعة داعمة.
- تعزيز التّفأؤل والأمل: تقديم الأدوات والمهارات التي تساعد في تعزيز التّفأؤل والأمل لدى المشاركين وتحفيزهم على النّظر إلى المستقبل بإيجابيّة.
- التّعامل مع فقدان الحزن: تقديم الدّعم النفسيّ للتّعامل مع عواطف الحزن والفقدان نتيجة للأزمة، بما في ذلك فقدان الأحباء أو الخسائر الماليّة.
- تعزيز الوعي الدّاتي: توفير الفرص للمشاركين لفهم أنفسهم بشكل أفضل والتّعرّف على احتياجاتهم النفسيّة والاجتماعيّة والتّعامل معها بفعاليّة.

## من المسؤول عن تقديم الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ ما بعد الأزمة:

تقديم الدّعم النفسيّ الاجتماعيّ ما بعد الأزمة يتطلّب تعاونًا وتنسيقًا بين جهات عدّة ومؤسسات:

- 1. الحكومات: تلعب الحكومة دورًا رئيسيًا في تقديم الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ للمواطنين بعد الأزمات، وذلك من خلال توفير الخدمات الصحيّة النفسيّة والاجتماعيّة في المجتمعات المتضرّرة. يشمل ذلك توفير الاستشارة النفسيّة، والدّعم النفسيّ للأفراد والعائلات المتضرّرة، وتوجيه الأفراد إلى الموارد المتاحة للمساعدة.
- 2. المنظّمات غير الحكوميّة (NGOs): تلعب المنظّمات غير الحكوميّة دورًا مهمًا في تقديم الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ ما بعد الأزمة، حيث تقدم خدمات متنوّعة تشمل التّدريب على مهارات التّعامل مع الضّغوطات، والدّعم النفسيّ والعاطفيّ للمجتمعات المتأثّرة، وتوفير الموارد والأدوات اللازمة للتعافي النفسيّ.
- 3. الهيئات الدّولية والمنظّمات الإنسانيّة: تقدم الهيئات الدّولية مثل الأمم المتّحدة ومنظّمات مثل الصّليب الأحمر الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ للمجتمعات المتضرّرة من الأزمات، وتقوم بتنسيق الجهود الدّولية لتقديم المساعدة والدّعم.
- 4. الجهات الأكاديمية والبحثية: تلعب الجامعات والمراكز البحثيّة دورًا مهمًا في تقديم الدّعم النفسيّ والاجتماعيّ من خلال البحوث والدّراسات التي تساهم في فهم تأثير الأزمة على الصّحة النفسيّة والاجتماعيّة، وتطوير الأدوات والبرامج التي تعزّز التعافي.

بشكل عام، يتطلب تقديم الدعم النفسي والاجتماعي ما بعد الأزمة تعاونًا شاملاً بين الحكومة والمنظمات غير الحكومية والهيئات الدولية والمنظمات الأكاديمية لضمان توفير الخدمات والموارد اللازمة للتعافي النفسي والاجتماعي للمجتمعات المتضررة.

## معايير العمل ما بعد الأزمة

هناك أمور عدّة يمكن القيام بها لمساعدة الأطفال الذين عانوا من الصدمة مباشرة وفي الأسابيع التي تليها. إنّ الوعي لمظاهر وأعراض ما بعد الصدمة سواء من قبل الأهل أو المربي أو المفضل الداعم يساعد على معرفة كيفية التعاطي مع هذه الاضطرابات.

بشكل عام هناك ثلاثة محاور لمثل هذه التدخلات الأولية والتي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الأولي وزيادة الشعور بالأمان لدى الطفل ودعمه في التعامل مع الصدمة، إضافة السريعة على المشاعر، توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها وزرع الأمل.

### المحور الأول- تشجيع التعبير عن المشاعر

فسح المجال للتعبير عن المشاعر باعتبارها المحور الأول من محاور التدخل وقت الأزمات يوفر أولًا الإمكانية للتعبير عن المشاعر كما هي دون نقاش، فلا يوجد صح أو خطأ. تتلخص المهمة هنا بإعطاء رسالة للطفل بأن ردّة فعله طبيعيّة وكافّة مشاعره شرعية- «جميعنا بوضع صعب...»، «الكثير من الأطفال والكبار يخافون الآن..»، نعتري بأنّه من الطبيعي أن يشعر الطفل بما يشعر به، ونعبّر عن تفهّمنا له كأن نقول له «هذا أكيد صعب، أستطيع تفهّم مشاعرك».

إن عبّر الشخص عن خوفه مثلًا فعلينا أن نؤكّد له تفهّمنا لهذا الخوف، وإن عبّر عن كرهه أو حقدّه تجاه أشخاص أو جهات، فمن المهمّ أيضًا تقبّل هذه المشاعر بالرّغم من أنّها سلبية. في مرحلة لاحقة يمكننا العودة لتصحيح المعلومات أو لتوضيح المواقف، لنساهم في بناء موقف إنسانيّ لدى الشخص.

مشاعر الفرد هي ذاتية وشخصية ولا يوجد مشاعر صادقة أو مشاعر غير صادقة، وهي لا تُناقش. في كثير من الأحيان يشعر الإنسان بالراحة بمجرد توفّر الفرصة للتعبير عن مشاعره، فهو يرتاح عندما يجد من يصغي إليه، يتقبّل مشاعره ويفهم أسبابها، الأمر الذي يساعده على استعادة ثقته بنفسه، سيطرته على حياته وإيجاد طرائق بديلة للتعامل مع الصّعوبات والأزمات.

### المحور الثاني- توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

كثير من المخاوف تنتج عن عدم المعرفة. مشاركة الأشخاص في التّعريف على الحقائق حول الأحداث بما يتلاءم مع قدراتهم تزيد من قدرتهم على التعامل مع مخاوفهم.

أحد العوامل الأساسية التي تساهم في زيادة الخوف وتكريسه، هو انعدام المعرفة أو قلّتها، فكثير من مخاوفنا تنبع من أمور أو أشياء غير معروفة لنا أو غير محدّدة (المجهول)، لذا فإنّ توفير المعلومات عن الوضع الرّاهن، وبلورة صورة واضحة عمّا يجري حولنا يُساعد الأشخاص جدًّا، لأنّ الغموض الذي يكتنف الحدث يزيد من البلبلة، الحيرة، الخوف والتّساؤلات. لذا محاولة التّزوّد بالحقائق مهمّة لإعادة التّوازن .

من المهم إشراك الأشخاص (بحسب المستوى العمري) في جمع المعلومات، ممّا يساعدهم على استعادة السيطرة. وهنا يجب التّمييز بين المعطيات والوقائع وبين الأفكار والمشاعر، فالمشاعر والأفكار هي شخصية أمّا الوقائع فهي معطيات مجردة. وبما يخصّ الأفكار من المهم الإشارة هنا إلى ضرورة إعطاء الأشخاص الفرصة للتعبير عمّا يفكّرون، وإعطاء الفرصة للتّفكير المختلف.

## المحور الثالث- استعادة السيطرة والأمل بعد التعبير عن المشاعر وجمع المعلومات

من المهم القيام بأعمال التي تهدف إلى إعادة السيطرة، تعزيز التوازن النفسي وبت الأمل. مهم أن تكون رسالتنا واضحة وتحمل الأمل بقدرتنا على التعامل مع الصعوبات، والأمل بأن المستقبل أفضل و«أکید الوضع سيتحسن». من الممكن التفكير معًا بحلول وفهم ما الذي يمكن أن يخفف الضائقة القائمة، مع التأكيد على أننا «سنمر ذلك معًا».

من أجل الوصول إلى ذلك هناك نشاطات متنوّعة تندرج هنا مثل كتابة رسائل، شعر، قصة، كتابة رسالة إلى طفل جريح، كتابة رسالة للمسؤولين عن الوضع الراهن، المباشرين وغير المباشرين كالمجتمع الدوليّ مثلًا، وللمؤثّرين على الأحداث وسيرورتها، التوقيع على عريضة بشكل جماعيّ وإرسالها، نشر إبداعات الأطفال أو كتاباتهم المختلفة في وسائل التواصل.

كل هذه النشاطات من شأنها أن تساهم في تعزيز الشعور على إعادة السيطرة على الواقع الصّعب والإحساس بالخوف والغضب والمشاعر الأخرى.

يستطيع الرّاشد الداعم اختيار نشاطات وفعاليّات متنوّعة لكل مرحلة من المراحل العمريّة بالاعتماد على الموارد المتوفّرة.

## العمل مع الأطفال في المراحل العمرية المختلفة

### العمل مع الأطفال في جيل ولادة إلى ثلاث سنوات:

يتركز القسم الخامس من هذه الحقيبة في موضوع الدّعم النفسي الاجتماعيّ للأطفال في جيل الولادة إلى ثلاث سنوات في مراحلهم المختلفة، ففي الغالب يقدّم من قبل الأهل والرّاعين الأساسيين. لذا نركّز هنا، في القسم السّابع، على الأطفال ما فوق الثّالثة.

### العمل مع الأطفال في جيل 3 إلى 6 سنوات

في هذه الأجيال تكون ردود الفعل على الطّرف أكثر تطوّرًا. فقد بدأ الطّفل بالحركة وضبط التّبرّز والتّبّول وتناول الأكل بمفرده وزادت قدرته على الكلام والرّسم والاعتماد على ذاكرته. غير أنّه وبسبب الأنويّة (التّمرکز بالأنّا) هو يفهم العالم من خلال نفسه، لذا فهو لا يستطيع بهذا الجيل فهم الموت مثلًا، بل يفسّر فقدان والده أو أحد أفراد عائلته على أنه ناتج عن سلوك قام به فيقوم بتوجيه اللوم لنفسه. كذلك يتبنّى الطّفل أنواعًا من السلوك النّكوصي فيعود للتّكلّم كالأطفال الأصغر سنًا، يتبوّل في سريره، يزيد من تعلقه بأهله، يعتمد على الآخرين في إطعامه. كما ويعاني من كوابيس ويجسّد مشاهد مخيفة أثناء اللّعب.

كثيرًا ما يشعر الأطفال الصّغار بالخوف الشّديد على إثر تجارب مجهدة نفسيًا، فبعد حدوث تجربة مجهدة نفسيًا يشعر الأطفال بقدر كبير من الخوف من الأمور الفعليّة في بيئتهم و/أو الأشياء التي يتخيّلونها. من السّائع جدًّا بالنّسبة للأطفال في هذه الأعمار أن يبدو ردود فعل قويّة تجاه كلّ ما يذكّرهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة بتجارب مجهدة نفسيًا. فالأطفال الذين تعرّضت بيوتهم للقصف على سبيل المثال، قد يبدو رد فعل قويّ جدًّا تجاه الرّعد أو أيّ ضوضاء عالية، أو قد يتملّكهم الخوف في كلّ مرّة يكونون وحدهم في البيت. وقد يخاف الأطفال الصّغار أيضًا من الأشياء التي يتخيّلونها مثل «السّاحرات» اللواتي يزرنهم في الليل أو «الأشّرار» الذين يريدون إيذاءهم.

في أغلب الأحيان وبعد فترة لاحقة من الوقت، تظهر تأثيرات وأحداث الحادّث المجهّد نفسيّاً في لعب الأطفال من إعادة تمثيل الوقائع أثناء اللّعب وغيرها. من الأمور الشّائعة إلى أبعد الحدود بين الأطفال الصّغار، وهي تمثّل أسلوب الطّفّل في محاولة السّيطرة على تأثير ما حدث، هي إعادة «خلق الوضع» من جديد مرّة تلو الأخرى أثناء اللّعب.

## التّعامل مع الموت

لا يدرك الأطفال الصّغار مفهوم الوفاة، فهم يتوقّعون وينتظرون دائماً عودة الشّخص المتوفّي، يعتبرون غيابه معادلاً للانفصال، يعتقدون أنّ الوفاة أمر يمكن الرّجوع عنه. الأطفال الذين يفقدون أحد الوالدين ينشأ لديهم خوف شديد بأنّ الوالد الآخر أو أفراد الأسرة الآخرين سيّفقدون أيضاً.

ربّما تكون هذه الفئة من أصعب الفئات العمريّة، إذ يتوقّع منهم أن يعبروا عن مشاعرهم، ولكن لا تتوقّر لديهم بعد آليات التّعامل مع هذه المشاعر بشكل كافٍ، لذا فهم بحاجة إلى دعم منا لتنمية القدرات التّعبيريّة واستخدامها في الوقت ذاته في التّعبير.

تحدد الأوجاء من حولنا حدة الضّغط الذي نشعر به، فإن كان التلفاز مفتوحاً كلّ اليوم ومشاهد الحرب موجودة من حولنا، فإنّ هذا يزيد من الصّائقة لذا من المهمّ التّحكّم قدر الإمكان من انكشاف الأطفال لهذه المشاهد.

إذا وقعت حالة وفاة في العائلة من المهمّ أن نخبر الأطفال، وإذا سألوا «ماذا يعني مات؟» نشرح «توقف عن التّنفّس..»، «توقّف قلبه عن التّبض..» يفضّل عدم الإسهاب بالشرح إلّا حسب تساؤلاتهم.

هنالك من يتساءل لماذا نحن بحاجة للتّكلّم مع الأطفال؟ فلا يظهر أنّهم يفهمون ماذا يحدث. هذا غير دقيق فالأطفال يشعرون بالضّغط والخوف الذي يعيشه الأهل، لا نرى ذلك دائماً، وهم لا يعبرون عن ذلك كلامياً، ولكنهم يشعرون الأوجاء لذا من المهمّ أن نشجّعهم على التّعبير من جهة، ومن جهة أخرى علينا أن نحميهم وأن نمنع عنهم قدر الإمكان المشاهد الصّعبة فالطّفّل بالجيل المبكّر بحاجة إلى أن يشعر أنّ الأقرباء منه يشعرون به، موجودون معه وهم محميّون وحامون له، وكلّما وفرنا فرصاً للتّعبير عن الشّعور ستصل الرّسالة التي تقول أنّه يمكنهم الحديث عمّا يشعرون ويستطيعون طرح الأسئلة والتّساؤل معنا بكل ما يجري.

# أنشطة للعمل مع الأطفال في جيل 3 إلى 6 سنوات

كما ذكرنا سابقًا هناك ثلاثة محاور للتدخل، والتي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الأولي وزيادة الشعور بالأمان لدى الطفل ودعمه في التعامل مع الصدمة. لكل محور هناك عدد من الأنشطة المقترحة للعمل بها مع الأطفال في جيل ثلاث إلى ست سنوات:

**المحور الأول: التعبير عن المشاعر وإضفاء الشرعية على المشاعر**

**المحور الثاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها**

**المحور الثالث: إعادة السيطرة، إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل**

تجدر الإشارة هنا إلى أن الأنشطة التي نقتربها هي في إطار اقتراحات يمكن إضافة وتغيير أي تفاصيل لملاءمتها للسياق ولتلائم الأطفال بقدراتهم، رغباتهم واحتياجاتهم في الوضعية الآنية. هذه الأنشطة تصلح لجيل 3-6 سنوات مع ملاءمتها لمستوى قدرات الأطفال.

لا تنسوا أن المحور الأساسي للعمل في كل مجموعة، هو بلورة بيئة حميية وداعمة: والتي استعرضنا أهميتها وأدواتها في القسم الثالث من هذه الحقيبة تحت عنوان «خلفية للموجه». من المهم بدء أي ورشة بالتعريف بالورشة، التعارف بين أفراد المجموعة، خلق أجواء حميية وبلورة دستور العمل. من أجل ذلك أدرجنا في القسم الثالث من هذه الحقيبة أنشطة عديدة، يصلح استعمالها مع المجموعات المختلفة فيمكنكم الاستفادة منها. هذه المهمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ومن المهم الانتباه إلى الأجواء دائمًا واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد التي أوردنا قائمة منها في القسم الثالث من الحقيبة.



**لفتة نظر**

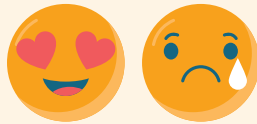
# المحور الأوّل: التّعبير عن المشاعر و إضفاء الشّرعيّة على المشاعر

يمكنكم اختيار ثلاثة أنشطة أو أكثر من الأنشطة المقترحة هنا حسب تفاعل المجموعة تذكروا أنّه لا نقاش في المشاعر، جميع المشاعر شرعية ومن المهمّ أن يحظى الأطفال للدّعم في التّعبير بحريّة عن مشاعرهم.

بعض الأطفال سيعبّر بحريّة وسهولة، والبعض الآخر يمكن أن يجد صعوبة، مهم أن نحترم وتيرة كل طفل/ة. مهم أن ننوّع بالأنشطة ليتسنى لكل طفل التّعبير عن مشاعره. تذكّروا أنّه من المهم عدم فرض الأنشطة على الأطفال.



## لفتة نظر



### ماذا يقول الوجه؟

#### تعبير الأطفال عن مشاعرهم عبر إسقاطها على هذا الوجه

نطلب من الأطفال رسم ملامح وجه وتحدّث معهم عن هذا الوجه وهذه الملامح وعن ماذا تحكي؟

من المهمّ أن نفسح المجال للأطفال أن يرسموا ما يريدون، أينما يريدون، كأن يرسموا مثلًا الأنف مكان الأذن، والحديث حول ذلك مع الطّفل.

#### نشاط 1



#### الهدف



#### خطوات التنفيذ



### القصص كوسيلة علاجية

#### دعم الطّفل في التّعبير عن مشاعره والمساهمة في تطوير آليّات للتعامل مع هذه المشاعر

نختار إحدى القصص التي تتحدّث عن خوف الطّفل، على سبيل المثال: «العتمة»، «فوق السّطح»، «مرّة كان ولد لم يحبّ أن ينام وحده»، «ليان لا تستطيع أن تنام»، «حسن والغول» وغيرها، بعدها نطلب من كلّ طفل أن يرسم: ماذا شعر أبطال أو شخصيّات القصة؟ أو أن يرسم شيئًا يخيفه وهو لوحده بالغرفة أو بالبيت، ويمكن كذلك تشكيه بالمعجونة أو بالطين وإفساح المجال للتّعبير عن انتاجاتهم.

يطلب المفعّل من الأطفال أن يرسموا أو يشكّلوا بالطين أو المعجونة «شيئًا يُفرحهم ويجعلهم يشعرون بالراحة والطمأنينة» ثمّ يمكنكم الحديث عن الموضوع.

#### نشاط 2



#### الهدف



#### خطوات التنفيذ





ملاحظة: يمكن أيضًا أن تتمّ فعاليّة الرّسم بدون القصة.

كذلك ممكن استعمال قصص أخرى (للمزيد راجع ملحق رقم ( 5 ) في القسم العاشر من الحقيبة



لفتة نظر

إلى عالم الكائنات البرية «قصة تروي مغامرات ماكس، عندما أبحر بقاربه إلى عالم الكائنات البرية»

نشاط 3



دعم الطّفل في التّعبير عن مشاعره والمساهمة في تطوير آليّات للتّعامل مع هذه المشاعر

الهدف



تقرأ المفغلة القصة للأطفال وتطلب منهم تشكيل شخصيات القصة إما بواسطة الرّسم أو بواسطة الخردوات، المعجونة، الطّين وغيرها من المواد المتوقّرة الملائمة.. بعدها نتحدّث عن النّقاط التّالية:

- ماذا شعر ماكس عندما كان لوحده بالغرفة؟
- ماذا شعر ماكس عندما رأى التنين/الكائنات البرية؟
- ماذا شعر ماكس عندما أمر الكائنات بالهدوء/ بالاحتفال/ بأن يذهبوا للنّوم بدون عشاء؟ (من المهمّ الحديث عن كلّ حدث لوحده).

خطوات التّنفيذ



يمكن أن يشكّل الأطفال الحيوانات البرية التي يختارونها ومن ثمّ يمكنهم القيام بلعب أدوار الكائنات البرية والمرّية تأخذ دور ماكس، والهدف هو أن يروّضوا الأمور المخيفة ليستطيعوا مواجهة مخاوفهم لتصبح أقرب إليهم وأوضح وبهذا يتعاملون مع هذه المخاوف.




لفتة نظر

<p>يويَا</p>	<p>نشاط 4</p>	
<p>التعبير والتفريغ عن المشاعر</p>	<p>الهدف</p>	
<p><b>كلمات الأغنية</b></p> <p>يويَا (نغنيها على لحن يا ولاد حارتنا يويَا) أذن يا مؤذن يويَا أذن يا خطيب يويَا شمس بلادي يويَا عنها ما تغيب يويَا إحنا الأطفال يويَا إحنا الحلوين يويَا شويي خايفين يويَا أذن يا مؤذن يويَا شمس بلادي يويَا عنها ما تغيب يويَا او عن فلسطين ما تغيب أو عن غزة ما تغيب أو عن رفح ما تغيب أو عن البلد الذي تعملون به</p>	<p>المواد المطلوبة</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد الانتهاء من الأغنية والتي يمكن إعادتها أكثر من مرّة، خاصّة وأنّها تهدف للتفريغ وهي مستوحاة من عالم الطفولة وقد تلاقي إعجابًا، وهذا بحدّ ذاته هدف مهمّ، يمكن أن نحولها لفعاليّة حركيّة فتقوم المجموعة بالغناء والرّقص بشكل دائريّ مع وضع كرة في وسط الحلقة.</li> <li>• في كلّ مرّة نقول أذن يا مؤذن نستبدل كلمة مؤذن باسم أحد أفراد المجموعة فيتحوّل بدوره لحامي للكرة أي أنّ عليه حمايتها من الخطيب الذي يتمّ ذكره بعد ذلك مباشرة، فينطلق الإثنان من خلف الدائرة ويطوفان كلّ باتّجاه معاكس كي يحصلوا على الكرة وأثناء ذلك تستمرّ المجموعة بالغناء والرّقص.</li> <li>• يمكن استعمال هذه الأغنية أيضًا كخلفيّة لأيّ فعاليّة رياضيّة كشدّ الحبل مثلًا.</li> </ul>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p><b>فرح يعبر عن خوفه</b></p>	<p><b>نشاط 5</b></p>	
<p><b>مواجهة الخوف والتعبير عنه</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p><b>أغنية يا عصفورة</b> (نغنيها على لحن يا ولاد حارتنا يوبا)</p> <p>«طيري طيري يا عصفورة عبلادي الحلوة يا عصفورة طيري بالعالى يا عصفورة فوق جبالي يا عصفورة فوق الجليل يا عصفورة فوق الكرمل يا عصفورة ومن عكا لحيفا يا عصفورة ومن غزة للبيسان يا عصفورة. خُذي الخوف يا عصفورة عبلاد برة يا عصفورة، سكري عليه يا عصفورة وحظيه بالجرة يا عصفورة ما بدنا حدا يا عصفورة ينام عيان يا عصفورة ولا جوعان يا عصفورة وطيري وعلي يا عصفورة عبلادي الحلوة يا عصفورة على غزة ويافا يا عصفورة وزعي عدالة يا عصفورة وزعي امان يا عصفورة</p> <p>يمكنكم إضافة كلمات بسؤال الأطفال ماذا يرغبون أن توزع العصفورة عليهم</p>	<p><b>المواد المطلوبة</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بعد الأغنية يُلّا نرسم الخوف ونعطيه للعصفورة كي تأخذه لبعيد</li> <li>• أنا أرسم الخوف</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

الرّسم	نشاط 6	
التّعبير عن المشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من الأطفال أن يعبّروا عن تجاربهم ومشاعرهم بواسطة الرّسوم الحرة،</li> <li>• ثم نطلب ممن يرغب التّعبير عما رسم، بدون الضغط على أي طفل.</li> </ul>	خطوات التّنفيد	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مهم أن نوّقر المساحة والحريّة ولا نحاول أن نوّثر عليهم، ماذا يرسمون أو كيف</li> <li>• حتى لو سألوا، من الممكن أن نقول ارسم ما تشعر به، ارسم ما تراه مناسباً،</li> <li>• ونؤكّد أنّه لا يوجد صح أو خطأ بالرّسم ما دام يعبّر عن شعورهم، فالمشاعر كلها شرعية.</li> </ul>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>
--	--

## المحور الثاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

قصص الأطفال أنفسهم	نشاط 1	
جمع المعلومات	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من الأطفال سرد قصّتهم مع الحرب فهذه فرصة لجمع شهادات من الأطفال أنفسهم، فهم عايشوا الحرب وتحدياتها ولديهم الكثير من المعلومات والقصص التي صاغها خيالهم حول ما حدث.</li> <li>• نستمع إلى القصص</li> <li>• ومن ثمّ نفرق بين المعلومات و الخيال وحققيّة ما حدث.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
الكولاج	نشاط 2	
جمع المعلومات	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من الأطفال أن يقصوا الصور التي يرونها مناسبة من الجرائد والمجلات المختلفة، وأن يلصقوا الصور من جديد، وأن يحاولوا الحديث عن إنتاجهم الجديد.</li> <li>• من الممكن أيضًا أن يقوموا بترتيب جريدة جماعية عن الأحداث، من خلال قصّ الصور والمقالات من الجرائد المختلفة، أو ترتيب الصور على شكل كولاج جماعيّ.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

يمكن القيام بالعديد من الأنشطة التي يمكن أن تكون ملائمة لجمع معلومات حول الحرب لفئة الأعمار 3-6 سنوات. من خلال:

القصص والكتب المصوّرة: استخدام كتب مصوّرة أو قصص قصيرة تتحدّث عن الحروب بشكل ملائم للأطفال في هذه الفئة العمرية. يمكن قراءة هذه القصص مع الأطفال ومناقشة الأحداث والشخصيات. مثلًا «كرمة آخر العنقود» وإجراء حوار حول القصة وجمع تجاربهم خلال ذلك. بعدها ننتهز الفرصة لتصحيح المعلومات والتفرقة بين الوقائع والإشاعات.

لعبة الأدوار: قوموا بتنظيم لعبة بالأدوار التي تتضمن شخصيات من الحروب، مثل جنود ومدن مدمّرة ومساعدة الناس المحتاجين. يمكن للأطفال أن يتخلّوا ويستكشفوا مواقف مختلفة وكيفية التعامل معها. قوموا بتوفير ملابس أو أدوات متنوّعة تتيح للأطفال تجسيد شخصيات مختلفة مثل جنود أو مدنيين أو مساعدي الإغاثة. ثمّ قوموا بتوجيههم في لعبة الأدوار حيث يمكنهم استكشاف مواقف مختلفة وتفاعل مع بعضهم البعض.

الرّسم والفنون التشكيلية: ادعوا الأطفال لرسم مشاهد من الحروب أو الأشخاص المرتبطين بها. يمكنهم استخدام الألوان والرّسوم للتعبير عن مشاعرهم وتفسير ما يرونه ويسمعونه. قوموا بتوفير أوراق وألوان مختلفة ودعوا الأطفال يرسمون ما يتخلّون عن الحرب. يمكنهم رسم المشاهد السلمية والمشاهد العسكرية أو حتّى تمثيل مشاعرهم تجاه الحروب.

الأنشطة التفاعلية: قوموا بتنظيم ألعاب تفاعلية تتضمن محاكاة أجواء الحروب، مثل بناء قلاع من الألعاب البناء، أو لعب دور الطيارين أو البحّارة. قوموا بتنظيم ألعاب تفاعلية تتضمن بناء قلاع أو تشييد مدن من مواد بسيطة مثل الكتل أو الورق. يمكن للأطفال بعد ذلك استخدام الألعاب التي بنوها لتجسيد مشاهد الحروب والتّراعات وتفاعل بشكل إبداعيّ معها.

الموسيقى والرّقص: استخدموا الموسيقى والرّقص لإيصال مفاهيم حول الحروب بطريقة ملائمة للأطفال. يمكنكم اختيار مقطوعات موسيقية تمثّل مشاهد محدّدة أو استخدام الرّقص للتعبير عن المشاعر. اختاروا موسيقى تمثّل مختلف المشاعر المرتبطة بالحروب مثل الشّجاعة والحزن والأمل. قوموا بتشغيل الموسيقى ودعوا الأطفال يرقصون بحريّة للتعبير عن مشاعرهم.

الحوار والمناقشة: قوموا بفتح مناقشات بسيطة حول مفاهيم الحروب مع الأطفال، استخدموا أسلوبًا بسيطًا وملائمًا لفهمهم. قوموا بتنظيم جلسات مناقشة بسيطة تتضمن أسئلة مثل «ماذا تعرف عن الحرب؟» أو «كيف يمكن للناس مساعدة بعضهم البعض في وقت الحرب؟» وشجّعوا الأطفال على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم.

المبدأ الأساسي: عدم التّدخل في حريّة التعبير لدى الأطفال.



## لفتة نظر

## المحور الثالث: إعادة السيطرة أي إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل

### الأنشطة الحسية الحركية:

إحدى مظاهر الخوف والفرح في الظروف الصعبة هي المظاهر الجسمانية، فتظهر تشنجات العضلات، تزداد دقات القلب، يزداد التعرق، ضيق التنفس، ارتجاف، هبوط، شعور بالدوار وأحيانًا الإغماء، وفي بعض الأحيان يظهر تجمد، شلل وشعور بعدم السيطرة على الجسم.

الأنشطة الحركية في كل الأجيال وبالذات بالأجيال الصغيرة تحرر الجسد من الضغوطات، تُشعر الطفل بالراحة وتُعيد إليه الشعور بالسيطرة على جسده. فالحركة من شأنها أن تُعالج القضايا النفسية التي يمر بها الطفل في هذه الظروف وهي عبارة عن وسيلة لتفريغ المشاعر المختلفة والتعامل معها.

فيما يلي اقتراحات لأنشطة حسية حركية يمكنكم القيام بها مع الأطفال وملاءمتها لأجيال وقدرات المرحلة العمرية وظروف المجموعة التي تعملون معها.

يمكن القيام بهذه الأنشطة بمصاحبة الموسيقى أو بدونها حسب ما ترونه 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 الضغط بدرجات مختلفة: الضغط بلطف، الضغط 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 تحضيرًا للفعالية القادمة.
- ملامسة كفات اليدين لأعضاء الجسم المختلفة: الوجه، الرقبة، الأكتاف، الأذراع، الركبة، الساقين، كفات الأرجل. ماذا تقول كفات اليدين للأعضاء المختلفة عن طريق الملامسة أو الضغط؟
- فتح وإغلاق قبضة اليد- إغلاق وفتح قبضة اليد بدرجات مختلفة ممكن بناء سلّم من (1-7) حسب أجيال الأطفال كلّمًا كانوا أصغر نقلل مجال الدرجات. وممكن استعمال هذه الدرجات بإدراك مستويات المشاعر والأحاسيس.

- حركات للمعانقة الذاتية أيضًا حسب درجات. نطلب من الأطفال معانقة أنفسهم بدرجات مختلفة. مثلًا تقول المرّية: أنا بعبط حالي كثير كثير وتشير بحركات يديها إلى طريقة العناق الذاتي.
- تدليك للجسم مع إصغاء لحاجاته.

ملاحظة: في جميع الأنشطة يمكن استعمال أغراض مثل: طابات اسفنجية، بالونات، مناديل، خيطان وغيرها شريطة الانتباه بأن لا يتم استخدام هذه الأغراض بطريقة يمكن أن تشكل خطرًا على الأطفال.



### لفتة نظر

فرح القويّ	نشاط 1	
تعزيز القوّة والسّيّطرة	الهدف	
<p>نقول للأطفال باللغة العاميّة: «صحيح إنو كلّ واحد منّا بخاف وصحيح إنو مش دايماً خايف</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إحنا صغار إحنا كبار وكلّ واحد منّا جبار</li> <li>• في واحد بعرف يغنّي وواحد بعرف يكتب وواحد بيعرف يقول أشعار</li> <li>• وكل واحد عنده قوّة وراح تشوفوا، ومهما صار بيضلوا القويّ قويّ وكمان عندو شوويّة أفكار</li> <li>• بهلّل لك بهلّل لك سبع جمال بحمّلك»</li> </ul> <p>هيا بنا لنشدّ بالأيدي ونظهر للآخرين بأننا أقوىاء. نعطي وقتاً للقيام بشدّ الأيدي.</p> <p>هيا بنا لنقف ونضغط بالأرجل على الأرض.</p> <p>هيا بنا لنقف ونظهر قوتنا (يمثل كلّ واحد من المجموعة قوّةه بكبر جسمه)</p> <p>نتابع «بهلّل لك بهلّل لك</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إنت يا خيي منين</li> <li>• أنا عربي قلتك</li> <li>• أنا طفل قلتك</li> <li>• أنا، غزاوي، مجدلاوي، نصراوي (كل واحد بيقول من وين أصله) قلتك</li> <li>• بهلّل لك بهلّل لك</li> <li>• ولهاقوّة اللّي عندك</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p> 	

**أنا قوي لأني ورغمًا عن الخوف ما زلت أعمل كثيرًا من الأمور مثل:**

.....

.....

.....

.....

.....

### تمثيل الأدوار

بعد قصة معيّنة أو بعد حديث معيّن حول الموضوع مع الأطفال، يمكن أن يتم تمثيل أدوار، وهو أمر مهم جدًا حيث يأخذ الطفل دور الشيء المخيف أو المزعج، والهدف هو السيطرة على خوفه والتعامل مع مصدر الخوف. ويمكن استعمال قصص تحت الطفل على الخيال مثل: «أحب أن أتخيّل»، «أستطيع أن أعمل الكثير»، «لو كنت عصفورًا»، «عبقريّ والقلم الليليّ». وهدف هذه القصص إعطاء الطفل الفرصة لأن يتحرّر من القيود التي تكبله كمشاعر الخوف أو عدم القدرة على مواجهة صعوبات معيّنة.

- المجال مُتاح أمامه ليتخيّل أمورًا مختلفة تساعده على التعامل مع المشاكل. وتعطيه الشعور بالقوّة والثقة بالذات وتعيد إليه قدرته على السيطرة على ما يصيبه.



## لفتة نظر

### يوغا الضحك

تعتبر «يوغا الضحك» من أكثر العلاجات الحديثة المحببة لدى الناس كبارًا وصغارًا؛ فالأبحاث العديدة تثبت أنّ للضحك والفرح دورًا أساسيًا في تحسين الحالة النفسية والصحية، وفي التغلب على أجواء الضغط والصدمة، وغيرها.

للضحك أثر إيجابي في تحسين علاقاتنا الاجتماعية، وفي تقليل التوترات والضغوط الحياتية، مما يحسّن من أدائنا المهنيّ، وعلاقتنا بزملائنا في مكان العمل، ويساهم في خلق أجواء عائلية أكثر راحة، بحيث تمكّن أفراد العائلة من التعامل مع المشكلات بتوجّه أكثر إيجابية.



## لفتة نظر

### تحية الضحك

نشاط 2



### كسر الجليد

الهدف



مع بداية كلّ فعاليّة ضحك أو ورشة ضحك هنالك لازمة (افتتاحية) نكرّها بين كلّ تمرين أو لعبة وتستخدمها أيضا كفاصل بين التمارين، وكنوع من الإحماء والتّحرير والتّجهّز لإطلاق القهقهات والضحكات، والأهم أخذ نفس واستراحة بين الضحكات لعدم إجهاد الجسم، وهي عبارة عن حركة/ إيقاع يرافقها صوت، بشرط المحافظة على الابتسامة.

الصّوت المهيأ لتمارين الضحك هو: هوهو هاهاها مع إيقاع من خلال التّصفيق مرّتين جهة اليمين وتصفيق ثلاث مرّات مع ها ها ها وبعد الثالثة نرفع الأيدي إلى الأعلى ونطلق الصّوت هي بي.

خطوات التنفيذ



<p><b>سرّ إطلاق طاقة الضحك</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>تحرير الطاقات الإيجابية</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p>تخبر المفعلّة الأطفال في اللقاء أنّه يمكننا إطلاق مخزون الضحك المختبئ في بطننا... وتخبرهم سرّاً بحركات وإيماءات هادئة وتعايير، كأنّها فعلا تعطيهم سرّاً حقيقيّاً، فتقول لهم بأنّ طاقة الفرحة والضحك كلّما أطلقناها وأعطينا منها وشاركنا الضحك مع من حولنا، تزداد الطاقة لدينا. فتبدأ النشاط معهم على النحو التالي:</p> <p>يطلب من الجميع إغماض أعينهم (جلوساً في الحلقة على الكراسي أو على الأرض) مع وضع اليدين على بطننا، وتحريك وشدّ بطننا أو معدتنا بحركات خفيفة تلقائيّة،</p> <p>ونعطي أمرًا للضحك بالخروج والانطلاق، وتنطلق الابتسامة تليها «كركرات» خفيفة، وضحكات متفرّقة، إلى أن تنطلق هستيريا الضحك والقهقهة في الغرفة.</p>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

## أطفال في جيل 6 - 13 سنة

يستطيع الأطفال الصغار (من الفئة العمرية 6-13 سنة) الاستفادة من مجموعة واسعة من الاستجابات المعرفيّة والانفعاليّة والسلوكيّة للتعامل مع التجارب المجهدة نفسيّاً، إذ يكتسبون القدرة على استذكار الأحداث بأسلوب منطقي، وعلى فهم معنى ما حدث لهم.

يستعمل أطفال هذا الجيل التخيّل واللّعب للتعامل مع التجارب المجهدة نفسيّاً. أمّا في المجال المعرفيّ فكثيراً ما يتعامل الأطفال بالتخيّل مع التجربة المجهدة جدّاً من الناحية النفسيّة. وكثيراً ما يتوهّمون أنّهم منعوا وقوع الحدث المجهّد نفسيّاً (مثل التخيّل أو التّوهم أنّهم أنقذوا والدهم من القتل أو أنّهم خدعوا المعتدين أو المهاجمين)، أو أنّ نتيجة مختلفة حدثت (مثل وجود والدهم خارج البيت عندما جاء المعتدون أو المهاجمون، أو أنّ والدهم هو الذي قتل هؤلاء المعتدين أو المهاجمين بالرّصاص). إنّ القدرة على التّعامل مع موقف مجهّد نفسيّاً أكان ذلك على شكل نشاطات اللّعب أم إعادة التمثيل المتقنة، تزوّد الأطفال بأسلوب مقاوم أكثر لشعورهم بالعجز. لكن هذا التّضويع المعرفيّ يجعل الأطفال أيضاً عرضة لمشاعر الإحساس بالذّنب ومشاعر تأنيب الذات. لأنّه عندما يستطيع الأطفال تخيّل الأسلوب الذي كان بوسعهم فيه منع وقوع حادث مجهّد نفسيّاً، فإنّهم قد يلومون أنفسهم أيضاً بسبب عدم قيامهم بما ينبغي عمله بشكل كاف.

عندما يصبح الطّفّل أقل اعتماداً على الأهل والخيال والوهم (وعندما تصبح لديه القدرة على فهم الأنظمة والقوانين الأساسيّة واستعمال المنطق واستيعاب مفهوم الموت) تأتي ردود فعل الطّفّل على شكل الأسى، وفقدان الدافعيّة، والانسحاب الاجتماعيّ، كما يصبح عدوانيّاً ليخفي اليأس والإرباك، ويطغى عليه الشّعور بذنب البقاء على قيد الحياة عند خسارة أحد أفراد العائلة. كما تظهر لديه بعض العوارض الفيسيولوجيّة كاضطرابات النوم، وقلة التّركيز، والرّغبة في الانتقام، وسلوكيّات تدمير الذات والنزاع مع الأهل والرفاق.

## التعامل مع الموت

يستطيع أطفال هذا الجيل أن يفهموا أنّ الوفاة حدث نهائي لا يمكن منع حدوثه. وفي حالة حدوث الوفاة، يدرك الأطفال الصغار مفهوم الوفاة بطريقة أكثر تقدماً فهم يعرفون أنّ الوفاة نهائية ولا يمكن منع حدوثها. وبخلاف الأطفال الأصغر منهم فإنهم لا يتوقعون عودة الشخص المتوفى.

### كيف نعرف أنّ الطفل في هذا الجيل يمرّ بصعوبة؟

مظاهر الضّغط تظهر في الوظائف اليومية، ولكن يمكنها الظهور أيضا ككوابيس وأفكار مخيفة، يمكن للطفل أن يقول "كل الوقت أشاهد في رأسي الفيلم الذي شاهدته في التلفاز الذي يصوّر كيف سقط الصاروخ على بيت الجيران وقتل موسى ابن الجيران" إذا سيطرت الفكرة على رأسه فهذا يشير إلى أنه يعاني من أفكار قهرية. عدم النوم، عدم القدرة على التركيز، انعزال وشعور بالانفصال عن البيئة، ارتباط شديد بالوالد أو الوالدة وصعوبات انفصال خرى.

### ماذا نقول له ؟

الأطفال الذين لديهم إمكانيات المتابعة عبر الهواتف النقالة والحواسيب منكشفون على مشاهد متنوّعة، مهم أن توفّروا لهم الشرح: «نحن بحالة حرب وفي الحرب ممكن أن يموت البعض أو أن يُهدم البيت، ومن الطبيعي أن نغضب...». مثل هذا الشرح ممكن أن يولّد أسئلة مثل «هل يمكن حدوث ذات الأمر لي؟ ومهم أن نجيب «في الحرب تحدث أشياء مخيفة وصعبة، ولكننا نحاول أن نحمي أنفسنا ونحن هنا معك وسنعمل كل ما نستطيع لحمايتك».

# أنشطة للعمل مع الأطفال في جيل 6 - 13 سنة

كما ذكرنا سابقًا هنالك ثلاثة محاور للتدخل والتي تهدف إلى تقديم الدعم النفسي الاجتماعي الأولي وزيادة الشعور بالأمان لدى الطفل ودعمه في التعامل مع الصدمة. ولكل خطوة هنالك تمارين مقترحة للعمل بها مع أطفال ست سنوات حتى 8 سنوات:

**المحور الأول: التعبير عن المشاعر و إضفاء الشرعية على المشاعر.**

**المحور الثاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها.**

**المحور الثالث: إعادة السيطرة أي إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل.**

تهدف جميع هذه الفعاليات إلى مساعدة الأطفال في التعبير عن أحاسيسهم ومشاعرهم بشكل حر وداعم، كما وتهدف إلى إعطاء الأطفال إمكانيات عمل فعلية تساعد على مواجهة الحدث كالمشاركة في العزاء، المشاركة في الاحتجاج، وغيرها.

سنقترح بعض الفعاليات التي تتناسب والآليات السابقة، الفعاليات تتنوع بتنوع الأجيال، ونحن على ثقة بأنكم قادرين وقادرات لاختيار ما يتناسب وأوضاع أو أجيال طلابكم، كما ونحن على يقين ان لديكم القدرة على الخلق والإبداع والبحث عن فعاليات أخرى، فما هذه إلا نماذج فقط.

لا تنسوا أنّ المحور الأساسي للعمل في كل مجموعة هو بلورة بيئة حميمة وداعمة: والتي استعرضنا أهميتها وأدواتها في القسم الثالث من هذه الحقيبة تحت عنوان «خلفية للموجه» من المهم بدء أي ورشة بالتعريف بالورشة والتعارف بين أفراد المجموعة، وخلق أجواء حميمة وبلورة دستور العمل. ومن أجل ذلك فقد أدرجنا بالقسم الثالث من هذه الحقيبة أنشطة يصلح استعمالها مع المجموعات المختلفة فيمكنكم الاستفادة منها. وهذه المهمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ومهم الانتباه إلى الأجواء دائمًا واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد وخلق الأجواء الحميمة التي أوردنا قائمة منهم في القسم الثالث من الحقيبة أيضا.



**لفتة نظر**

**أما المحاور الأخرى فهي ترتبط بمحاور العمل الثلاثة للتدخل ما بعد الأزمة.**

## المحور الأوّل: التّعبير عن المشاعر و إضفاء الشّرعيّة على المشاعر

<p><b>انشطة للتّعبير الحرّ</b></p>	<p><b>نشاط 1</b></p>	
<p><b>التّعبير عن المشاعر</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p>قص/ي دائرة من كرتون، اكتب/ي عليها مجموعة من المشاعر، ضع/ي سهمًا متحرّكًا في الوسط، قدم/ي الدائرة للأطفال على أن يحرك كل منهم السهم ويتحدّث عن الشّعور المذكور، في أي حالة شعر مثل هذا الشّعور؟ ( لمساعدتك مرفق قائمة مشاعر يمكن الاستعانة بها لتحضير المشاعر المناسبة ملحق رقم 3).</p> <p>يمكن استخدام بطاقات حقيبة أمان «المشاعر» وهي عبارة عن صور للمشاعر المختلفة.</p>	<p><b>خطوات التّنفيد</b></p>	

<p><b>عصفورة النّفس</b></p> <p><b>المواد: - كتاب عصفورة النّفس: (ميخال سنونيت، ترجمة: فتحية طبري) أو بعض النصوص الملخصة من الكتاب (انظري الملحق 2).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بطاقات صغيرة بهيئة أدراج (جوارير).</li> <li>• رسمة مكبرة للعصفورة مثبتة على لوحة.</li> </ul>	<p><b>نشاط 2</b></p>	
<p><b>التّعبير عن المشاعر</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p>نقرأ مقاطع من الكتاب حسب اختيار المرّبية. توزع بطاقات الأدراج على الأطفال ليكتبوا عليها ما شعروا به خلال الأحداث الأخيرة، تثبت الأدراج (البطاقات) على رسمة العصفورة. يمكن أيضًا أن نقدم بطاقات على شكل عصفورة ونطلب منهم أن يكتبوا أو يرسموا كيف تشعر عصفورتهم الآن.. أو أي طريقة أخرى تجدونها مناسبة.</p>	<p><b>خطوات التّنفيد</b></p>	

رسم وتعبير حر <sup>2</sup>	نشاط 3	
التعبير عن المشاعر	الهدف	
نقرأ للأطفال	خطوات التنفيذ	
<p>احكي فرفش ارسم خربش          إنتي صغير إنت كبير</p> <p>زيّ ما بدّك ما حدا أدك          بوكرا أحلى شو ما يصير</p> <p>ارسم/ي ما تريد/ين</p>		

قصاصة جرائد	نشاط 4	
التعبير عن المشاعر وإضفاء الشّرعية عليها	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قص/ي من الجرائد أوجه مع تعابير شعورية مختلفة، ألصق/ي هذه الصور على كرتون، ضعي/ها أمام الطلاب.</li> <li>• أطلب/ي من كل طالب أن يختار الصورة التي يريدّها وأن يعبّر عن شعور صاحبها، حسب ما يظهر في الصورة.</li> <li>• اطلب/ي منه أن يبدي التّصيحة لصاحب هذه الصورة، أي كيف يمكن لصاحب هذه الصورة أن يشعّر أفضل.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

ضع/ي نفسك مكان صاحب الموقف	نشاط 5	
الوعي للمشاعر المختلفة	الهدف	
<p>هل تستطيع/ين أن تصف شعور صاحب الموقف:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• القطة التي تشعر بأنّ الكلب سيأكل صغارها.</li> <li>• الطفل عندما يغضب منه والداه/ الطفلة عندما يغضب منها والداها.</li> <li>• سمير عندما يرفض الآخرون اللعب معه/ سميرة عندما ترفض الآخريات اللعب معها.</li> <li>• عندما يكون أخوك نائمًا وأنت تريد اللعب/ عندما تكون أختك نائمة وأنت تريدين اللعب.</li> <li>• الطفل/ة عند سماع صوت القصف.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

ضع/ي نفسك مكان صاحب الموقف	نشاط 6	
الوعي لتأثير المشاعر على السلوك	الهدف	
<p>هل تستطيع أن تصف كيف يتصرف صاحب هذا الموقف:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عندما يرى العصفور صيادًا.</li> <li>• عندما يغضب عليك أبوك/ أمك.</li> <li>• عندما يهاجمك كلب.</li> <li>• عندما تكون غاضبًا/ عندما تكونين غاضبة.</li> <li>• عندما ترى صديقًا يطلب النجدة/ عندما ترين صديقةً تطلب النجدة</li> <li>• عندما تفرح لرؤية جدتك/ عندما تفرحين لرؤية جدك.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

## الاستعانة بالحيوانات

نشاط 7



## فسح المجال للأطفال للتعبير عن مشاعرهم عبر إسقاطها على شخص الحيوانات

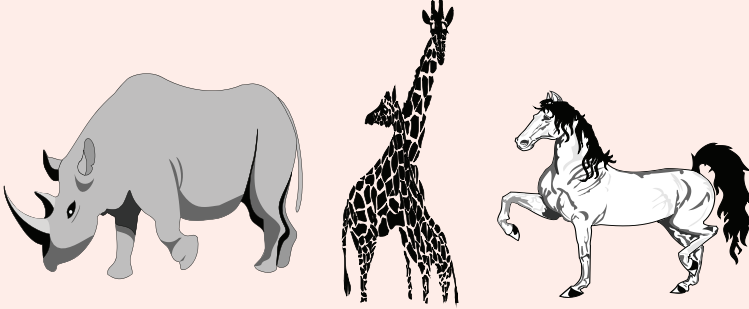
الهدف



توضع صور لحيوانات على كل طاولة

- وعندما يأتي دور المشارك/ة يختار حيوانًا يشبهه وهو سعيد وآخر يشبهه بأوقات الخوف أو الحزن.
- ويطلب منه التحدّث عنه وعن صفاته.
- من المهمّ أن نراقب من يشارك من الأطفال ومن لا مع مراقبة تعابيرهم الجسديّة والكلاميّة.

خطوات التنفيذ



لدى العمل مع الأجيال الصغيرة نضع رسمة واحدة أو اثنتين حتّى لا يتشوّش الأطفال. كما ويمكن استعمال دمي الأصابع أو دمي على شكل حيوان أو شخص، والطلب من الأطفال أن يحكوا قصّته، مع تركيز المنشط على المشاعر بسؤال «بين حدث وآخر ماذا يشعروا؟!»



لفتة نظر

التّمثيل الصّامت	نشاط 8	
التّعبير عن المشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ضع/ي أمام الأطفال بطاقات حقيبة أمان «المشاعر» وهي عبارة عن صور للمشاعر المختلفة.</li> <li>• يمكن لكل طفل/ة أن يختار الشّعور الذي يريده، وأن يقوم بالتّمثيل الصّامت، ومن الممكن أن يحاول الطّلاب الآخرون تخمين هذا الشّعور.</li> <li>• ويمكننا أن نطلب من الأطفال أن يعبّروا عن أنفسهم، أي من منهم شّعور نفس الشّعور وفي أي موقف؟.</li> <li>• كذلك نستطيع إضافة سؤال، ماذا تعتقد بإمكانك أن تفعل لتغيير شعورك؟</li> </ul>	خطوات التّنفيد	

### لفتة نظر: مقترحات لأنشطة إضافية

#### لو كنت ....!

- يمكننا أن نطلب من الأطفال تخيل لو كان... ماذا كان فعل، يشعر، يفكر... مثلاً:
- لو كنت مكان شخصية تمثّل القوّة مثل (سبايدرمان، سوبرمان، باتمان...) ماذا كنت ستفعل؟
- لو كنت مكان الكبار لفعلت \_\_\_\_\_



### لفتة نظر

#### دراما

يمكن أن نضع الجرائد على الأرض أو الأوراق ونضع موسيقى صاخبة للأطفال أو بدون موسيقى وأن يتخلّوا أن الجرائد هي شيء أخافهم/ تضايقوا منه/ يكرهونه، ويستطيعون فعل ما يشاؤون به (يمكن تمزيقه، طيّه بشكل عشوائي، القفز عليه...).

#### فعايليّات إبداعية

أوراق الجرائد من الفعايليّة السّابقة يمكننا لملمتها (جمعها) ووضعها في وعاء ماء كبير وصنع عينة ورق مع إضافة مادّة لاصقة (غراء أبيض) وتشكيل ما نريد منها ومن ثمّ دهنه عندما يجفّ.

#### استرخاء

نضع موسيقى هادئة ونطلب من الأطفال الاستلقاء على الأرض وإغماض العينين بهدف الاسترخاء (-relax ation) مع مرافقة كلامية ممكن «أنا الآن أتنفّس من أنفي، أريّح يدي، أريّح رجلي، أنا أشعر أنني مليء/ة بالطّاقة أو بالراحة. بعد تجارب في الاسترخاء يمكننا استعمال الخيال الموجّه عبر المرافقة الكلامية للموجّهة فتطلب منهم تخيل أنّهم الآن يذهبون برحلة إلى حديقة ليشمّوا الزّهور ويسمعوا تغريد الطيور..»

## اللّعب التّمثيليّ

توفير وإفساح المجال للأطفال للّعب التّمثيليّ عن طريق توفير مواد مختلفة ومتنوّعة تحفّز الأطفال على الخيال وتخطب عالمهم وما يمرّون به.

ممكن توفير أغراض مثل: طائرات، دبابات، جنود، أشخاص (أب، أم، أطفال).. وما ترونه مناسبًا لعالم الأطفال الذين تعملون معهم وما يواجهونه.

### استعمال قصائد وأشعار للأطفال:

نقترح هنا عددًا من الأشعار لاستعمالها كمحفّز أو باعث للموضوع وفي الأجيال الصغيرة يمكن استعمال هذه الأشعار كقصّة تسردها المفعلّة بالاستعانة بالدمى أو دمى الأصابع أو دمى العيدان.

### فاضل علي

في اللّيل قبل أن أنام

رأيت شيئًا ما في عُرفتي

يطلُّ ثابتًا ولا يزولُ

خفت كثيرًا

قلّلت هذا اللّيل كم يطولُ

وعندما استيقظتُ في الصّباح

فتّشتُ عنه في خزانتي

وفي زوايا البيت ربّما يجول

أمي أنت تسألني:

«ماذا الذي تبحثُ عنه؟»

خفتُ أن أقول...

سليمان جبران

أنا في البيت وحيدٌ ليس في البيت أحدٌ

لا أرى حوّلي كبيرًا لا أرى حوّلي ولدٌ

ذهبتُ أمي إلى الدّكان من وقتٍ بعيد

وأبي قد غادر البيت وخلّاني وحيد

ومضى الإخوة للأصحاب في أهنأ بال

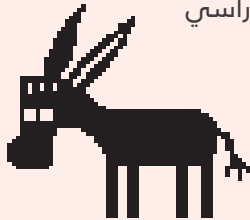
وأنا في البيت محبوسٌ وحالي شرّ حال

تركوا البيت جميعًا كيف لم يبق أحدٌ؟

وإذا قلّلت: خذوني قيل: أسكت يا ولد!

## المحور الثاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

<p>قصة فرح والحمار أبو صابر<sup>3</sup></p>	<p>نشاط 1</p>	
<p>المواد المطلوبة : القصة التالية:</p>	<p>الهدف</p>	
<p><b>القصة بعنوان: ما حدا حيران وطفران غير أبو صابر</b></p> <p>سمع فرح صغير هذه القصة من العصفورة الصغيرة التي تحلق فوق كل مكان وأراد أن يحكيها لكم.</p> <p>قالت العصفورة للسنجوب: يلا يلا يا سنجوب ما حدا خايف وطفران غير أبو صابر إللي مربوط باب الدار كل الناس دخلت على البيت إلا هو ما بيعرف شو الللي صار</p> <p>ومش لأنو حمار</p> <p>لأ لأ بس لأنو ما انتبه للأخبار.</p> <p>كان يا مكان يا مستمعين الكلام حمار صغير يدعى أبو صابر</p> <p>كان ينام بالحصيدة ويوكل قمح وشعير كل النهار</p> <p>لما تصير الدنيا ليل أو لما تسمع الناس أصوات الانفجارات بيروحوا على الدار وأبو صابر يقول يا ليلي يا نهاري شو بهالدنيا صار؟</p> <p>مالها هالناس ومالهم هالأطفال؟</p> <p>سمعوا سنجوب الللي يبشبه أرنوب</p> <p>قلوا شو أخبارك يا أبو صابر سامعك بتحكي لحالك شو مالك؟</p> <p>رد أبو صابر هاق هاق هيق مالكو يا عمي يا سنجوب مش شايف بهالحارة لا يس ولا فار ولك يا عمي وين الديك أبو صيّاخ مش شايفه بالقن عم يرتاح ولا الجاجة ياللي بتكاكي ولا شايف فرخ ولا شايف صيصان</p> <p>كنتوا تقولوا يا سنجوب إحنا ملوك إحنا أسود</p> <p>اليوم مش شايف لا قط ولا أرنوب</p> <p>أي أي رد السنجوب</p> <p>وبصوت عالي قال: ساسي ساسي ساسي اخ اخ يا راسي</p> <p>رّوح رّوح يا أبو صابر</p> <p>رّوح رّوح على الدار</p> <p>تحكيلك شو الللي صار.</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	



نطلب من الأطفال بعد سماع القصة أن يحكوا لأبو صابر شو الللي صار:

احكي لأبو صابر بالكلام أو بالرسم عن الأحداث، وأخبره عن الذي يجري  
هذه الفعالية من إعداد الاختصاصي النفسي عوني كريم.

بعد سماع القصص نلخص الأحداث، ونفرق بين الأحداث والمشاعر ونوسّع المعلومات إذا اقتضى الأمر.

<p><b>أصوات من البيئة</b></p>	<p><b>نشاط 2</b></p>	
<p><b>جمع المعلومات من الأطفال</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من كل طفل القيام بإصدار صوت سمعه في الأيام الأخيرة (من الممكن أن يكون صوت قنبلة، أو الرصاص، أو صوت من المظاهرة...)</li> <li>• يستطيع الأطفال استعمال أجسادهم أو أدوات موسيقية وخردوات، وعندما ينجح الشخص في تحديد هذا الصوت نطلب من آخر، وهكذا إلى أن يقوم الجميع بهذا النشاط.</li> <li>• يمكننا أن نطلب الآن من الجميع إصدار أصواتهم الخاصة إلى أن يصبح لدينا مجموعة من الأصوات المميّزة للفترة.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>صور تعكس التجربة</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>فهم الواقع حولنا</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحضر المفعلّة صورًا تجسّد عراقًا أو حربًا أو صورًا لجنود أو صواريخ، لتحفيز الأطفال للحديث عن الحرب وتطلب منهم أن يرسموا/يشكّلوا: الحرب.</li> <li>• أصوات القصف.</li> <li>• أن يرسموا أنفسهم وهم خائفون، أقوياء...</li> </ul> <p>والحديث عن هذه الأمور مع التشديد على التعبير عن مشاعرهم ومشاركة المفعلّة بمشاعرها هي حياء ما كان يحدث معها عندما تسمع أصوات القصف مثلًا.</p> <p>التفرقة بين الواقع والخيال المشاعر والأحداث.</p> 	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

## المحور الثالث: إعادة السيطرة أي إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل.

التعبير عن طريق المسرح	نشاط 1	
إعادة التوازن النفسي	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من الأطفال تمثيل دور المقاوم أو الجنود، أو الشرطي أو الطبيب أو أي شخصية ممكن أن يتماثلوا معها.</li> <li>• قد نجدهم يلعبون هذا الدور، فهم يشعرون بالقوة والسيطرة على الموقف من خلال تمثيلهم لهذه الأدوار.</li> <li>• تمثيل دور الشخص «المخيف» يعطي الطفل شعورًا بالقوة وبالسيطرة على الموقف.</li> </ul> <p><b>يوغا الضحك: تحية الضحك</b> <b>المذكورة أعلاه</b></p>	خطوات التنفيذ	
نشاط افتتاحي	نشاط 2	
إحماء وكسر جليد وتركيز الطاقة وجلب الطاقة الإيجابية للمجموعة	الهدف	
رفع اليدين إلى أعلى وتحريكهما باتجاه الجسد كمن يجمع النور من حوله ويدخله إلى جسمه أو جسمها ومع الحركة ممكن جمع النور - المحبة - السلام - الهدوء - أو أي طلب أخر تجده الموجهة ضروريًا أو تحتاجه المجموعة.	خطوات التنفيذ	



<p><b>سرّ إطلاق طاقة الضحك</b></p>	<p><b>نشاط 4</b></p>	
<p><b>تفعيل الطاقات الإيجابية</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخبر المربيّة الأطفال في حلقة اللقاء الصباحي، أنّه يمكننا أيضًا إطلاق مخزون الضحك المختبئ في بطننا... وتخبرهم سرًّا بحركات وإيماءات هادئة وتعابير، كأنّها فعلا تعطيهم سرًّا حقيقيًا، فتقول لهم بأنّ طاقة الفرح والضحك كلّما أطلقناها وأعطينا منها وشاركنا الضحك من حولنا، ازدادت لدينا.</li> <li>• تبدأ النشاط معهم على النحو التالي: يطلب من الجميع إغماض أعينهم (جلوسا في الحلقة على الكراسي أو على الأرض) مع وضع اليدين على البطن وتحريكه وشدّه، أو عل المعدة بحركات خفيفة تلقائيّة</li> <li>• ونعطي أمرًا للضحك بالخروج والانطلاق، وتنطلق الابتسامة تليها كركات خفيفة، وضحكات متفرقة، إلى أن تنطلق هستيريا الضحك والقهقهة في الغرفة.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>عاصفة الضحك</b></p>	<p><b>نشاط 5</b></p>	
<p><b>تفعيل الطاقات الإيجابية</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمرين آخر ممتع للأطفال كثيرًا هو «عاصفة الضحك» أو «القارب الضاحك»،</li> <li>• تقسم مجموعة الأطفال إلى قسمين، ثمّ يجلسون على الأرض وراء بعض مع فتح الأرجل بشكل «V»، تجلس المجموعتان على الأرض وكأنتهما في قارب طويل ويبعد القارب عن الآخر، تكون المربيّة موجهة لحركة القوارب، بينما يستلم أحد الأطفال المشاركين قيادة القارب، أو ربّما أحد الممتنعين عن المشاركة.</li> <li>• فتخبرهم أنّ القوارب تبحر بسلام إلا أنّه من المتوقّع حصول زوبعة في البحر، تنتج عاصفة غريبة نوعًا ما، فالريح التي تأتي من اليمين تحمل ضحكات وقهقهات، وبدلًا من إطلاق الصرخات خلال العاصفة نطلق الضحكات، وأيضًا من اليسار، وهكذا عندما تقول «يمين» يميلون بأجسادهم إلى جهة اليمين ويرافق ميلهم ضحك كثير، وعندما تقول «شمال» يميلون بأجسادهم لجهة الشمال مع ضحك.</li> <li>• مع تقدّم العاصفة واشتدادها، يرتطم ركّاب القارب الأوّل بركّاب القارب الثاني من شدّة الضحك.</li> <li>• وعندما تقول اشتدّت العاصفة وطيرتنا من الضحك، ينام جميع الأطفال ويرمون أنفسهم إلى الورا (كأنّ كلّ طفل برمى نفسه يحضن الطفل الذي يجلس وراءه من الضحك).</li> <li>• في حالات معيّنة يمكن القيام بالتمرين وهم يجلسون على كراسيهم في الصفّ مثلًا.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

تقليد الموقف	نشاط 6	
تعزيز التوازن	الهدف	
<p><b>حاول أن تقلد المواقف التالية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الولد الصغير القوي الذي تغلب على الأسد</li> <li>• البنت الصغيرة القوية التي تغلبت على الأسد</li> <li>• سوبرمان يتغلب على الأشرار</li> <li>• سوبروومان تتغلب على الأشرار</li> <li>• ليلى تُنقذ جدتها من براثن الدّئب</li> <li>• الشّاطر حسن يخدع السّاحرة الشريرة</li> <li>• (يمكن إضافة مواقف بطوليّة أخرى من مسلسلات الأطفال)</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

شهيق زفير بصوت الحرف الذي تذكره الموجهة	نشاط 7	
التهدئة والشعور بالسيطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نبدأ بالتأكيد على أهميّة التنفّس السّليم من خلال الشّهيق والزّفير، بشرط أن يتمّ الشّهيق من الأنف والزّفير من الفمّ، أي نغلق الفمّ عند الشّهيق ونخرج النّفس من الفمّ.</li> <li>• يمكن في بعض المجموعات أن يحتاج التّمرين إلى تحضير لتوضيح أهميّة التنفّس من الأنف والزّفير من الفمّ. فالفم يستخدم في حالات متنوّعة، ولذا فهو يدخل المكروبات إلى أجسادنا، ولكنّ الأنف يمكننا من إدخال نفسًا صحيًا نظيفًا دون المكروبات، ففي الأنف شعيرات لتصفية النّفس حيث تضمن دخول هواء نقيّ للرئتين.</li> <li>• من الممكن إجراء التّمرين وهم جالسون أو واقفون أو وهم يمشون أو في حالة استرخاء وهم مستلقون على فرشة في غرفة الرياضة مثلا، ثمّ تطلب الموجهة أخذ نفسًا عميقًا من الأنف وإخراجه من الفم يرافقه صوت الحرف أ، ب، واو...</li> <li>• ويمكن أن نطلب أن نقوم بالتّمرين والأعين مغمضة، وفي مثل هذه الحالة ممكن أن نسأل المجموعة بوصف ما سمعوه لدى الزّفير المشترك.</li> <li>• عندما يكون الهدف تطوير المهارات الصّوتيّة نركّز على استخدام الأحرف أ، ي، واو.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

تثبيت	نشاط 8	
ضبط التنفس وإعادة السيطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخيل أن أرضية القاعة عبارة عن حديقة زهور وبعضها يسمح بقطفها ولا يتضرر تكاثرها (تكلمنا قليلاً حول موضوع الزهور المحمية التي يمنع قطفها والأسباب والخ..).</li> <li>• على كل طفل أن ينظر لأنواع الزهور ويختار الزهرة التي يريد قطفها، فيبتسم لها ثم يمد يده، يتناولها، يشمها (شهيق عميق) ويعبر عن إعجابه بشذا عبيرها بتنهيدة طويلة (زفير طويل)</li> <li>• نكرر التمرين مرّات عدّة.</li> <li>• ثم ننتقل إلى بعض تمارينات الحركة المتعلقة بالرياضة الدماغية<sup>5</sup> والتي تنشط ذهننا وتحركنا بشكل أنشط – نتحرك بوضع اليد اليسرى على الركبة اليمنى وبالعكس بشكل سريع (تمرين يستخدم في تدريبات كرة القدم).</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

كبالباتي <sup>6</sup>	نشاط 8	
تنظيف الرئتين من الأوساخ المتراكمة	الهدف	
نطلب أن يتنفسوا من الأنف، ونؤكد على ضرورة أن يكون الفم مغلقاً. يحبسون النفس لفترة قصيرة، ومن ثم يخرجونه بشكل متقطع يشبه لهات الكلب (ولكن دون إخراج اللسان كما يفعل الكلب).	خطوات التنفيذ	

5 الرياضة الدماغية هي عبارة عن مجموعة من الحركات أو التمارينات الرياضية التي تهدف إلى تنشيط الدماغ وخلاياه تحضيراً لعملية تعلم نشطة جاهزة لاستقبال المعلومات. تتكوّن من حركات سهلة تعمل على تواصل الجسد بالعقل وتساعد على تدفق الطاقة بطريقة طبيعية وفعّالة في قنوات الدماغ من خلال الحركة.

من أهم فوائدها: تحقق تناسباً وتوازناً حركياً وتحسّن مهارات الاتصال السليم، وتعزّز التقدير الذاتي إضافة لتطوير مهارات التعلم واكتساب المعرفة (قراءة، كتابة، حساب والخ). تسمّى رياضة دماغية لأن الحركات تعتمد على تنشيط أجزاء الدماغ المختلفة: كاتصال جانبيّ الدماغ الجزء المسؤول عن برمجة حركة الجسد وتناغم الحركة، والجزء المسؤول عن التفكير، تربط بين الجزء الأمامي والجزء الخلفي من الدماغ، وتساهم في تطوير الاستيعاب والفهم ومهارة التعلم، بناءً على تراكم الخبرات. توازن العلاقة بين الأجزاء السفلية والعلوية للدماغ، وتحقق التوازن بين المشاعر والتفكير المنطقي، تخفف التوتر وتحقق الهدوء النفسي.

6 كبالباتي مركبة من كلمتين KAPALA وتعني جبين وBHATI وتعني مشعّ وهو تمرين تنفس من الحجاب الحاجز، أي شهيق عميق وزفير دفعه واحدة من الأنف، إطلاقه مرّة واحدة أو بشكل متقطع، دون استخدام الفم.

## للأطفال من 8 - 13 سنة

### أنشطة مقترحة للعمل بها مع أطفال بعمر الثماني سنوات حتى 13 سنة:

ممّا لا شك فيه أنّ جزءًا من الفعاليّات المعدّة للطفولة المبكرة ملائمة أيضًا للصفوف الدنيا في المدرسة الابتدائيّة، ويمكنك اختيار أيّ منها لمجموعة الأطفال التي تعملين معها.

إنّنا على قناعة تامّة أنّك قادرة على تقييم قدرات واحتياجات ورغبات أطفالك، والعمل بتلاؤم مع رؤيتك التربويّة، لذا نقدّم لك المزيد من الفعاليّات الملائمة للأجيال المختلفة في الصفوف الابتدائيّة.

لا تنسوا أنّ المحور الأساسي للعمل في كل مجموعة هو بلورة بيئة حميميّة وداعمة: والتي استعرضنا أهميتها وادواتها في القسم الثالث من هذه الحقيبة تحت عنوان «خلفية للموجّه» من المهم بدء أي ورشة بالتعريف عن الورشة والتعارف بين أفراد المجموعة، وخلق أجواء حميميّة وبلورة دستور العمل. ومن أجل ذلك فقد أدرجنا بالقسم الثالث من هذه الحقيبة أنشطة يصلح استعمالها مع المجموعات المختلفة، فيمكنكم الاستفادة منها. وهذه المهمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ومن المهم الانتباه إلى الأجواء دائمًا واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد وخلق الأجواء الحميميّة التي أوردنا قائمة منهم في القسم الثالث من الحقيبة أيضا.

أما المحاور الأخرى فهي ترتبط بالأهداف التي ذكرت سابقا وبمحاور العمل الثلاث للتدخل ما بعد الأزمة.



### لفتة نظر

## المحور الأوّل: التّعبير عن المشاعر وإضفاء الشّرعية على المشاعر

### بالإضافة الى التّمارين السابقة يمكننا:

أكمل العبارة التالية	نشاط 1	
تفريغ المشاعر، خاصّة المؤلمة منها مثل مشاعر الخوف والقلق	الهدف	
اكتب/ي عبارات ناقصة، تعبر عن المشاعر واطلب/ي من الطلاب إكمال هذه العبارات، مثل: • أشعر بالخوف عندما ----- • أشعر بالوحدة عندما ----- • أشعر بالحيرة عندما ----- • أشعر بالغضب عندما -----	خطوات التنفيذ	

الشعور الحالي والشعور المرغوب	نشاط 2	
التعرّف على مصادر القوّة لدى كل فرد والتي تساعد في مواجهة الأزمات وذلك من أجل تحسين الذات وتحسين القدرة على الصمود	الهدف	
هذه الفعاليّة تقدّم أيضًا إمّا مع بطاقات «لعبة المشاعر» أو مع بطاقات سجلت عليها المشاعر أو مع رسومات المشاعر المختلفة	المواد المطلوبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كل طفل يستطيع أن يختار الرّسمة أو الكلمة التي تعبر عن شعوره الحالي ويتحدث عنها.</li> <li>• ثم يختار الشّعور الذي يرغب أن يشعر به.</li> <li>• يطلب من المجموعة مشاركته حول كيفية تقليص الفجوة بين شعوره الحالي وشعوره المرغوب، ماذا يمكنه أن يفعل.</li> <li>• يُمكن أن تتّم نفس الفعاليّة لكن بالتحدّث عن شعوري بشكل عام مقابل شعوري اليوم، كيف يمكن أن أستعيد شعوري العادي. مثلًا أنا بشكل عام مرحة ومبسوطة ☺. نتيجة الأحداث الأخيرة أشعر نفسي محبطة، عاجزة، غاضبة، ☹ أفكر أنّه بإمكانني التعبير عن غضبي بواسطة الكتابة، وتسجيل ما رأيت أو ..... كي أستطيع أن أستعيد حالتي الطّبيعيّة.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

الشّعور وحدته	نشاط 3	
تعزيز السيطرة وإعادة التوازن	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف الأطفال في دائرة، يتقدم أحدهم إلى وسط الدائرة ويعبر عن شعوره بالشكل الذي يراه مناسبًا كلاميًا، تمثيلًا أو يمسك ورقة ويرسم عليها، أو بالأرقام كأن يقول أشعر رقم 1، وآخر يقول أشعر رقم 5، على أن نتفق أنّ الأرقام من 1-5 تشير إلى حدّة مشاعرنا، 1 يمثل المشاعر السّلبية وتدرّج إلى أن نصل إلى الرّقم 5 يمثّل المشاعر الإيجابيّة.</li> <li>• على كل طفل/ة أن يحدد شعوره، ويتحدّث عن أسباب شعوره، كما يراها هو.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

## المحور الثاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

تجارب صعبة	نشاط 1	
تعزيز الثقة وتفعيل الذاكرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>اطلب/ي من الأطفال أن يتذكروا تجربة قاسية مرّوا بها/أو مرّ بها أحد معارفهم، ما هي المشاعر التي ترافق هذه التجربة.</li><li>ما الذي يساعد الإنسان البالغ على الشعور بالتّحسن بعد المرور بتجربة سيئة؟</li></ul>	خطوات التنفيذ	
تداعيات	نشاط 2	
فحص ما نعرف	الهدف	
<p>اكتب/ي كلمات مختلفة مثل، هرب، قتل، خوف الخ.. واطلبي من الأطفال أن يذكروا كل ما يخطر ببالهم من كلمات مرتبطة بالكلمة المذكورة، مثال:</p> <p><b>خوف جيش</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>صنّف/ي الكلمات الناتجة حسب مشاعر/أفكار/أفعال.</li><li>علينا أن نتذكّر أنّ المشاعر جميعها مشروعة وخاصة، لا تناقش.</li><li>يمكن مناقشة الأفكار والأفعال وتوجيهها إلى ما فيه من فائدة للأفراد والمجتمع.</li></ul>	خطوات التنفيذ	

## المحور الثالث: إعادة السيطرة أي إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل

الخوف، القلق، الفزع، الهلع الانزعاج. الألم والمظاهر الأخرى المرافقة لحالات الضَّغط والصَّدَمَات ترافق عادة بردود فعل جسديَّة كالْتَشَتُّج، سرعة التَّنَفَّس، سرعة دَقَّات القلب ومظاهر أخرى، لذا من المهمَّ أن نعي ذلك ونعزِّز السيطرة على هذه المظاهر، فقدرتنا على التَّنَفَّس ببطء والاسترخاء تساعدنا في التَّخفيف من التَّأثيرات السَّلبية للضَّغط والصَّدَمَة، لذا من المهمَّ البدء بحيل مبكَّر في تطوير هذه القدرات وذلك من خلال تمارين الاسترخاء وهي مختلفة وعديدة.




### لفتة نظر

استرخاء تنفّس	نشاط 1	
تعزيز مهارة التَّنَفَّس لإعادة السيطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حُدّي نفْسًا عميقًا، شهيقًا من أنفك وزفيرًا من فمك، أغمض/ي عينيك وأنت تخرج/ين النّفس من الفم واشعري/ي كيف أنّك بدأت في الاسترخاء، حُدّي فرصة للحظات وعاودي التَّنَفَّس بهذه الطريقة، انتبه/ي إلى نفسك.</li> <li>• تستطيع/ين تخيّل «الهدوء وأنت تتنّفّس/ين، تابع/ي التّمرين وعينيك مغمضتين لوضع دقائق.</li> <li>• لدخول الهواء من الانف ونخرجه من الفم، نكرّر هذا التّمرين مرّات عديدة، ويمكننا أيضًا مرافقته بحركات يد مثلًا عندما ندخل الهواء نحركّ اليد باتجاه الجسم، وعندما نخرج الهواء لنحركّ اليد بعيدًا عن الجسم.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p><b>حركات استرخاء وتشنّج</b></p>	<p><b>نشاط 2</b></p>	
<p><b>تعزيز مهارات لإعادة السيطرة</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أغمض/ي عينيك ورؤزي اهتمامك في يدك.</li> <li>• أغلق/ي كفّة يدك اليسرى على شكل قبضة يد (بوكس)</li> <li>• لنحوّل كفّة اليد إلى قبضة، نشدّ يدنا تدريجيّاً ثمّ نرخي اليد ونضعها إلى جانب جسمنا.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>تشنّج واسترخاء الوجه</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>تعزيز مهارات لإعادة السيطرة</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• لنشدّ عضلات وجهنا ونرخيها، نعمل أشكالاً مضحكة..</li> <li>• يمكننا القيام بنفس التمرين في جميع أنحاء الجسم.</li> <li>• لنشدّ عضلات الرجل ونرخيها.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p>يمكنك وبالتدريج وبعد أن يتعوّد الأطفال على هذه التمارين، إجراء تمرين يحوي جميع الفعاليّات المذكورة معاً، والوصول إلى استرخاء كامل. في مثل هذه الحالة من المهمّ إجراء الاسترخاء في غرفة هادئة وبمساعدة موسيقى هادئة يمكن في نهاية الاسترخاء الطّلب من الأطفال أن يتخيّلوا أشياء جميلة مثلاً رحلة إلى البحر.</p>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>
---	--

<p>قصّة وعبرة</p>	<p>نشاط 4</p>	
<p>التعرّف على نماذج مختلفة في التعامل مع الضغط</p>	<p>الهدف</p>	
<p><b>نقرأ القصة التالية:</b></p> <p>ابنة الطباخ</p> <p>«في يوم من الأيام جاءت ابنة الطباخ لأبيها متدمّرة وتشكو من صعوبة الحياة وعدم القدرة على مواجهتها، أخذها الطباخ إلى المطبخ ووضع أمامها ثلاث طناجر ملأى بالماء المغلي.</p> <p>وضع في الطنجرة الأولى جزرة.</p> <p>وفي الطنجرة الثانية بيضة.</p> <p>وفي الطنجرة الثالثة حبيبات القهوة.</p> <p>وبعد مدّة من الزمن أخرج الطباخ الجزرة من الطنجرة الأولى ووضعها في صحن وكذلك فعل مع البيضة وسكب القهوة في فنجان.</p> <p>نظر إلى ابنته وسألها: ماذا ترين يا عزيزتي؟</p> <p>اقتربت الابنة ونظرت إلى التناج، فرأت أنّ الجزر طريّ يمكن هرسه، وقسّرت البيضة فرأت أنّها صلبة، أمّا القهوة فكان لها رائحة ذكيّة ومذاقها طيب.</p> <p>قال الطباخ: «هكذا نحن البشر فنختلف بطريقة مواجهتنا لنفس الصعوبة: الماء المغلي كان متشابهًا في الحالات الثلاث، الجزرة كانت صلبة عندما وضعناها في الماء، ولكنها لانّت ويمكن الآن هرسها، البيضة التي كانت عبارة عن سائل داخل قشرة ناعمة، تصلّبت. أما حبيبات القهوة فهي متميّزة، بعد أن وضعت في الماء المغلي فقد حوّلت الماء إلى نتاج متميّز. «لأيّ منهم أنت تشبهين يا عزيزتي، كيف تتعاملين مع الصعوبات التي تواجهك، هل ترغيبين أن تكوني مثل الجزرة التي تظهر قوّة لكنها تفقد صفاتها في وضع الضغط؟ أم مثل البيضة التي تتصلّب من الدّاخل ويقسى قلبها، أم القهوة التي تستطيع أن تحوّل الوضع المؤلم للأمر إيجابيّ؟</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

### ثم نسال الأسئلة التالية:

- كيف تتعامل/ين أنت مع الصّعوبات التي تواجهك؟
- هل تكون/ين مثل الجزر أو البيضة أو القهوة؟
- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل الجزر، ما هي؟ وكيف تشعر/ين؟
- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل البيضة، ما هي؟ وكيف تشعر/ين؟
- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل حبيبات القهوة، ما هي؟ وكيف تشعر/ين؟
- ما الوضع الذي ترغب/ين أن تصل/ي إليه؟
- ماذا يمكنك أن تفعل/ي من أجل ذلك؟

ملاحظة: من المهم أن تعطى المرّبيّة/ة شرعيّة للاختلاف في طرائق المواجهة، مع التأكيد على أنّ تطوير أسلوب التفكير الإيجابي هو أمر مريح ويساعد على تخفيف الضّغط.

### ألوما ألوما 7 (الدائرة المستمرة)

نشاط 5



### تعزيز مهارات السيطرة على التنفس

الهدف



- التّمرين ملائم للأطفال بالصفّ الثالث فما فوق، ويهدف إلى فتح الجيوب الأنفيّة.
- نغلق فتحة من فتحات الأنف في الإبهام ندخل الكثير من الهواء من الفتحة الأخرى، ثم نغلق الفتحة الثانية بالبنصر ونخرج الهواء من الفتحة الأولى التي أغلقناها سابقًا.

خطوات التنفيذ




تحيّة الشّمس	نشاط 6	
تعزيز التّناغم بين العقل والجسد والرّوح	الهدف	
أرفع يدي اليسرى باتجاه الشّمس وأحمل الطّاقة من الشّمس إلى كتفي الأيسر فتعبر الطّاقة من الكتف الأيسر إلى الأيمن فتتحرك اليد اليمنى إلى الأسفل وتنفض الطّاقة الإضافيّة إلى الأرض.	خطوات التنفيذ	

الشّجرة والرّيح	نشاط 7	
تعزيز التّناغم بين العقل والجسد والرّوح	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أقف مع رجلين مثبتتين على الأرض وأشعر وكأني شجرة جذوري تمتدّ في الأرض.</li> <li>• أشعر بالثّبات، وهذا ما يمكّنني من الاسترخاء الذي أشعره باليدين، بالأصابع وتمتدّ إلى اليد كلّها.</li> <li>• عندها تهبّ الرّيح بنسمة ناعمة خفيفة فتتحرك الشّجرة التي هي أنا ببساطة من السّمال إلى اليمين مع تحرك فروعها (الأيدي).</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

تأمل واسترخاء	نشاط 8	
إعادة الشعور بالأمان بعد حدث عنيف	الهدف	
شموع وموسيقى	المواد المطلوبة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع الشموع في المركز والجلوس بدائرة مع الطلاب، من يستطيع ويرغب إغماض العينين (اللي بقدر يغمض يغمض واللي ما بقدر يركّز في إحدى السمعات) نصغي لصوت الموسيقى الصادر من السماعة وفي كلّ مرّة نسمعون صوت «الطاسة» فهي إشارة لأهميّة أخذ نفس عميق مع التفكير الإيجابي عن ذاتي « أنا منيحة/ منيح، بحبّ حالي، بساعد، بجتهد، بحاور...»</li> <li>• مع التنفس أدخل النفس إلى مكان في الجسم تشعر به بتوتّر، وعندما يلامس النفس هذا المكان يسترخي تمامًا، ومع الرّفير يسحب من دواخلنا التوتّر والتشنّج ويخرجهما خارجا.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

جلسة التّبديل	نشاط 9	
الاسترخاء والشّعور بالسيطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نجلس على الكرسي باسترخاء ونضع القدم اليسرى على اليمنى، ومن ثمّ نمدّ الأيدي بجانب بعضها حيث يلامس ظهر اليد ظهر اليد الأخرى، ثم نعمل حركة «إكسX»، نشبك اليدين وبحركة دائريّة نجلبهما إلى الصدر ونبلع الرّيق بحيث نضع اللسان في سقف الحلق ويلامس الأسنان.</li> <li>• نقوم بنفس التمرين ونحن واقفون ولكنّ الأيدي المتشابكة نضعها أسفل الدّقن.</li> <li>• في مثل هذه الحالة ممكن أن يشعر الأطفال بعدم توازن وهذا أمر طبيعيّ، إذ أنّ هذا التمرين يربط ما بين شقّيّ الدماغ الأيسر بالأيمن، وبهذا نفعل أجزاء الدماغ كلّها.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

حركة الحماية	نشاط 10	
تفعيل الطاقات الذاتية	الهدف	
وهي وضع اليدين على شكل إشارة «إكسX» أمام الصدر	خطوات التنفيذ	

تستخدم الحركة للتعبير عن وضع حدود والتعبير عن انزعاج، فعندما يقوم شخص بالمجموعة باستخدام الحركة يفهم الاخرين أننا تشعر بانزعاج وأن السلوك المنتهج يجب أن يتوقف.		لفتة نظر
---	---	----------

فقاعة الحماية	نشاط 11	
زيادة الشعور بالسيطرة والأمان	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطلب من الأطفال الجلوس بطريقة سليمة ومريحة مع توجيهه لكيفية الجلوس السليم، بحيث تكون كفتا الرجلان ثابتتين على الأرض، الظهر مستقيم (ممكن الاستناد إلى الكرسي وممكن بدون)، وتكون كفتا اليدين مرتختين على الرجلين وموجهتين إلى الأعلى.</li> <li>• ثم تخيلوا أن كل واحد منا لديه فقاعة سحرية آمنة، كل واحد يلبس الفقاعة السحرية، يجلس مرتاحا وآمنا داخل الفقاعة السحرية وكأنه يضع حزام الأمان.</li> <li>• الفقاعة آمنة فلا يمكن أن يخرقها أو يخدشها حجر، ميزتها أننا بداخلها نرى كل شيء ولا أحد يرانا، درجة الحرارة ملائمة لنا جدًا.</li> <li>• نبدأ رحلتنا بقيادة الفقاعة، ونبدأ بالارتفاع رويدًا رويدًا، نخرج لساحة المدرسة نراقبها جيدًا، ننظر بسعادة للطلاب، لمدرستنا وزملائنا ومعلمينا خلال الفرصة بين الحصص، نرى المدرسة آمنة، البلد، لعب آمن ابتسامات ضحكات، ثم نعود بالفقاعة لغرفة الصف ونحن نشعر بالأمان والراحة، نودع الفقاعة ونخرج منها.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

مساحة آمنة 1 2 3 4	نشاط 12	
تعزيز إدراك الحيّز، الوعي لمساحة الآخر بالحيّز، التّخفيف من مظاهر العنف (وتخفيف من شكاوى الطّلاب: وقّعني، درّني، خبط فيّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نمشي للأمام</li> <li>• نغيّر الاتجاه</li> <li>• نتوقّف تماما</li> <li>• نمشي للخلف</li> </ul> <p>يمكننا استخدام التّمارين هذه للاتّفاق على رموز ولغة تفهم من الإشارات (رموز -كود code) سلوكيّة في المجموعة وأدوات حماية متّفق عليها بين المفعلّة والأطفال) فعند استخدام أحدها من قبل أحد الطّلاب، فهي إشارة يفهمها الطّلاب الآخرون وتفهمها المفعلّة، وتساعدهم على مراجعة سلوكهم وتغييره/ مثال دخلت المرّبية إلى الصّف وهي غاضبة وارتفع صوتها أمام الطّلاب فقامت إحدى الطّالبات بعمل حركة الحمايّة، فرأتها المرّبية وانتبهت إلى سلوكها بأنّه يؤذي الأطفال وعملت على السيطرة على غضبها.</p>	خطوات التّنفيد	

## الشباب

قد يشعر الناجون من الشباب بأنهم مهدّدون، ومعزولون وغير آمنين، وقد يشعرون باليأس والغضب تجاه أنفسهم وتجاه الرّاشدين الذين كان «يُفترض» أن يحموهم من الأذى. هذه الأفكار قد تدفع الشباب أحيانا إلى أن:

- يتصرّفوا تصرّفات من هم أصغر سنّا.
- يذهلوا بشدّة عند سماعهم أصوات عالية أو مفاجئة.
- يُظهروا عصبية شديدة في حركات أجسامهم وفي تفكيرهم.
- يختبروا الشّعور بالخدر و/أو الاكتئاب.
- يعانون من صعوبة في النوم.
- يفقدوا شهيتهم.
- يرفضوا أن يكونوا برفقة أحد غير أهلهم أو الراعي الأساسي.
- يصبحوا شديدي الانفعال عندما يُطلب منهم إجراء تغييرات أيّا كانت.
- يفقدوا السيطرة على عواطفهم.
- يتصرّفوا كما لو أنهم لم يعودوا يأنهون لمستقبلهم.

- يثوروا على روتينهم اليومي المعتاد.
  - يقللوا من احترام أهاليهم أو مقدمي الرعاية الأساسيين أو يتجاهلونهم.
  - يبذلوا كل ما في وسعهم ليهتموا بأهلهم كما لو أصبح هؤلاء أطفالهم.
  - يعانون من صعوبة في الانتباه والتعلّم.
  - يواجهوا صعوبة كبيرة في التكلّم عن الحالة الطّارئة أو أي ظرف صعب آخر.
  - يمارسوا أنشطة لعب غير ملائمة أو خطيرة جدًّا أو يظهروا سلوكًا اجتماعيًا خطيرًا.
  - يمارسوا ألعابا أو أنشطة تذكّرهم بالحالة الطّارئة أو الظّرف الصّعب.
  - يختبروا عوامل تذكّرهم بالحالة الطّارئة أو الظّرف الصّعب.
  - يبذلوا كل ما في وسعهم ليتجنّبوا أي عوامل تذكّرهم بالحالة الطّارئة أو الظّرف الصّعب.
  - يبدوا قلّة احترام تجاه اخوتهم وأترابهم وأنفسهم ويؤذوهم.
  - قد تظهر لديهم الكوابيس ومشاكل في أداء الوظائف اليومية، يرافق ذلك مظاهر من الانزواء أو الانفجار.
- قد تترك ردود الفعل هذه الراشدين أحيانًا إلا أنها ردود فعل طبيعيّة، يظهرها السّباب الذين يحاولون أن يفهموا عالمًا تبدّل فجأة أو يخيفهم باستمرار. في أغلب الأحيان يستفيد الأطفال والتّاجون السّباب استفادة كبيرة من اللّعب أو من ممارسة أنشطة جماعيّة مع أصدقائهم خصوصًا حين يقود المجموعات أهل يتقون بهم وراشدون آخرون يحملون للسّباب أنشطة لعب وأنشطة إبداعية مننّمة.
- قد تظهر مشاكل في أداء الوظائف اليوميّة وكوابيس، يرافق ذلك مظاهر من الانزواء والانفجار. إذا كان المراهق/ة لا يستطيع الانفصال عن السّاشة فهذه أحد مظاهر الصّعوبة لديه/ا.

## كيف نتحدّث معه/ا؟

يميّز هذا الجيل ميله للنقد، ويمكن أن يردّ السّاب بغضب مثلًا «الحياة لا تساوي شيئًا، نحن لوحدنا، لا يوجد أحد يساعدنا»، لا حاجة في مثل هذا الوضع للجدال أو رفض ما يقوله السّاب أو الفتاة. يمكن القول: «معك حق وهذا الأمر يشغلني أيضًا ولكن نحن بحاجة الآن للمحافظة على كل طاقاتنا لكي نستطيع التّعامل مع الوضع..»، كما ويمكننا الإشارة إلى مظاهر إيجابية نراها من حولنا، كيف أنّ الجيران دعموا بعضهم البعض وساعدوا بعضهم البعض وتشاركوها بلقمة العيش معًا وغيرها من المظاهر الإيجابيّة المُشجّعة والتي تبعث بالأمل.

## يرى الأطفال كل الصّور الصّعبة في الهواتف النّقالة فما العمل؟

قدرتنا على السيطرة على المعلومات التي تصلهم محدودة. لذا من المهمّ فتح قنوات التّواصل والحديث، «هنالك أفلام عديدة تصلك عبر الهاتف، منها ما يهدف إلى الزعزعة ومنها ما يساعد، مهمّ ألاّ نصدّق كل شيء نشاهده، وأنا هنا لننتحدث عما شاهدت إذا رغبت..».

# أنشطة مع الشباب

لا تنسوا أنّ المحور الأساسي للعمل في كل مجموعة، هو بلورة بيئة حميمية وداعمة: والتي استعرضنا أهميتها وأدواتها في القسم الثالث من هذه الحقبة تحت عنوان «خلفية للموجه». من المهم بدء أي ورشة بالتعريف بالورشة، التعارف بين أفراد المجموعة، خلق أجواء حميمية وبلورة دستور العمل. من أجل ذلك أدرجنا في القسم الثالث من هذه الحقبة أنشطة عديدة، يصلح استعمالها مع المجموعات المختلفة فيمكنكم الاستفادة منها. هذه المهمة ترافقنا طوال فترة العمل في المجموعة ومن المهم الانتباه إلى الأجواء دائماً واستخدام بعض الأنشطة لكسر الجليد التي أوردنا قائمة منها في القسم الثالث من الحقبة.

أما المحاور الأخرى فهي ترتبط بالأهداف التي ذكرت سابقاً وبمحاور العمل الثلاثة للتدخل ما بعد الأزمة.



## لفتة نظر

## المحور الأول: التعبير عن المشاعر وإضفاء الشرعية على المشاعر

بالإضافة إلى كل التمارين السابقة

أكمل العبارات	نشاط 1	
التعبير عن المشاعر وإضفاء الشرعية عليها	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>• أكمل العبارات التالية</li><li>• « أكثر شيء يُخيفني هو _____ »</li><li>• «عندما أخاف _____»</li><li>• «عادة أتحدّث عن خوفي مع _____»</li><li>• «أشعر بالراحة والهدوء عندما _____»</li><li>• «أمور تساعدني على الشعور بالأمان _____»</li><li>• نشير إلى أنه لكل شخص فينا مشاعره الخاصة وأننا نختلف بالتعبير عنها ولكن كلها مشروعة</li><li>• نهتم أن نحترم جميع الردود.</li></ul>	خطوات التنفيذ	

التعامل مع المشاعر	نشاط 2	
التعبير عن المشاعر	الهدف	
<p><b>أمثالنا الشعبية تعبّر عن موقفين تجاه المشاعر، فهناك أمثلة تؤيد ضرورة التعبير عن مشاعرنا، خاصّة المؤلمة منها، ومشاركة الآخرين بها. وتقول:</b></p> <p>«بوح واستريح»  «اللي بخبي علته بتقبله»</p> <p>بينما أمثلة اخرى تشجّع على قمع المشاعر وحبسها وعدم كشفها أمام الآخرين وتقول:</p> <p>«خليها في القلب تجرح، ولا تطلع ع اللسان وتفصح».  «غلب بستيرة، ولا غلب بفضيحة»</p> <p>الأسئلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيك في هذه الأقوال؟</li> <li>• أي من الاتجاهين تؤيد؟ ولماذا؟</li> <li>• هل تشارك أحدًا عندما تشعر بضيق؟</li> <li>• ماذا تشعر بعد ذلك؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

أمثلة عن الخوف	نشاط 3	
التعرّف على الحكمة الشعبيّة وتفعيلها لفهم الواقع	الهدف	
<p><b>اقرأ/ي الأمثال التالية، ثمّ أجب/ أجيبى عن الأسئلة التي تليها:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «الخوف بيقرطل»</li> <li>• «الخوف بيقطع الرّكب»</li> <li>• «الخوف بيحل خرزات الظهر»</li> <li>• «الخوف يّرح الجوف»</li> <li>• وهناك من يقول أيضًا بأن:</li> <li>• «شدّة الفزع بتطيّر الوجع»</li> </ul> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيك بمضامين هذه الأمثال؟</li> <li>• هل حدث لك وشعرت مثل هذا الشّعور؟</li> <li>• كيف حاولت التّعامل مع مخاوفك؟</li> <li>• هل أنت معتادة/ة أن تتحدث عن مشاعرك مع الآخرين؟ لماذا «نعم» ولماذا «لا»؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

دراسة حالة	نشاط 4	
فهم مشاعرنا وتأثير الواقع علينا	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• سرد حدث يمثل موقفًا معيّنًا مثل: مازن طفل في الثامنة من عمره، كان في البيت مع والديه عندما هوجم بيتهم تمكن مازن من الهرب، أما والده فقتل بالرصاص.</li> <li>• اكتب قائمة بكل المشاعر التي تعتقد أن مازن شعر بها.</li> <li>• ماذا كنت تقترح على مازن لمساعدته في التغلّب على أزمته؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p><b>كيف تتعامل مع غضبك؟</b></p>	<p><b>نشاط 5</b></p>	
<p><b>التعبير عن المشاعر</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن اختيار حدث من الأحداث الأخيرة وقراءته أمام الشباب.</li> <li>• ثم فحص المشاعر التي يثيرها الحدث: غضب، إحباط، عجز، الشعور بالظلم الخ..</li> <li>• في المرحلة الثانية ممكن أن نسأل: كيف تعبر عن شعورك في حالات الغضب؟ هل تثور وتكون عدوانيًا؟ هل تبقى هادئًا؟ هل تصبح منطويًا؟ هل تحبس مشاعرك في داخلك ثم تنفجر مرة واحدة؟ هل تفرغ غضبك على الآخرين؟ هل تبكي؟</li> <li>• في المرحلة التالية نسأل: ماذا يمكن أن يعمل الإنسان الغاضب كي يعبر عن غضبه بطرائق تعود عليه بالفائدة؟</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>التجارب القاسية وتأثيرها</b></p>	<p><b>نشاط 6</b></p>	
<p><b>شرعية للمشاعر</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p><b>تقول الأمثال أيضًا إنَّ:</b></p> <p>«من اكتوى بالنَّار خشى النَّار»</p> <p>«اللي بتقرصه الحيَّة، من الحبل بيخاف».</p> <p>أيَّ أنَّه عندما يتعرَّض الإنسان لتجربة قاسية مخيفة قد يعمَّم هذه التجربة ويصبح حذرًا وخائفًا من كلِّ تجربة شبيهة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيك في ذلك؟</li> <li>• هل حدث لك أمر شبيه؟</li> <li>• لماذا يحدث مثل هذا التعميم؟ (أفكار سلبية، أفكار غير منطقية، ربط بين الأمور.....)</li> <li>• كيف يمكننا أن نتعامل مع مثل هذا الأمر فيما لو حدث لنا؟ (فحص الأفكار المرتبطة بالأمر والبحث عن أفكار بديلة).</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

مظاهر الأزمة	نشاط 7	
فهم المشاعر وردود أفعالنا وإضفاء الشَّرعية عليها	الهدف	
<p><b>رغم أنّ الفترة القاسية للحرب انتهت، إلا أنّه قد ترافق البعض منّا حتى الآن أفكارًا وهلوسات تثير لدينا الأحلام المزجة والأرق:</b></p> <p>وفي هذا تقول الأمثال:</p> <p>«اللّي بخاف من العفريت، بطلعه»</p> <p>«اللّي ببال أم حسين بتحلم فيّه بالليل»</p> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تعتقدون أنّ فترة الحرب ما يزال لها تأثير لديكم؟ ماذا تشعرون؟</li> <li>• هل هناك من يريد أن يشاركنا أحلامه؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

مظاهر إضافية	نشاط 8	
فهم الواقع وتأثيره علينا	الهدف	
<p><b>تقول الأمثال بأنه عندما يشعر الفرد بالضيّق والتوتّر والقلق أو بفقدان السيطرة على الموقف قد يسلك سلوكًا غير مرغوب:</b></p> <p>«الحيّة ان تضايقت بتعض بطنها»</p> <p>«احشر البس بصير نمر»</p> <p>«احشر الجبان بصير شجاع»</p> <p>«كثر الضغط بولد الانفجار».</p> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل حدث لك وشعرت بالضيّق والقلق أثناء فترة الحرب؟</li> <li>• كيف تصرّفت؟</li> <li>• أيّ من الأمثال السابقة يتلاءم وسلوكك؟</li> <li>• في حالة مواجهتك لأزمة مشابهة مستقبلاً، هل تتصرّف بنفس الطريقة أم ترغب في تغيير بعض تصرفاتك؟</li> <li>• ماذا تعتقد أن عليك أن تفعل من أجل ذلك؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

الفرح والتّرح	نشاط 9	
فهم الواقع وتأثيره تعزيز الثقة بالميراث الثقافي	الهدف	
<p><b>اقرأ الفقرة التالية من جبران خليل جبران:</b></p> <p>فكلّما أعمل وحش الحزن أنيابه في أجسادكم، تضاعف الفرح في أعماق قلوبكم.</p> <p>لأنّه أليست الكأس التي تحفظ خمركم هي نفس الكأس التي أحرقت في أتون الخراف قبل أن بلغت إليكم؟</p> <p>أم ليست القيثارة التي تزيد في طمأنينة أرواحكم هي نفس الخشب الذي قطع بالمدى والفؤوس؟</p> <p>فإذا فرحتهم فتأملوا مليًا في أعماق قلوبكم تجدوا أن ما أحرزكم قبلاً يفرحكم الآن.</p> <p>وإذا أحاطت بكم جيوش الكآبة فارجعوا ببصائرهم ثانية إلى أعماق قلوبكم وتأملوا جيّدًا، تروا هنالك بالحقيقة أنكم تكون لما كنتم تعتقدون أنّه غاية مسرّاتكم على الأرض.</p> <p><b>السئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل توافقون جبران قوله إنّ المرح والتّرح توأمان لا ينفصلان؟</li> <li>• هل يمكنكم إعطاء أمثلة؟</li> <li>• هل تستطيعون أن تدخلوا إلى أعماق قلوبكم والتعرّف على شعوركم في هذه اللحظة؟</li> <li>• هل تعتقدون أنّ هذا الشّعور دائم أم من الممكن أن تشعروا بعد فترة شعورًا آخر؟</li> </ul> <p><b>التّرح = الحزن</b></p>	خطوات التنفيذ	

دموع وضحكات	نشاط 10	
فهم الواقع وتأثيره وتعزيز الثقة بالميراث الثقافي وإضفاء شرعية على المشاعر	الهدف	
<p><b>اقرأ هذا المقطع من جبران خليل جبران</b></p> <p>لقيت ضبع تمساحاً في العشية، على شاطئ النيل، واستوقف كلّ منهما الآخر وتبادلا التحيّة.</p> <p>تكلّمت الضبع وقالت: «كيف قضيت يومك يا سيد؟»</p> <p>أجابها التمساح قائلاً: «قضيت على أسوأ حال، وإني لأبكي أحياناً في أساي وعنائي، والكائنات من حولي تقول دائماً: «ليست هذه سوى دموع التمساح». وهذا يجرحني إلى حدّ لا سبيل لوصفه».</p> <p>قالت له الضبع عند ذلك: «تحدّث عن أساك وعنائك، ولكن فكّر فيّ أيضاً، ولو للحظة. إني لأحدّق إلى جمال العالم، وغرائبه ومعجزات بدائعه، وأضحك مستبشرة عن فرح خالص يفعم نفسي، كما النهار يضحك، غير أنّ أهل الأدغال يقولون: ليس هذا سوى ضحك الضبع».</p> <p><b>السؤال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيك في مضمون القطعة؟</li> <li>• لماذا يستهتر بعض النّاس بمشاعر الآخرين؟</li> <li>• هل الدّموع والضحكات تعبّر عن مشاعر إنسانيّة نجدها لدى جميع البشر؟</li> <li>• ماذا يمكننا أن نفعل كي نتقبّل الطّريقة التي تعبّر فيها كلّ منّا عن مشاعره.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

اللؤلؤة.	نشاط 10	
فهم الواقع وتأثيره تعزيز الثقة بالميراث الثقافي	الهدف	
<p><b>اقرأ هذا المقطع من خليل جبران</b></p> <p>قالت محارة لمحارة تجاورها: إنَّ بي ألمًا جدَّ عظيم في داخلي. إنَّه ثقيل ومستدير، وأنا معه في بلاء وعناء.»</p> <p>وردت المحارة الأخرى بانسراح فيه استعلاء: «الحمد للسموات والبحار. لا أشعر في سرِّي بأي ألم. أنا بخير وعافية داخلًا وخارجًا.»</p> <p>ومرَّ في تلك اللَّحظة سرطان مائيّ، وسمع المحارتين وهما تتساقطان الحديث، وقال للتي هي بخير وعافية داخلًا وخارجًا: «نعم! أنت بخير وعافية. ولكن الألم الَّذي تحمله جارتك في داخلها، إنَّما هو لؤلؤة ذات جمال لا حدَّ له.»</p> <p><b>السُّئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أيّ من المحارتين تتشارك معك في تجاربك؟</li> <li>• هل تود أن تشاركنا آلامك؟</li> <li>• ماذا حسب رأيك يقصد جبران عندما يقول إنَّ الألم «لؤلؤة ذات جمال لا حدَّ له»</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

السّاعة	نشاط 11	
التّعامل مع الواقع وفهم تأثير الحالة الصّاغطة على برنامجنا	الهدف	
<p>أمامك ساعة، حاول تعبئة ساعة خاصّة بك حول برنامج يومك خلال الأزمة وخاصّة فترة الحرب، يعرض كلّ مشترك كيف قضى غالبية وقته؟</p> 	خطوات التنفيذ	

## هل هنالك أعمال متشابهة؟

### كيف نفسر هذا الاختلاف وهذا التشابه؟

تعتبر هذه الفعاليّة مدخل للنقاش، كيف أثّرت الحرب على برنامجنا اليوميّ؟ وهذه وسيلة لنرى أنّنا تأثرنا جميعًا على الرّغم من اختلاف التّأثير.



## نقاش

### الدّمي

### نشاط 12



### التّعبير عن المشاعر

### الهدف



- حضري دوائر من كرتون، ارسمي على كل منها وجها يعبر عن شعور معين، مثل وجه لشخص خائف، أو لشخص حزين، ألصقي هذه الدوائر على عصي، أو اصنع/ي منها دمي أصابع، قد يختار كل شاب/ة الدّمية التي يريد/ها/تريدها، يمسكها/تمسكها ويتحدّث/تحدّث عن شعورها، وهو بهذا يقوم بإسقاط مشاعره من خلال الدّمية.
- يمكننا أن نطلب من الشّباب أن يحضروا قناعا يعبر عن مشاعرهم أو قناعا يعبر عن شخصيات شاركت في الحدث، ولبسه ثم نطلب من أشخاص أن يقوموا بتمثيل الأدوار بعد أن لبسوا الأقنعة التي أعدوها، نطلب ممن يرغب البدء في تمثيل أمر عايشه أو شعر به ثم نسأل الأطفال الآخرين من يرغب أن ينضم إليه أو أن يتفاعل معه، وهكذا يبنى حدث مسرحي، يمكننا بعده إجراء حديث حول مشاعر كل من اشترك ومشاعر من شاهد من بعيد أو قريب.
- يمكن أيضًا استعمال الدّمي المختلفة المتواجدة في رياض الأطفال، ونجعل الأطفال يختارون الدّمي لتمثيل شخصيات مختلفة شاركت في الحدث من قبل، دمية تمثل الشرطي، دمية تمثل الأب، دمية تمثل الطّفل الذي اختبأ وراء أبيه، وإجراء حوار بين هذه الدّمي على شكل تمثيليّ.
- من المهم التّذكّر أنّه لا توجد مشاعر صحيحة أو خاطئة، فكل المشاعر هي فردية وخاصة وصادقة. لذا وظيفتنا دعم الأطفال بالتّعبير عن مشاعرهم كمرحلة أولى، نقوم بعدها بفعالية تدعم الأطفال وتعيد سيطرتهم على واقعهم.

### خطوات التّفيذ



## المحور الثاني: توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

تداعيات	نشاط 1	
فهم تأثير الحرب علينا	الهدف	
<p>أذكر أمام المشاركين والمشاركات كلمات مرتبطة بالحرب وأطلب منهم أن يعبروا عن كل ما يخطر ببالهم عندما يسمعون هذه الكلمة، الكلمات قد تكون:</p> <div data-bbox="351 750 901 1220" data-label="Image"> </div> <p><b>صاروخ، صوت طائرة، دبابة، طائرة، طفل، وغيرها.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن للمفعل من خلال سماع الإجابات إعطاء شرعية للخوف/اللبكاء وطرائق المواجهة المختلفة.</li> <li>• التفرقة بين المشاعر والأحداث</li> <li>• إجراء حديث عن المعلومات المتوفرة لديهم.</li> </ul>		<p>خطوات التنفيذ</p> 

<p><b>طيّارة حراميّة</b></p>	<p><b>نشاط 2</b></p>	
<p><b>تعزيز فهمنا للمشاعر وفهم الواقع</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p><b>اقرأ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• طيّارة تمرّ</li> <li>• تُقلق لي منامي</li> <li>• ووالدي يصرّ</li> <li>• قائدها حرامي</li> </ul> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل أقلقتم منامك الطائرات؟</li> <li>• ماذا تفعل لتنام نومًا هادئًا؟</li> <li>• لماذا باعتقادك يصرّ الوالد أن قائدها حرامي؟</li> <li>• كيف تصف بدورك قائد الطائرة؟</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

<p><b>الهوايات</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>هذه الفعالية مناسبة بعد إعطاء الفرصة للتعبير عن المشاعر والتحدث عنها، وهي تأتي كوسيلة مساعدة لإشغال أنفسنا بأمر قد نستطيع أن نغيّر مشاعرنا، كما أنّها وسيلة مهمة لتفعيل المشاركين في التعرف على الواقع وفهمه</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يطلب الموجه من المشاركين تسجيل هوايات وأعمال يحبون القيام بها ومشاركة المجموعة بذلك، مثلًا من لديه هواية الكتابة يستطيع أن يكتب عن الحدث، أو من لديه هواية التصوير يستطيع أن يتخيل صورًا كان يستطيع التقاطها للحدث، ومن لديه هواية الرسم يستطيع أن يرسم ما يتخيله عن الحدث، ومن الممكن تجميع الإنتاج المشترك لتوثيق الحدث.</li> <li>• مهم مناقشة الوقائع والمعلومات، ولكن المشاعر لا تناقش.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

قصص الحرب	نشاط 4	
بلورة قصّتي عن الحرب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خلال الحرب قد تكون راودتكم أفكار سلبية، تفكير تشاؤمي أو أفكار غير واقعية من الممكن أنّها أثّرت فيكم، منعتم من نشاطاتكم اليومية، أو حدّت منها.</li> <li>• اليوم بعد انتهاء الحرب، كيف تنظر لهذه الأفكار غير الواقعية؟ لتحدّث عنها (يمكن كتابة جميع القصص كجزء من توثيق يوميّات الحرب الخاصّة بالصفّ والمدرسة).</li> <li>• من المحتمل أن يتحوّل سرد هذه الأفكار أو المواقف لنكات عن الحرب، ولا بأس في ذلك فهذا يخدم الهدف ويساعد في تبديد التوتّر والخوف لدى المشاركين.</li> <li>• ما هي هذه القناعات، وهل ستستمرّ معك وتتأثر بها حياتك أم ستنساها؟</li> <li>• مهمّ التعامل مع السرديات والتفرقة بين المعلومات والأحداث والمشاعر.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

تعبير حرّ	نشاط 5	
تطوير التفكير النقديّ	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• جمع قدرًا كبيرًا من الصّحف العربيّة، والإنجليزيّة التي غطّت أحداث الحرب المتنوّعة، خلال فترة الحرب ونضعها بين أيادي الطّلاب.</li> <li>• نطلب من كلّ مشارك أن يختار الصّورة التي تهّمه ويتحدّث عنها ولماذا اختار هذه الصّورة.</li> <li>• نسأل من الناشر؟ ومن الكاتب؟</li> <li>• نراجع النصوص ونقوم بأجراء بحث حول الكلمات المستخدمة؟ ونسأل أي كلمات تستخدم من قبل المؤيدين للقضيّة وأيها من قبل المعارضين؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

كولاج	نشاط 5	
فهم ذاتي وجماعي للأحداث	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نجمع عددًا من المجلّات والجرائد، ونطلب من كلِّ مشارك أن يصنع «كولاج ذاتي» من رسومات، كلمات، صور تصف ماذا حدث خلال الحرب؟</li> <li>• مجموعة أخرى ممكن أن تصنع «كولاج» يصف كيف شعر كل واحد منهم، مع استخدام صور وكلمات من الصحف والمجلّات.</li> <li>• هل بإمكاننا عمل لوحة جماعية من الأعمال الفرديّة؟</li> <li>• كيف تترابط الصّورة وماذا يميّزها؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
<p>خلال العرض من المهمّ التّفرقة بين المشاعر والأحداث. الأحداث ترتبط بمعلومات وكيفية عرضها، بينما المشاعر هي ذاتية وتخصّ صاحبها، وقد تختلف من فرد إلى آخر ولكنها جميعها مشروعة.</p> <p>ممكن استخدام النّشاط لتعزيز التّفكير النّقديّ والسّؤال عن مصادر المعلومات وكيف نضمن إتاحة المعلومات؟ ما أهمية الصوت والتّوثيق للأحداث؟</p>	 <p><b>لفتة نظر</b></p>	

# المحور الثالث: إعادة السيطرة أي إعادة التوازن النفسي، وزرع الأمل

حلم	نشاط 1	
تفعيل الطاقات الإيجابية	الهدف	
<p><b>يقول الشاعر شكيب جهشان في قصيدته حلم:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حلمت أنني أطيّر</li> <li>• من لهفة أطيّر</li> <li>• في مرّة أسابق السحب</li> <li>• ومرّة أعانق النور</li> <li>• حلمت أنني أطيّر!!</li> <li>• ... لكنتني في لحظة سوداء كالمصير</li> <li>• حلمت أنني سقطت من مشارف السماء..</li> </ul> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تشعر أحياناً بأنك تريد تطير من الفرح؟ في أيّ حالات؟</li> <li>• ما هي حسب اعتقادك اللحظة السوداء التي يتحدّث عنها الشاعر؟</li> <li>• اذكر بعض اللحظات السوداء من حياتك وبعض لحظات النور؟</li> <li>• وأنت ماذا حلمت؟ أكتب هذا الحلم أو ارسمه، أو اختار طريقة أخرى للتعبير عنه.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

هذه الفعالية يمكنها أن تعرّفنا على المشاعر الدفينة لدى المشاركين، ومن المهم أن ننتبه هل تسيطر على أحلامهم مشاعر معيّنة، خوف، قلق، ولكن هذه الأحلام ليست للنقاش لا يوجد صح أو خطأ، من المهمّ إفساح الفرصة للتعبير، ومعرفة أعمق لأحلامهم، فهذا يمكننا من معرفة ذواتهم ويمكننا من التفكير حول الفعاليات الإضافية التي نحن بحاجة للقيام بها معهم، أو هل هنالك حاجة للتدخل الفردي مع أحد الأطفال.




**لفتة نظر**

تحسين ذاتي	نشاط 2	
تفعيل الطاقات الكامنة	الهدف	
<p><b>تقول الأمثال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«الإرادة سرّ النّجاح»</li> <li>«حيث الإرادة هناك الطّريق»</li> <li>«من طلب شيئاً وجده»</li> </ul> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ما رأيك بهذه الأقوال؟</li> <li>هل تعتقد أن للإرادة دوراً مهماً في مواجهة الأزمات؟</li> <li>هل يمكنك أن تعطي مثلاً لماذا نعم ولماذا لا؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

بيئة داعمة	نشاط 3	
تعزيز التّعاون والتّعاوض	الهدف	
<p><b>تدعم الأمثال حياة التّعاون والعلاقات بين الناس كأساس للنّجاح، وفي هذا تقول الأمثال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«البركة في اللّمة»</li> <li>«الكثرة غلبت الشّجاعة».</li> <li>«التّعاون أساس النّجاح»</li> <li>«البركة بكثرة الأيدي».</li> </ul> <p><b>الأسئلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>هل تعتقد أنّ تواجد الفرد مع العائلة أو ضمن مجموعة يساعد على مواجهة الأزمات؟</li> <li>تخيّل وضعاً كنت به لوحدك عند سقوط الصّاروخ، ماذا كنت ستفعل؟</li> <li>هل يمكنك أن تشارك بمواقف حدثت معك، هل كان للتّعاون الجماعيّ دور مهمّ في مساندتك؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p>الشيء الأجل الذي أعجبكم في فترة الحرب.</p>	<p>نشاط 4</p>	
<p>تشجيعهم على تذكّر مواقف، مشاهد، نشاطات، وأمور أخرى أعجبتم أو شكّلت لهم تجربة/شعور جيّد</p>	<p>الهدف</p>	
<p>حوار مفتوح مع مشاركة من كل مشارك ومشاركة تلخيص</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

<p>يمكنكم إعطاء أمثلة "عندما كانت تصقّر صقّارة الإنذار أو عندما تسقط الصواريخ، من هو الشخص الأوّل الذي كنت تتّصل به للاطمئنان عليه؟ أو من الشخص الأوّل الذي كان يتّصل بك ليطمئنّ عليك؟". هذه الفعاليّة تعتمد على سرد القصص الشخصيّة لكلّ مشارك ومشاركة وقد تكتشف مفاجآت كثيرة.</p>	 <p>لفتة نظر</p>
--	---

<p>دائرة الخانات</p>	<p>نشاط 5</p>	
<p>التعرف على الواقع وتأثيره علينا</p>	<p>الهدف</p>	
<p>أثناء الحرب عشنا جميعًا ظروفًا صعبة، في هذه الظروف، ماذا نجحت أن تفعل من الأمور الاعتياديّة التي كنت تعملها؟ أمثلة لأموال اعتياديّة: نوم، قراءة كتب، مشاهدة أفلام، زيارة أصدقاء أو أقارب، رحلات، رياضة، محادثات (تشات) أو ألعاب في الإنترنت، تناول طعام، اتّصال بأصدقاء، الخ..</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

### تعبئة الخانات:

- خانات أمور تأتّرنا بها بشكل سلبيّ (تلوين بلون أزرق).
- خانات أمور تأتّرنا بها بشكل إيجابيّ (تلوين بلون أخضر).

## الخانات الإيجابية، فتح نقاش في المجموعة:

الطلب من الذين يرغبون بالحديث عن الأمور الإيجابية، أو النشاطات الاعتيادية التي استمروا بالقيام بها رغم الحرب. مهمّ التأكيد على التطرّق للجوانب الإيجابية لتصرفهم فقط.

الحديث يتمّ بشكل عشوائي- ليس بالترتيب.

بعد إفساح المجال أمام الجميع للمشاركة، يمكن تطوير النقاش بالحديث عن الجوانب الإيجابية الجديدة التي اكتشفتها في نفسي.

«أثناء الحرب، مع صعوبة الأمر ومساوية الأحداث والأخبار، مؤكّد كلّ شخص اكتشف أمورًا إيجابية في نفسه لم يعرفها من قبل! ما هي الأوجه الإيجابية التي اكتشفتها في شخصيتك نتيجة الظروف التي مررت بها؟

يمكن الطلب من المشاركين كتابة القصص على ورق أوّلاً وبعدها إفساح المجال لمن يريد مشاركة الآخرين بما كتب.


القصص التي يكتبها المشاركون تحكي قصة الحرب كيف مرّت عليهم- يمكن تطويرها لتصبح قصة واحدة شاملة.

يمكن الاستفادة من القصة الشاملة للمجموعة لنشرها في جريدة خاصة لتوثيق الحرب، وبهذا تحويل الحدث السلبيّ إلى إنجاز جماعيّ إيجابيّ.

الخانات السلبيّة: تجميع الأوراق وتسليمها للمستشارة/والاختصاصي النفسيّ لتتمّ معالجة الأمور السلبيّة حسب ما تقتضيه الحاجة وحسب صعوبة المعلومات الواردة.

جريدة حائط	نشاط 6	
مشاركة السردية عن الحدث	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"><li>تفعيل المشاركين في توثيق الأحداث ما حدث ويحدث على مستوى الحيّ، البلد الإقليمي، العالم.. كتابات للمشاركين، صور، أشعار مقاطع من الصحف...</li><li>ممكن أن نجمع مقالًا كُتب في جريدة عربيّة أو في جريدة عالمية مناهضًا للحرب وآخر مؤيّدًا للحرب، خاصّة إذا كان الخبر عن نفس الحادث، وناقش الأسئلة التالية:</li><li>ماذا حدث؟ وكيف غطّت وسائل الإعلام المختلفة هذا الحدث؟</li></ul>	خطوات التنفيذ	
هذه التجربة مخصّصة لتنمية التفكير النقديّ والتساؤل حول من يكتب ماذا؟ وتأثير الكتابة علينا؟	لفتة نظر	

تحيّة الضّحك المذكورة سابقا	نشاط 7	
إحماء وكسر جليد وتركيز الطّاقة وجلب الطّاقة الإيجابيّة للمجموعة	الهدف	
رفع اليدين إلى أعلى وتحريكهما باتجاه الجسد كمن يجمع النّور من حوله ويدخله إلى جسمه أو جسمها ومع الحركة ممكن جمع النّور - المحبّة - السّلام - الهدوء - أو أيّ طلب آخر تجدّه الموجهة ضروريًا أو تحتاجه المجموعة.	خطوات التنفيذ	

يمكنكم استخدام جميع أنشطة يوغا الضّحك المذكورة سابقًا	 <b>لفتة نظر</b>
---	--

الشّموع	نشاط 8	
إعادة السّيطرة أي إعادة التّوازن النّفسيّ، وزرع الأمل	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• احضروا شموعًا، اطلبوا من كل مشارك أن يضيء شمعة وأن يسجّل أمنية، ممكن أن تكون لأرواح الشّهداء، يمكن أن تكون أمنية للسّلام أو أيّ أمر آخر يصدر عنهم، سجّلوا قائمة الأمنيات، وافحصوا مع المشاركين ماذا يمكنكم أن تفعلوا بهذه القائمة.</li> <li>• يمكن إرسالها إلى رئيس البلدية/المجلس/الحكومة/ إلى الصحافة وغيرها. الأمر الذي يساعد المشاركين بالشّعور بالقوة وبالأمل.</li> <li>• يمكن أن ننظم فعاليّات جماعية لذكرى الشّهداء أو رسم لوحة تذكّر بهم أو أيّ فعالية جماهيريّة يقترحها المشاركون.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

العقدة البشرية	نشاط 9	
تعزيز التعاون	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة من 4-6 أعضاء.</li> <li>• يقف جميعهم بدائرة ونطلب منهم وضع أيديهم اليمنى في منتصف الدائرة والإمساك (بخفة) باليد المقابلة لهم.</li> <li>• ثم نطلب منهم أن يفعلوا نفس الشيء بأيديهم اليسرى، بحيث يمسك كل طفل بيد طفلين آخرين.</li> <li>• لقد أصبح الآن جميعهم مرتبطون بعقدة كبيرة ومهمتهم فكّ العقدة دون ترك أيدي زملائهم.</li> <li>• نطلب من المشاركين أن يلعبوا هذه اللعبة ببطء وحذر شديد، بحيث لا يتأذى أحد منهم.</li> <li>• هذه لعبة رائعة لبناء فريق لأنها تجبر المشاركين على العمل معا لتحقيق الهدف، ممكن أن نطلب منهم عدم الكلام مما يجبرهم على التواصل غير الكلامي ووضع استراتيجية للعمل، مما يزيد من الفائدة لبلورة الفريق.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

حركة جماعية	نشاط 10	
تعزيز التعاون	الهدف	
نقسّم الأطفال إلى أزواج ومن ثم نطلب من كل زوج الإمساك بمعصمي بعضهما البعض، ومن ثم نطلب منهم الانحناء معا والوقوف معا ونكرر هذا النشاط مرّات عدّة.	خطوات التنفيذ	

التنين	نشاط 11	
تعزير التعاون	الهدف	
<p>هذا النشاط مثالي مع مجموعة من سبعة مشاركين. إذا كان عدد المشاركين أكبر نقسمهم الى فرق تحتوي كل فرقة على 7 أشخاص بحيث يقف كل فريق بصف، واحد خلف الآخر ممسكين بخصر الشخص الذي أمامهم. المشارك الأول هو رأس «التنين» والمشارك الأخير هو ذيل «التنين».</p> <p>يحاول الرأس الإمساك بالذيل (أي المشارك في نهاية الصف) بينما يحاول كل الآخرين الذين يشكلون «جسد التنين» عرقلة مهمة «الرأس» من إمساك «الذيل» بشرط أن يبقى «الجسد» متصلا ببعضه البعض ولا يفقد أي أحد من المشاركين.</p>		
خطوات التنفيذ		

السردين	نشاط 12	
تعزير التعاون	الهدف	
<p>لعبة تشبه لعبة «الغميضة» حيث يختبئ مشارك واحد بينما يبحث عنه الآخرون، الشخص الذي يجد المشارك المختبئ يختبئ معه في نفس المكان، تنتهي اللعبة عندما يختبئ الجميع في نفس المكان.</p>		
خطوات التنفيذ		

<b>قفزة الكنغر</b>	<b>نشاط 13</b>	
<b>كسر جليد وتعزيز التعاون</b>	<b>الهدف</b>	
يقلد أحد المشاركين ليكون الكنغر، ويقفز محاولاً الإمساك بمشاركين آخرين الذين يهربون منه. عندما ينجح في إمساك أحدهم عليه ان يقفز معه كالكنغر ويطاردون المشاركين الآخرين، تنتهي اللعبة عندما يصبح الجميع كناغر.	<b>خطوات التنفيذ</b>	

<b>البالونات بالهواء</b>	<b>نشاط 13</b>	
<b>تعزيز التعاون</b>	<b>الهدف</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نوزع لكل مشارك بالوناً، التحدي هو المحافظة على جميع البالونات بالهواء. تحفز المشاركين على التعاون ومساعدة بعضهم بعض.</li> <li>• لجعل اللعبة أكثر إثارة وتحدي ومضحكة نزيد عدد البالونات أو نضع حدوداً، مثل: يمنع استخدام الأيدي ...</li> </ul>	<b>خطوات التنفيذ</b>	

## القسم الثامن

العمل مع الأطفال في الأجيال المختلفة  
لتحرير وتفعيل الطاقات الايجابية،  
استعادة السيطرة والتنظم المجتمعي

# برامج لتحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية، استعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي

تعتمد هذه البرامج على تحرير الطاقات الإيجابية وتفعيلها من أجل تمكين المجموعات والمجتمعات المتأثرة وتعزيز قدرتها على الصمود والتفاعل مع الواقع، وهي موجهة وفقاً لنهج علم النفس التحرري الذي يعتبر الوعي والتحرر والتغيير الاجتماعي الهدف من التدخلات بحيث يتم التوجيه من أجل تطوير الوعي والقدرات واستخدامها لاستعادة الثقة.

يؤكد علم النفس التحرري على أن لدى غالبية الناس القدرة وال طاقة للتعافي الذاتي، كما ويؤكد على أن الدعم المجتمعي يساهم في التعافي، خاصة في المجتمعات التي تعتمد على العيش الجماعي والتكافل الاجتماعي، والتي تفعل طاقاتها في ظل الأزمات للتعافي الفردي والجماعي، حيث نراها تتفاعل مع الأزمة بشكل جماعي مما يشعر الفرد أنه ليس وحيداً في ظل الأزمة وأن البيئة المحيطة داعمة له وأنهم سيتغلبون معاً على الأزمة، فإن وعي المجتمع وأفراده لمنظومة الظلم المحيطة بهم تدفعهم للمقاومة وتجعلهم محصنين أكثر في التعامل مع الصدمة، فنرى أفراد المجتمع يفعلون طاقاتهم ومواردهم للتعافي والعيش بتوازن.

**هذه المجتمعات نراها محصنة أكثر من المجتمعات التي تعتمد على الفردانية كأسلوب حياة.**

## التفكير بالمستقبل والتخطيط له

عندما نفكر في المستقبل يصعب التفكير بالعودة إلى روتين الحياة الاعتيادية ما قبل الأزمة، ابتداءً من التعليم وحتى النشاطات الترفيهية والمجتمعية وذلك نتيجة لهدم البنية التحتية كما نرى اليوم في غزة، خاصة أن غالبية المدارس التي ما زالت قائمة تُستخدم اليوم كمراكز للإيواء ولم تتوفر بعد بدائل حقيقية لسكن النازحين واللاجئين الموجودين اليوم في مراكز الإيواء. بالرغم من كل ذلك لا بد من مباشرة التخطيط للعودة بعد انتهاء الحرب إلى الأنشطة التعليمية بطريقة أو بأخرى. من المهم الأخذ بعين الاعتبار التحويلات والتغيرات التي طرأت على المجتمع خلال فترة الحرب وضمان توفر الدعم للأطفال المتأثرين بالحرب في هذه البرامج وتوفير بيئة داعمة لنموهم وتطويرهم.

لا يوجد طفل في غزة لم يتأثر بالحرب ولم يعايش النتائج الصعبة التي تركتها هذه الحرب، فمنهم من فقد بيته، ومنهم من فقد عائلته، ومنهم من أصيب أثناء القصف ومنهم ما زال يعاني من الآثار المتعددة الأخرى للحرب.

### لذا فالبرامج الموجهة للأطفال مهم أن تشمل التالي:

- الدعم النفسي والاجتماعي: التعرض للحرب والصراعات هي تجربة قاسية للأطفال، لذا فإن توفير دعم نفسي واجتماعي مهم لمساعدتهم في التعامل مع الصدمات والضغوطات التي مروا بها. يمكن استخدام أقسام الحقيبة المختلفة من أجل ذلك، بالإضافة إلى كل ما ذكر ففي هذه المرحلة مهم تفعيل الطاقات لدى المجموعات المختلفة، لاستعادة السيطرة وزرع الأمل خاصة وأنهم الأمل. وعليه يمكن تحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية، لاستعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي من خلال:

◊ كتابة ونشر قصص قصيرة تتناول تجارب الأطفال في التعامل مع الصدمات النفسية والتحديات خلال وبعد الحرب والنزوح. مهم التركيز على القصص الملهمة والتي تقدم وتوثق نجاحات. (كقصة الطفلة التي تعدّ أكلات متنوعة بما يتوفر لديها من مواد وتنشرها عبر تطبيق التيك توك، أو قصة الطالبة التي طوّرت مبادرة للتعليم على الطريق لطُلاب المدارس الذين باتوا بلا مدارس، أو قصة الطفل الذي يرعى أخوته الأربعة بعد فقدان الوالد، أو قصة الطفلات اللواتي يطورن مهارة الغناء والذبكة في مراكز الإيواء وغيرها العديد من القصص). يمكن للأطفال تطوير قصص جماعية معاً حول موضوعات محددة مثل الشجاعة، الأمل، أو التعاون. يمكنهم بعد ذلك مشاركة قصصهم والاستفادة من تجارب بعضهم البعض.

◊ تطوير مبادرات مجتمعية، جمعية تأخذ مسؤولية على البيئة مثل تنظيف البيئة، تجميل البيئة، ضمان الطعام للجميع، تنظيم أنشطة ترفيهية للأطفال الأصغر في الحي أو مركز الإيواء.

• بيئة تعليمية داعمة تبني على المشاركة والتجربة وتوفر فرص للتعليم النوعي والمتاح للجميع: من المهم توفير بيئة تعليمية تشجع على الشمولية، وتقديم الدعم اللازم لكافة الأطفال على جميع احتياجاتهم، بما في ذلك أطفال مع إعاقة، على أن تشمل هذه البيئة برامج تعليمية مخصصة، تشجع على التعلم العملي والتجريبي والمشاركة الفعالة، كما ومن المهم أن يكون التعلم متاحًا ونوعيًا لجميع الأطفال.

◊ مشاركة الأطفال في تطوير مواد تعليمية تفاعلية يمكن أن تشمل ألعابًا، أنشطة تفاعلية، مواد تعليمية بسيطة ومناسبة للأعمار المختلفة.

◊ إنشاء مواقع ومنصات إلكترونية مخصصة لتوفير المعلومات والموارد وإتاحتها للجميع. يمكن أن تتضمن هذه المواقع مقاطع فيديو، مقالات وموارد تفاعلية.

◊ خلق فضاءات للمتسطين والمعلمين والمرشدين لتبادل التجارب وتطوير المهارات.

• مهارات التعاون والحوار ومهارات التحليل والتفكير الناقد: تطوير أنشطة تعمل على تعزيز مهارات التعاون والحوار للتعامل مع الصراعات بشكل بناء وفعال بالإضافة إلى تعزيز مهارات التحليل والتفكير الناقد لدى الطلاب لفهم جذور الصراعات والتفكير في حلول مستدامة.

• تشجيع المشاركة الاجتماعية والمجتمعية وتوفير فرص للترفيه والتسلية: يمكن تشجيع الأطفال على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية والأنشطة التطوعية، والتي يمكن أن تساعد في بناء العلاقات وتعزيز الشعور بالانتماء، والتي من شأنها أن تساهم في تحسين البيئة واستعادة الأمل. كما ومن المهم توفير فرص للأطفال للمشاركة في الأنشطة الترفيهية مثل الرياضة، الفنون، والألعاب على أنواعها للتخفيف من التوتر، رفع المعنويات وتشجيع التواصل الاجتماعي.

## بعض النشاطات التي من الممكن القيام بها لهذا الغرض:

• تنظيم برنامج رياضي يشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم، كرة السلة، الركض، السباحة. يمكن للأطفال المشاركة في هذه الأنشطة للتخفيف من التوتر وبناء الثقة بالنفس وتعزيز اللياقة البدنية.

• تنظيم ورش عمل فنية وحرفية تتيح للأطفال فرصة للتعبير عن أنفسهم بشكل إبداعي. يمكن أن تشمل هذه الورش عمل صناعة الحرف اليدوية، الرسم، النحت، والتصوير الفوتوغرافي.

• تنظيم فعاليات خارج مراكز الإيواء كالقيام بزيارات إلى أماكن متاحة. من المهم هنا التفكير جيدًا في هذه الأماكن، في هدف الزيارة وفي تخطيطها بشكل يخدم الهدف كي لا تكون زيارة عشوائية وكي لا تضر بنفسية الأطفال (مناظر الدمار الموجود)، بل تمنحهم لهم الأمل وتعطيهم رسالة في الصمود رغم الأحوال القاسية التي يعيشونها بعد الحرب، وتوسع آفاقهم وتعزز التعلم لديهم أيضًا في وقت الشدة.

• تنظيم مسابقات وألعاب جماعية مثل الألعاب الرياضية، والألعاب الذكاء، والألعاب التقليدية. هذه الفعاليات تعزز روح التنافس الصحي وتعزز التواصل الاجتماعي بين الأطفال.

• تنظيم جلسات ترفيهية تشمل العروض الموسيقية، والمسرحيات، والفقرات التحفيزية. هذه الفعاليات تساعد في تعزيز المشاعر الإيجابية ورفع معنويات الأطفال.

من المهم دمج الأسرة في عملية الدعم هذه إذ من المهم أن تكون الأسرة شريكة في عملية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال. يمكن استخدام القسم الرابع والخامس من هذه الحقيبة لضمان مشاركة الأهل. كما ويمكن تنظيم مبادرات بمشاركة الأهل والأطفال.

# العمل مع الأطفال في الأجيال المختلفة لتحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية

## استعادة السيطرة والتنظيم المجتمعي

أقسام الحقيبة السابقة تقترح أنشطة للعمل مع الأجيال المختلفة حسب مستوى النمو، بإمكانكم العودة إلى القسم الخامس لاختيار الأنشطة الملائمة للعمل مع الأطفال من الولادة حتى الثالثة وإلى القسم السادس والسابع للعمل مع الأطفال في الأجيال الأكبر ومع الشباب أيضًا. بالإضافة لذلك هناك بعض الأنشطة التي تعمل على استعادة الأمل يمكنكم العودة إليها واستخدامها.

مهم التذكّر أنّ إمكانية تطبيق المسارات المقترحة في الأقسام السابقة، تتعلّق بالظروف على الأرض وبوتيرة التعافي. هنالك أفراد ومجموعات شاهدناها خلال الحرب تفعل طاقاتها الإيجابية وتنطلق بمبادرات مجتمعية لدعم الذات والمجتمع وتنجح في إلهامنا وإلهام من حولها، وتؤكد لنا ما افتتننا به هذه الحقيبة أنّ مسار التعافي الطبيعي يفعل الناس وليس بالضرورة المتخصصين والمتخصصات، ولكن إلى جانب ذلك هناك أشخاص ومجموعات بحاجة للمختصين وبحاجة للعمل معهم بوتيرة تداخل أعمق وأطول من أجل مساعدتهم على التعافي.

نركّز في هذا القسم على اقتراحات للعمل مع المجموعات من أجل تحرير وتفعيل الطاقات الإيجابية واستعادة السيطرة ودعم التنظيم المجتمعي وتعزيز الأمل بالمستقبل، وهذا ممكن مع الأطفال الكبار والشباب وعندها نحن بحاجة للعمل معهم على المحاور التالية:

### المحور الأول: بلورة المجموعة وخلق أجواء من الثقة والمساحة الآمنة

#### المحور الثاني: تعزيز الانتماء والثقة بالذات

#### المحور الثالث: تعزيز مهارات التعافي

- التنفّس والاسترخاء
- تعزيز المهارات العاطفية
- تعزيز القدرة على التّحكّم بالضغط وإدارة العواطف
- تعزيز التعاون
- تعزيز التفكير الناقد
- تخفيف التّوتر

#### المحور الرابع: تعزيز الأمل والتفكير الإيجابي

#### المحور الخامس: تفعيل الطاقات والانطلاق نحو المستقبل

# المحور الأول: بلورة المجموعة وخلق أجواء من الثقة والمساحة الآمنة

بالإضافة للنشاطات الواردة هنا بإمكانكم أيضًا استخدام الأنشطة من قائمة أنشطة التعارف الواردة في القسم العاشر.

**اسم النشاط: ورشة عمل تفاعلية وجلسات تحفيزية**

**هدف النشاط: بلورة المجموعة وخلق مساحة آمنة**

**سير النشاط:**

- تنظيم جلسة تفاعلية نشّج بها كل مشارك على التحدّث والتفاعل مع الآخرين لمشاركة التجارب والمشاعر.
- بعد الجولة الأولى ممكن أن نسأل أي استراتيجيّة استخدمتموها أو يمكن أن تستخدموها للتحرّر من الظروف السلبية التي تعيشونها واستعادة السيطرة على الحياة.
- نجمال النقاش بذكر كآفة المشاعر والتجارب التي شارك بها المشاركون، طرائق تعاطيهم معها والاستراتيجيات التي اتبعوها وساعدتهم وقت الحرب.
- من المهمّ جدًّا هنا تسمية الأمور بمسمياتها بمعنى أن نلفت نظرهم أو نخلق لديهم الوعي، بأن «الأساليب والوسائل» التي اتبعوها خلال الحرب وشاركونا بها الآن هي عمليًا استراتيجيات تفاعل وتعاطي مع الأزمات ومع الصّعب، هي موجودة لديهم وهي تعكس نقاط القوّة التي يمتلكونها. أحيانًا يكفي أن نفعل ذلك فقط!!

# المحور الثاني: تعزيز الانتماء والثقة بالذات

## أنشطة لتعزيز الانتماء

قصة بلدي	نشاط 1	
<b>التعرّف على جذورنا والاعتزاز بها</b>	الهدف	
نختار قصة من سلسلة «قرانا الباقية فينا»: «شاعر البروة»، «رسام السّجرة»، «صياد البصّة».. نقرأها للأطفال ونسأل: <ul style="list-style-type: none"><li>• عن ماذا تتحدّث القصة؟ من هو البطل الذي في القصة؟</li><li>• من يعرف القرية المذكورة في القصة؟</li></ul> من الممكن ألا يعرف الأطفال في هذا الجيل اسم القرى الواردة في قصص السلسلة، ولذلك علينا حتّهم على المعرفة فنرسلهم لجمع المعلومات عن القرى المذكورة وعن مواطن السّتات والأماكن التي لجأ إليها أبطال القصص... ممكن أن نسأل الأطفال عن أصلهم وعن البلدات التي تهجر أجدادهم منها في النّكبة ونرسلهم لجمع المعلومات عنها.	خطوات التنفيذ	
قصة بلدي بلدي على الخريطة	نشاط 2	
<b>التعرّف على جذورنا والاعتزاز بها</b>	الهدف	
خريطة فلسطين قبل الـ 48	المواد المطلوبة	
<ul style="list-style-type: none"><li>• نتوجّه للأطفال ونسألهم عما يعرفونه عن بلدات فلسطين قبل الـ48</li><li>• نسأل عن مصدر معلوماتهم وكيف جمعوها (سمعوها من الجد والجدّة والعائلة/ قرؤوها/ تعلّموها في المدرسة...)</li><li>• نتحدّث عن القرى المختلفة ونضع علامة بموقع كل قرية على الخريطة.</li><li>• ننهي النّشاط بقراءة قصة «رسام السّجرة» من سلسلة «قرانا الباقية فينا».</li></ul>	خطوات التنفيذ	

<p><b>صيد الصورة الفوتوغرافية</b></p>	<p><b>نشاط 3</b></p>	
<p><b>تعزيز الانتماء إلى البيئة وتوثيق الواقع</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بإعطاء كل طفل قائمة بالموارد الطبيعية الحية المختلفة التي تتميز بها منطقتهم، مثل: زهور معينة/ أشجار/ حيوانات برية/ نباتات برية وغيرها.</li> <li>• اطلبوا منهم إحضار صور لهذه الأشياء. يمكنهم جمع الصور من مجلات، جرائد، كتب مدرسية، صور من البيت، صور وجدوها في الشبكة الالكترونية- في حال كانت متاحة لهم وغيرها..</li> <li>• قوموا مع الأطفال بتنظيم معرض للصور، تجولوا فيه واعرضوا ما في الصور- كل والصورة التي احضروها.</li> <li>• شجعوهم على التعلّم والاستكشاف بواسطة التّمعّن وطرح الأسئلة.. في حال كانت الظروف مّتاحة للقيام بالفعاليّة في الطّبيعة- شجعوهم على التّعلّم والاستكشاف بواسطة اللمس والشمّ.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	
<p><b>لنا دور</b></p>	<p><b>نشاط 4</b></p>	
<p><b>الوعي للقدرات المتوقّرة</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p><b>نعرض ما تقول الأمثال:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «ربنا بقول قوم بت قوم معك، مش نام بت أطعمك».</li> <li>• «لا تدير ظهرك للدّباير وتقول على الله التّديير»</li> </ul> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماذا فعلت وقت الحرب؟ هل جلست منتظرًا مصيرك أم حاولت الاعتماد على قوى أخرى لمساعدتك؟</li> <li>• ما هي الآليات التي استعملتها للتّغلب على مخاوفك؟</li> <li>• ما هي القوى التي فعلتها (داخليّة أو خارجيّة) لمساندتك؟</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

هذه فكرة رائعة لتشجيع الأطفال على الاعتزاز ببيئتهم ومكوناتها واستكشاف العالم من حولهم من خلالها وتوثيق الواقع أو التاريخ أو اللحظات الممتعة والمثيرة من حولهم. استخدموا هذه الأفكار كنقطة انطلاق لإنشاء لعبة صيد الصورة الفوتوغرافية الممتعة التي تناسب اهتمامات الأطفال والبيئة المحيطة بهم.

يمكن تجميع الصور بالتصوير الذاتي أو جمعها من المجلات أو من الشبكة الإلكترونية،

ولا تنسوا إعطاء التحفيزات المشجعة للأطفال الذين يتمكنون من إحضار صور لكل العناصر في القائمة!

### إيكم بعض الأفكار لجعل لعبة صيد الصورة ممتعة:

صيد الصور الطبيعية:

#### صيد صور القرية أو البلد الذي ولد بها أجدادي:

- اذهب إلى الأهل واسألهم عن القرية أو المدينة التي ولد بها الأجداد
- ابحث عن صور لقرية أو مدينة أجدادك
- نحضر للمعرض خريطة فلسطين بحيث نضع ملصقاً «طبعة» لكل طفل مع أصل أجداده
- ونربط بين الملصق «الطبعة» والصورة بخيط يصل ما بين الخريطة والصورة التي وجدناها

#### صيد صور فوتوغرافية لرموز وطنية:

- يمكنكم إعطاء الأطفال قائمة برموز وطنية ومعيشية مختلفة، ذات صلة وإرسالهم لجمع صور لها، مثل: أكلات فلسطينية شعبية، مواقع تاريخية، مواقع وطنية، مهن وحرف تقليدية للنساء والرجال، قصص تراثية، شخصيات أدبية، قادة فلسطينيين، شخصيات مؤثرة من مجالات مختلفة وغيرها..

#### صيد صور فوتوغرافية فكاهية:

- قدموا قائمة بالمواقف الفكاهية المختلفة التي يجب على الأطفال إحضار صور لها، مثل شخص يعمل شيئاً غريباً، أو حيوانات تفعل أشياء مضحكة

#### صيد الصور الفوتوغرافية للفنون والتصميم:

- قوموا بإعطاء الأطفال قائمة بالأعمال الفنية أو التصميمات المختلفة التي يجب عليهم إحضار صور لها، مثل لوحات فنية لفنانين وفنانات فلسطينية.



## لفتة نظر

## المحور الثالث: تعزيز مهارات التعافي

- التنفّس والاسترخاء
- تعزيز المهارات العاطفيّة
- تعزيز القدرة على التّحكّم بالضّغط وإدارة العواطف
- تعزيز التّعاون
- تعزيز التّفكير النّاقّد
- تخفيف التّوتّر

تهدف هذه الأنشطة إلى تزويد الأفراد بالمهارات والأدوات الصّوريّة للتعافي النّفسيّ. تساعد هذه المهارات الأفراد والمجموعات على بدء الاستعداد لبناء مستقبل أفضل، وتساعد أيضًا في بناء مجتمعات أكثر قوة ومرونة كما وتعزّز القدرة على التّكيّف مع التّحوّلات والتّحدّيات المستقبلية والتّأقلم مع التّغيّرات النّاجمة عن الأزمة.



**لفتة نظر**

### التنفّس والاسترخاء:

يمكنكم استخدام واحد من أنشطة التنفّس والاسترخاء الموجودة في الأقسام المختلفة لهذه الحقيبة شرط أن تلائم المجموعات التي تعملون معها (انظروا الملحق رقم واحد).

أنشطة التنفّس الملائمة للأطفال في سن 6-13 سنوات يجب أن تكون بسيطة وماتعة لجذب انتباههم وتعزيز تركيزهم وهدوئهم. تعتمد الأنشطة المقترحة على مبادئ بسيطة للتنفّس العميق، الهادئ والواعي، وتهدف إلى تهدئة الطّفل وتعزيز شعوره بالاسترخاء. تأكّدوا من أنّ الجوّ مريح وهادئ أثناء ممارسة هذه التّمارين، وقدموا الإرشاد والدّعم اللازم للأطفال أثناء التنفّس.



**لفتة نظر**

## أنشطة لتعزيز المهارات العاطفية:

يمكنكم استخدام الأنشطة التالية من القسم السابق:

«تعريف المشاعر»، «قصص المشاعر»، «مسرح المشاعر»، «تحدي المشاعر»، «صنع الوجوه التعبيرية»

• أنشطة لتعزيز القدرة على التحكم بالضغط وإدارة العواطف:

يساعد التمرين البدني المنتظم في التقليل من التوتر وزيادة الشعور بالراحة والتوازن العاطفي. يمكن للأفراد ممارسة التمارين الرياضية المفضلة لديهم بانتظام للمساهمة في إدارة الضغط والعواطف. بالإضافة إلى استخدام تقنيات الاسترخاء مثل التأمل، والتخيل الإيجابي، والتدريب العضلي التدريجي. كما وأن أنشطة مثل القراءة، الاستماع إلى الموسيقى وممارسة الهوايات المفضلة يمكنها أن تساهم في تحسين المزاج وتخفيف الضغط النفسي.



### لفتة نظر

التحكم بالضغط (ملائمة للعمل مع الشباب)

نشاط 1



تعزيز قدرات التحكم بالضغوطات

الهدف



- نطلب من كل مشترك كتابة تجربة غير مريحة مرّ بها ونجح في السيطرة عليها، نعطي وقتًا كافيًا للتفكير والكتابة.
- نفتح المجال للمشاركة مع الاهتمام بمساعدة المشاركين في استخلاص وتسمية الآليات التي اتّبعوها في تعاملهم مع التجربة.
- في هذه الأثناء نُسجّل ونوثق الآليات التي ذكرها المشاركون للسيطرة على مواقف غير مريحة مرّوا بها، نكتبها في قائمة لتُعلق في مكان متاح للجميع ليتمكّنوا من قراءتها عندما يشعرون بحاجة لذلك.

خطوات التنفيذ



«الرسم التعبيري»	نشاط 2	
التحكّم بالغضب	الهدف	
<p>قوموا بتوفير أوراق وأقلام رسم وادعوا الأطفال إلى رسم ما يشعرون به عندما يغضبون.</p> <p>بعد ذلك، تجري محادثة مع الأطفال حول الرسومات... ونسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي جعلكم تغضبون؟</li> <li>• كيف تصرفتم عندما غضبتم؟</li> <li>• ما رأيكم بذلك التصرف، هل ساعدكم؟ هل أضربكم؟</li> <li>• كيف يمكن أن نتصرف بشكل آخر في المرة القادمة عندما نشعر بالغضب؟</li> <li>• لمن يمكننا أن نتوجه لتفريغ ما نشعر به؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
لعب الأدوار	نشاط 3	
تطوير مهارات إدارة الغضب والتفاعل الاجتماعي	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بتنظيم لعبة أدوار تساعد الأطفال على التعامل مع مواقف تثير الغضب، شجعوهم على التفاعل أثناء لعب الأدوار بطريقة خلاقة/إيجابية/مختلفة عمّا اعتادوا عليه.</li> <li>• يمكن لهذه الممارسة أن تساعد الأطفال على تطوير مهارات إدارة الغضب وعلى التفاعل الإيجابي، قدر الإمكان، مع محفزات الغضب.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

## أنشطة لتعزيز التعاون:

تنظيم ألعاب تعاونية تشجّع الأطفال على العمل معًا بدلًا من المنافسة، مثل بناء الأبراج معًا أو حلّ الألغاز وغيرها.. هذه الألعاب من شأنها أن تنمّي قيم أساسية لتعزيز الحصانة المجتمعية والتعامل مع الأزمات.



### لفتة نظر

بالإضافة إلى ما ذكر سابقًا يمكنكم أيضًا اختيار أنشطة مثل: «التلوين الجماعي»، «بناء الأبراج»، «بناء برج من الكرات».

القراءة الجماعية	نشاط 4	
تعزيز التعاون	الهدف	
<p>اختراروا قصصًا مناسبة لعمر الأطفال وقوموا بقراءتها وإيّاهم.</p> <p>بعدها اطلبوا منهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تخيل القصة وتمثيلها بحيث يتوجب عليهم التفكير في المشهد وبنائه، تقسيم الأدوار فيما بينهم وأداء المشهد بشكل جماعي...</li> <li>• يمكنكم أيضًا أن تطلبوا منهم أن يتقسّموا لمجموعات وعلى كل مجموعة أن تفكر معًا بنهاية أخرى للقصة.</li> </ul>	خطوات التنفيذ	
لعب الأدوار	نشاط 5	
تعزيز التعاون	الهدف	
<p>قوموا بإعداد مشاهد قصيرة، أزياء متنوّعة وأدوات مختلفة، وادعوا الأطفال لاستخدامها وتقمّم الأدوار التي يريدون: أبطال قصص قرؤوا عنهم، أصحاب مهن مختلفة، شخصيات خيالية وغيرها.</p>	خطوات التنفيذ	

<b>التعاون في الألعاب الرياضية</b>	نشاط 6	
<b>تعزيز التعاون</b>	الهدف	
قوموا بتحضير وتنظيم ألعاب رياضية متنوعة وبسيطة مثل رمي الكرة، القفز على الحبل، تجاوز مطبات وغيرها وأعدّوا لهذا الغرض مهمة جماعية لكلّ لعبة من أجل ضمان لعب جماعيّ وتعاون في تنفيذ المهمّات.	خطوات التنفيذ	
<b>اللعب بالألوان والأشكال</b>	نشاط 7	
<b>تعزيز التعاون</b>	الهدف	
قوموا بترتيب أشكال أو بطاقات مختلفة ملوّنة، واطلبوا من الأطفال ترتيبها حسب اللون أو الشكل. يمكنكم أيضًا الإعلان عن لون أو شكل معيّن وعلى المجموعة الإسراع والإمسك به معًا.	خطوات التنفيذ	
<b>الموسيقى والرّقص</b>	نشاط 8	
<b>تعزيز التعاون</b>	الهدف	
قوموا بتشغيل الموسيقى وادعوا الأطفال للتحرّك والرّقص. يمكنهم أيضًا استخدام الآلات الموسيقية البسيطة مثل الأدوات الإيقاعية لإنشاء موسيقى خاصّة بهم.	خطوات التنفيذ	

<p><b>إنشاء مسار عقبات</b></p>	<p><b>نشاط 9</b></p>	
<p><b>تعزيز التعاون</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• أدوات لبناء المسار مثل صناديق كرتون، ألواح خشبية وأنايب PVC.</li> <li>• مواد لتثبيت العناصر معًا مثل الشرائط اللاصقة والغراء.</li> <li>• عوائق مختلفة مثل كراسي، طاولات صغيرة، مكعبات، أسطوانات وغيرها.</li> </ul>	<p><b>المواد المطلوبة</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوموا بتوفير مساحة كافية لبناء المسار والحركة الحرة للأطفال.</li> <li>• اجمعوا الأطفال معًا، اشرحوا لهم المهمة: بناء مسار عقبات يمكن تخطيها بالانزلاق فوقها أو الزحف تحتها، أو القفز من فوقها. وقدموا لهم المواد.</li> <li>• ادعوا الأطفال للعمل معًا لتصميم المسار والبدء في بنائه.</li> <li>• قدموا المساعدة والإرشاد عند الحاجة وشجعوهم على العمل المشترك وعلى الإبداع.</li> <li>• اعطوهم وقت كافي لاستكمال المسار، تحققوا من مدى الأمان والأمان في استخدامه وفي حال كان يستوفي شروط الأمان والأمان اللازمة ادعواكم لتجربته واللعب فيه.</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

## أنشطة لتطوير مهارات التفكير الناقد:

من خلال الأنشطة التي تشجع على الاستكشاف والتفكير الناقد

<p><b>الألعاب التعليمية</b></p>	<p><b>نشاط 10</b></p>	
<p><b>تعزيز التفكير الناقد</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p>نستخدم ألعابًا تعليمية تشجع الأطفال على حل المشكلات واتخاذ القرارات، مثل ألعاب البناء، وألعاب الأرقام والأشكال، وألعاب الأدوار التي تحاكي الحياة اليومية.</p>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	
<p><b>القراءة التفاعلية</b></p>	<p><b>نشاط 11</b></p>	
<p><b>تعزيز التفكير الناقد</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<p>قوموا بقراءة قصة مع الأطفال، اسألوهم أسئلة وشجعوهم على الاستفسار وطرح الأسئلة بأنفسهم، فهذا ينمي قدراتهم على التفكير بشكل ناقد حول أحداث القصة والشخصيات.</p>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	
<p><b>لعب الأدوار</b></p>	<p><b>نشاط 12</b></p>	
<p><b>تعزيز التفكير الناقد</b></p>	<p><b>الهدف</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نطّموا بمساعدة الأطفال عروضًا مسرحية بسيطة التي تحاكي مواقف حياتية وإشكاليات يواجهها الأطفال في حياتهم اليومية.</li> <li>• اطلبوا منهم التفكير في المحادثات والحوار الذي يمكن أن يدور حول الإشكاليات التي طرحوها</li> <li>• ادعواهم لتمثيل المواقف.</li> <li>• بعد كل حالة قوموا بإجراء محادثة حول المشهد واسألوهم: اين تواجهون هذه الإشكالية في حياتكم؟ ما رأيكم بالمشهد؟ ما احببتم به؟ ماذا كنتم ستغيرون به ولماذا؟</li> </ul>	<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>	

## كما ويمكن استخدام أنشطة ذكرت سابقاً مثل: «الأنشطة العلمية التفاعلية»

لتعزيز التفكير الناقد مهم أن نستخدم خلال حديثنا وحوارنا مع الأطفال الأسئلة المفتوحة التي تشجع الأطفال على التفكير والاستكشاف، مثل «ماذا تعتقد سيدحدث إذا...؟» أو «لماذا تظن أن...؟»

كما ومن المهم أن نوفر فسحة للنقاشات الجماعية حول موضوعات مثيرة للاهتمام لتشجيع الأطفال على التعبير عن آرائهم وتطوير قدراتهم في التفكير الناقد.

يمكننا استخدام ألغاز وألعاب ذهنية تحتاج إلى تفكير إبداعي وحلول منطقية، مما يساعد في تنمية القدرات العقلية والتفكير الناقد. كما ومن المهم أن نشجع الأطفال على اكتشاف مهاراتهم واهتماماتهم الشخصية من خلال توفير الإمكانيات للتجربة والاكتشاف الذاتي.



## لفتة نظر

### أنشطة لتخفيف التوتر:

يمكنكم استخدام أنشطة حركية ذكرت سابقاً مثل:

«نشاط بدني»، «مهاة الحركة»، «البحث عن الكنز»، «المسار الحركي»، «التخمين الحركي»، «المتنزه الخيالي»

### يمكننا أيضاً ولتخفيف التوتر تنظيم:

**يوم رياضي متعدد الألعاب:** قوموا بتنظيم يوم مليء بالألعاب الرياضية المختلفة مثل السباقات الجماعية، الكرة الطائرة، السباحة والسباقات الفردية. يمكن تقسيم الأطفال إلى فرق ومنحهم نقاط عن كل فعالية.

**دوري رياضي صغير:** تنظيم دوري رياضي صغير الذي يستمر لأسابيع، حيث يتنافس الأطفال في الألعاب المفضلة لديهم مثل كرة القدم، كرة السلة، أو حتى الرياضات الفردية مثل التنس.

**السباقات الجماعية:** يمكن تنظيم سباقات جماعية للأطفال مثل الركض لمسافات قصيرة أو السباق بالكراس.

**لعبة الكرة:** قوموا بتنظيم ألعاب كرة القدم البسيطة أو كرة السلة في الهواء الطلق.

**القفز الحر:** دعوا الأطفال يتسابقون في القفز الطويل أو القفز بالهبل.

**التسلق:** يمكن للأطفال التسلق على الأشجار أو الهياكل الموجودة.

**اليوغا الأساسية:** يمكن تدريس بعض تقنيات اليوغا البسيطة التي تعزز المرونة والتوازن.

**لعبة الألعاب التقليدية:** مثل لعبة «الدوران»، «الغميضة»، «خمس خشبات».



## لفتة نظر

## المحور الرابع تعزيز الأمل والتفكير الإيجابي

تشجيع الأطفال على التفكير الإيجابي، يمكن أن يساعدهم على تطوير نمط تفكير يركّز على الجوانب الإيجابية من الحياة ويسهم في تحسين مستوى سعادتهم ورفاهيتهم العامّة. لذا مهمّ أن يتعلّم الشّخص كيفية تحويل الأفكار السّلبية إلى أفكار إيجابية. على سبيل المثال، بدلاً من التفكير «لا أستطيع فعل ذلك» يمكنهم التفكير «سأحاول مرّة أخرى». قدّم للطفل نماذج إيجابية للتّفكير والتّعامل مع التّحدّيات. قم بتعزيز فكرة أنّه يمكنه تحقيق أهدافه وتجاوز العقبات.



**لفتة نظر**

أوردنا في القسم السّابق بعض الأنشطة التي تعزّز الأمل والتّفكير الإيجابي، مثل: «صندوق الإيجابيات»، «الكلمات السّحرية»، «صديق الإيجابية»، «القصص الإيجابية»، «تحدّي الإيجابية»، «التّفكير بالحلول»، «التّحليل الإيجابي للمشاعر»، «التّأمّل الإيجابي».

التّعبير الفنّي	نشاط 13	
تعزيز الشّعور بالأمل والتّفكير بشكل أكثر إيجابية	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقوم بتمارين تنفّس من التّمارين المذكورة في الأقسام السّابقة.</li> <li>• ومن ثم نطلب من الأطفال رسم رسومات تعبّر عن أحلامهم المستقبلية.</li> <li>• نعرض الرّسومات ونبني لوحة جماعية من الأحلام.</li> </ul>	خطوات التّنفيذ	

تذكّر أنّ الدّعم الاجتماعيّ والتّوجيه يمكن أن يكونا مفتاحًا في تحقيق النّجاح مع هذه الأنشطة، فضلًا، عن الاستماع إلى احتياجات واهتمامات الأفراد الذين يشاركون في المجموعة.



**لفتة نظر**

شيء في الحرب	نشاط 14	
تعزير الأمل	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نقرأ قصيدة «شيء في الحرب» من قصائد الشاعر الكبير توفيق زياد: «أكره سفك الدم، وصقّارات الإنذار أكره هذا اللون الأزرق في ضوء السيّارات أكره أن تبكي أم أو زوجة أن يتوجّع طفل أو طفلة أكره أن تسقط قنبلة فوق الطرقات أو في ساحة بيت آمن أكره كلّ حروب الدنيا... الاحرب التحرير»</li> <li>• ونسأل:</li> <li>• ما هي المشاعر التي تُثيرها لديك هذه الأبيات؟</li> <li>• هل تشارك الشاعر مشاعره في كره الحرب؟</li> <li>• هل تستطيع كتابة ما تكرهه بالحرب؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p>في كلّ شيء أعيش</p>	<p>نشاط 15</p>	
<p>تعزير الأمل</p>	<p>الهدف</p>	
<p>نقرأ القصيدة التالية للشاعر توفيق زيّاد... ونطلب من المشاركين أن يعبروا عن آمياتهم بواسطة إكمال الفراغات:</p> <p>«فأنا  من شدة حبي لبلادي  لا أفنى وأموت  لكن أتجدد  دوماً أتجدد  ما دامت في أرضي زهرة  ما دامت في وطني صخرة  ما دامت في الأفق سحابة  ما دامت.....  ما دامت.....  ما دامت.....  سأعيش وأحيا  في هبة ربح تسري  في أنفاس الزهر  وأريح الزعتر والعشب البري»  في جدول ماء يجري  في _____  في _____  في _____  سأعيش وأحيا  أتجدد</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	

القريب الآتي	نشاط 16	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ القصيدة الآتية للشاعر توفيق زيّاد:</b></p> <p>آت ذلك اليوم قريباً.. آت وسأحمل قيثارتني وأغني فوق الطّرقات في مدني، قراي المملوءة بالخيرات..</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عن أيّ يوم يتحدّث الشّاعر توفيق زيّاد باعتقادك؟</li> <li>• ما هو اليوم الذي يجعلك تغني، ترقص، تطير من الفرحة؟</li> <li>• كيف كنت ستصف هذا اليوم؟ كيف كنت سترسم هذا اليوم؟</li> </ul>		
خطوات التنفيذ		

أغني للحياة	نشاط 17	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ القصيدة الآتية للشاعر توفيق زيّاد:</b></p> <p>أغني للحياة فللحياة وهبت كلّ قصائدي وقصائدي هي كلّ ما أملك..</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لمن كنت تريد أن تغني؟</li> <li>• أي اغنية كنت ترغب أن تكتب؟</li> </ul>		
خطوات التنفيذ		

تعالوا أيها الأطفال	نشاط 18	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ قصيدة تعالوا أيها الأطفال للشاعر توفيق زياد:</b></p> <p>«تعالوا أيها الأطفال نحلم بالغد الآتي وكيف نُعيد أقماره تعالوا كلِّكم... فالظلم ينهي بعد دهر طال مشواره»</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل توافقون الشَّاعر بأنَّ الظلم سينتهي يوماً ما؟</li> <li>• كيف تتخيَّلون الغد الآتي الَّذي يتحدَّث عنه الشَّاعر؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

أمل	نشاط 19	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ مقطعاً من قصيدة «أمل» للشاعر محمود درويش، حيث يقول:</b></p> <p>«ما زال في كرومكم عناقيد من العنب ردّوا بنات آوى يا حارسي الكروم لينضج العنب.. ما زال في بيوتكم حصيرة.. وباب سدّوا طريق الرّيح عن صغاركم ليرقد الأطفال...»</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو شعوركم إزاء هذه الكلمات؟</li> <li>• ما هي الأمور التي تساعدنا على فتح باب الأمل؟</li> <li>• هل يستطيع الإنسان أن يعيش دون أمل؟</li> <li>• كيف تتخيَّلون الحياة بدون أمل؟</li> <li>• ما هي آمالكم للغد القريب والغد البعيد؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

صوت وسوط	نشاط 20	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ المقطع التالي من قصيدة محمود درويش «صوت وسوط» ويقول فيه:</b></p> <p>«لو كان لي برج، حبست البرق في جيبني وأطفأت السحاب... لو كان لي في البحر أشرعة، أخذت الموج والإعصار في كفي ونوّمت العباب...»</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <p>لو كنتم مكان درويش وأردتم أن تتمّوا بعض الأمور التي من شأنها أن تساعدكم في الحصول على ما تبتغون كيف كنتم ستكملون العبارات التالية:</p> <p>لو كان لي وردة..... لو كان لي سلّم..... لو كان لي فرس..... لو كان لي عود..... لو كان لي مال.... لو كان لي ..... لو كان لي.....</p>	خطوات التنفيذ	

أسير للوراء	نشاط 21	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ من قصائد الشاعر شكيب جهشان «أسير للوراء»</b></p> <p>أسير للوراء لا أسير للأمام للأمام ... نسير للأمام لكننا نوسّع الطريق للأحباب صوب دارة القمر..</p> <p><b>ونسأل:</b> يختتم الشاعر شكيب جهشان كتابه أذكر بهذا الكلام أسير للأمام... صوب دارة القمر وأنتم هل يمكنكم وصف أمانكم المستقبلية إلى أين تريدون أن تسيروا؟ اختاروا الطريقة الملائمة لكم للتعبير...</p>	خطوات التنفيذ	

أذكر	نشاط 22	
تعزير الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ من كتاب أذكر<sup>8</sup>:</b></p> <p>«إذ ينعقد الميدان يغرد المكان في قريتنا والطير والزّمان .... يصير سطح بيتنا حديقة الرفاق وتصبح الحياة في حارتنا شهية المذاق»</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي الصور التي تتوارد إلى ذهنك عندما تسمع هذه المقاطع من القصيدة؟</li> <li>• هل تستطيع مشاركتنا بذكريات جميلة؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

منتصب القامة	نشاط 23	
تعزيز الأمل و الثقة بالذات وبالقدرات	الهدف	
<p>نقرأ من قصائد الشّاعر سميح القاسم أو نغني:</p> <p>أمشي منتصب القامة.. أمشي مرفوع الهامة .. أمشي</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو شعورك عندما تسمعون هذه الكلمات؟</li> <li>• ما الذي يجعلكم تمشون منتصبين القامة؟</li> <li>• اكملوا سطور القصيدة لوصف ما تشعرون به..</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

احكي للعالم	نشاط 24	
تعزيز الأمل	الهدف	
<p>نقرأ من كلمات الشّاعر سميح القاسم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أحكي للعالم أحكي له</li> <li>• عن بيت كسروا قنديله</li> <li>• عن فأس قتلت زنبقة</li> <li>• وحريق أودى بجديلة..</li> </ul> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو شعورك عند سماع هذه الكلمات؟</li> <li>• ماذا كنتم تريدون أن تكون عمّا حدث معكم في الحرب؟</li> <li>• كيف كنتم تريدون إكمال أبيات الشّعر السابقة من تجربتكم الشّخصية؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

<p>في صباح الألف الثالث</p>	<p>نشاط 25</p>	
<p>تعزيز الأمل</p>	<p>الهدف</p>	
<p><b>نسمع أو نقرأ أغنية كارول سماحة «بصباح الألف الثالث»</b></p> <p>«بصباح الألف الثالث بعد فيه جوع فيه أطفال مشرّدين وبكي ودموع خلينا ننهي الحروب يا دول القويّة لا للفقر، لا للقهر لا للعنصريّة. أنت مين، أنا ما بسأل لكن حسنك قلّي إنت مين ولا بعرف أيّ لون وأيّ دين بعرف إنك خيّي خيّي بالإنسانيّة»..</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو شعورك عند سماع هذه الأغنية؟</li> <li>• كيف تشعر نحو الذين تشردوا في هذه الحرب؟</li> <li>• هل هناك ما ترغب أن تفعله لأجلهم؟</li> <li>• ما هي القيم التي من الضروريّ تعزيزها للتعامل للحفاظ على إنسانيتنا رغم الظروف القاسية التي نعيشها؟</li> </ul>		
<p><b>خطوات التنفيذ</b></p>		

نريد السلام	نشاط 26	
تعزيز الأمل	الهدف	
<p><b>نقرأ قصيدة للشاعر الجزائري محمد كاديك يقول فيها:</b></p> <p>«نريد السلام- نريد السلام ولا نبتغي غير عيش الكرام كمثل الورود كمثل العصافير نعلو ونسبح فوق الغمام أناشيدنا ياسمين وفلّ وأنغامهنّ هديل الحمام نحبّ الفراشات، نهوى الربيع ونهوى الحكايات وقت المنام نريد الحياة بحضن الوئام نريد السلام- نريد السلام»</p> <p><b>ونسأل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيك بمضمون القصيدة؟</li> <li>• كيف تتخيّل/ين حياتك لو عمّ السلام في المنطقة؟</li> <li>• أمنية تريد/ين تحقيقها في حالة وجود السلام؟</li> </ul>	خطوات التنفيذ	

كتابة	نشاط 27	
تعزيز الثقة بالقدرات	الهدف	
<p>يستخدم هذا النشاط للتعبير عمّا حدث والتعامل معه وهو أداة تساعد على إعادة التوازن والقيام بعمل مؤثّر.</p> <p>نطلب من المشاركين أن يقوموا بكتابة رسالة إلى شخصيّة مؤثّرة خلال الحرب كرئيس الحكومة، رئيس الأركان، وزير الحربيّة، مقاتلين، متضامنين من العالم...</p>	خطوات التنفيذ	

## المحور الخامس: تفعيل الطاقات والانطلاق نحو المستقبل

### يقوم هذا المحور على عدد من الأسس ومنها:

- تشجيع النّجاحات مهما كان حجمها، صغيرة كانت أم كبيرة: من المهم تشجيع الأطفال على الاحتفال بإنجازاتهم، تحفيزهم على المحاولة والتّجربة المستمرة وتشجيعهم لمجرد المحاولة وبذل المجهود، فعندما يحاولون شجعوهم وعندما ينجحون شجعوهم وعندما يستطيعون التّغلب على تحدّيات وعلى الصّعوبات صغيرة كانت أم كبيرة شجعوهم وقدموا لهم الإرشادة والتّقدير.
- تحديد أهداف صغيرة وملموسة: ادموا الأطفال في تحديد أهداف صغيرة وواقعية يمكنهم تحقيقها بسهولة، ثم قوموا بتشجيعهم على تحقيقها فالدعم ورؤية محاولاتهم وتقديرها هو الدّافعية الأكبر لمواصلة المثابرة والتّجّاح.
- تشجيع الاستقلالية: شجّعوا الأطفال (كلّ طفل) على تحمّل المسؤولية واتخاذ القرارات الصّغيرة بأنفسهم، هذا يساعدهم على بناء الثّقة بالنّفس والاعتماد على الدّات.
- تحفيز التّفكير الإبداعيّ وحلّ المشكلات: قوموا بتفعيلهم بواسطة أنشطة تشجّع على التّفكير الإبداعيّ وحلّ المشكلات، من شأن ذلك أن يعزّز لديهم الثّقة بالنّفس وأن يبني لديهم الجاهزية للتعامل مع التّحدّيات.

### نشاطات مقترحة:

#### تنظيم مشروع جماعيّ:

شجّعوا الأطفال والشّباب على التّفكير، تخطيط وتنفيذ مشاريع جماعيّة يشاركون فيه معًا مثل:

- بناء مجسم.
- رسم جداريات.
- تنظيف الحيز المشترك.
- تنظيم وتجهيز مساحة للعب.
- إنشاء معرض صور/ لوحات فنية/ اشغال يدويّة.
- بناء برنامج أنشطة مشتركة يوميّة أو أسبوعيّة

#### إقامة «سوق» أفكار ومبادرات.

أو أي نشاط آخر يعتمد على التّواصل وعلى العمل الجماعيّ كوسيلة وكهدف. يساعد هذا النوع من الأنشطة على تعزيز الانتماء، الشّعور بوحدة المصير وأهميّة العمل الجماعيّ في التّعاظم مع التّحدّيات.

## حلقات تفكير مشترك:

- قوموا بإجراء مسح حول الموضوعات التي تهتم المجموعات ويريدون العمل عليها أكثر ونظّموا حلقات للتفكير الجماعي يشارك بها الأطفال في التفكير وفي تقديم الاقتراحات للتعاطي معها.
- في قسم من الموضوعات يمكن أن تكون هناك حاجة للدراسة أو لجمع معلومات معينة، قسّموا المهام بينكم وبين المشاركين الأطفال وليكن ذلك في فرق عمل صغيرة لكي تفهموا الموضوعات فهما جيّدًا ولتستطيعوا بعدها إتاحتها والعمل عليها معًا.
- يمكن أن يتطلّب هذا جلسات عدّة وأنشطة مختلفة تخرجون من خلالها إلى الحقل ضمن فرق عمل صغيرة من أجل جمع المعلومات، وتعودون بعدها للمشاركة الجماعية في المجموعة الكبيرة.
- يمكن استخدام منهجية «من طفل إلى طفل» الواردة في دليل من طفل إلى طفل- إصدار ورشة الموارد العربية.
- بعد العمل التحضيري الذي قمتم به قررّوا معًا ما الموضوع الذي ترغبون في العمل عليه، وقسّموا المهام لبدء العمل.
- قوموا بتنفيذ العمل حسب التخطيط، بعد فترة قوموا بتقييم العمل وقرّروا كيفية المتابعة.









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