

حقيبة لمقدّمي الدّعم النّفسي الاجتماعي 2026

الجزء الرابع
التقييم والمتابعة

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

تعريف عام بالمؤسسة

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

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

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

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

تقديم الدليل

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

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

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

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

د. أمية خمّاش

مدير مؤسسة جذور للإنماء الصحي والاجتماعي

المحتويات

5	القسم التاسع: أدوات التقييم والمتابعة
7	التقييم
7	أنواع التقييم في التداخلات النفسية الاجتماعية
8	التقييم النوعي التحرري
9	خطوات التقييم
9	الطرق المستخدمة
11	تقييم التدخلات مع الأطفال
13	أنشطة تقييمية مع الأطفال في جيل 3-6
13	مقابلات مع المربين والأهل
13	أنشطة تقييم
17	استبيانات للتقييم
18	تقييم برامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الأطفال في الفترة من 6 سنوات إلى 13 سنة:
19	أنشطة تقييمية مع الأطفال في فترة الطفولة (من 6 فما فوق)
22	استبيانات تقييمية
23	تقييم برامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الشباب
24	أنشطة تقييم مع الشباب
27	استبيانات
28	ملاحق
61	القسم العاشر: ملاحق وأدوات إضافية
62	ملحق رقم (1): تنفس واسترخاء
78	ملحق رقم (2): نشاطات للتعرف، لبلورة المجموعة، وبناء الثقة والشراكة
85	ملحق رقم (3): فعاليات تنشيط وكسر الجليد
95	ملحق رقم (4): تحضير المعاجين (الصلصال)
97	ملحق رقم (5): قائمة قصص يمكن استعمالها مع الأطفال
103	ملحق رقم (6): مقاطع من قصة "عصفورة النفس"
105	مطويات
121	مراجع ومصادر

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 التاسع

أدوات التقييم والمتابعة

التقييم:

التقييم هو إصدار حكم كمي أو كمي على نتائج نشاط ما بالرجوع إلى أغراضه وإلى وسائله المتوفرة، أي إلى أي مدى تحققت أهداف هذا النشاط، وهو طريقة للحصول على بيانات نضعها قيد المعالجة لتحديد التغيير الحاصل لدى المشارك من جهة وتحديد فعالية النشاط من جهة أخرى.

التقييم هو عملية مستمرة مرافقة لمسار العمل وعلى مدار المراحل المختلفة التي نمرّ بها، فنخطط محطات تقييم متواصلة، منها ما يكون من أجل التحسين والتغيير والتطوير ومنها ما يكون من أجل التلخيص والتخطيط قُدماً. إجراء التقييم بشكل دوري ومستمر يسمح بمراقبة التغيرات والتطورات على المدى الطويل، مما يتيح الفرصة لتعديل استراتيجيات التداخل والبرامج المقدمة بناءً على احتياجات جمهور الهدف المتغيرة. من المهم في التقييم أن نخصّص المساحة اللازمة لسماع أصوات وآراء المجموعات المختلفة التي تشارك معنا، فجمع البيانات من مصادر متعددة مثل المشاركين، الأهل، المرين وغيرهم يساعد في الحصول على صورة شاملة وأكثر دقة عن تأثير المسار.

أنواع التقييم في التداخلات النفسية الاجتماعية

هناك عدة أنواع من التقييم المستخدمة في برامج الدعم النفسي الاجتماعي وهي تتنوع حسب أهداف البرنامج وطبيعته وحسب الهدف الذي تُستخدم من أجله. من الأنواع الشائعة للتقييم:

- التقييم الكمي والذي يركز على جمع البيانات الكمية، مثل استخدام الإستيبيانات لقياس تغييرات في المعرفة أو المهارات أو المستوى العام للصحة النفسية قبل وبعد التداخل.
- التقييم النوعي والذي يسعى إلى جمع البيانات النوعية، من خلال دراسة الحالة عبر المقابلات والقصص الشخصية والمجموعات المركزة والمشاهدات، لفهم التأثير العميق للبرنامج على تجارب وآراء المشاركين. ويشمل هذا النوع التقييم التحرري.
- التقييم المبلور أو المستمر وهو عبارة عن تقييم دوري ومستمر لأداء البرنامج وتحقيق أهدافه ويستخدم للتحسين المستمر والتكيف مع احتياجات المشاركين. هنا مهم مراقبة تقدم التداخل باستمرار وتحديث الخطط والبرامج بناءً على النتائج والتحديات التي تظهر خلال تنفيذه. يتيح ذلك ضمان استمرارية فعالية التداخل وتحسينه بمرور الوقت، كما و يمكن ملاحظة التفاعلات اليومية للمشارك مع المحيطين به، سواء داخل المنزل أو في بيئات أخرى.

عادة ما يكون التقييم النوعي والمبلور تقييم مشاركون والذي يشمل جمع آراء المشاركين وملاحظاتهم حول البرنامج وكيفية تأثيره على حياتهم ومجتمعهم. يمكن جمع هذه الملاحظات من خلال استطلاعات رأي، ورش عمل تقييمية، جلسات نقاش ومقابلات هادفة.

التقييم النوعي التحري

يركز علم النفس التحري على تحرير الأفراد والمجتمعات من الهياكل الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تقمعهم، وهو يتبنى نهجًا يشدد على العدالة الاجتماعية وتمكين الفئات المهمشة. يعد التقييم في علم النفس التحري عملية ديناميكية وشاملة تهدف إلى تمكين الأفراد والمجتمعات من فهم وتحسين واقعهم بشكل جماعي وعادل وهذا يتطلب تعاونًا وثيقًا وحساسية ثقافية عميقة، مع التركيز على العدالة الاجتماعية والتمكين الذاتي. لذا فعند إجراء التقييم في إطار علم النفس التحري، مهم مراعاة بعض المبادئ والخصوصيات لضمان التقييم العادل والشامل والمتحرر. ومنها:

التركيز على السياق الاجتماعي والسياسي من خلال:

- فهم البيئة: بحيث يتضمن التقييم فهمًا عميقًا للسياق الاجتماعي والسياسي الذي يعيش فيه الأفراد، بما في ذلك العوامل التاريخية والاقتصادية والثقافية التي تؤثر عليهم
- مراعاة العدالة الاجتماعية: التذكر أن الهدف من التقييم هو تعزيز العدالة الاجتماعية من خلال تحديد الهياكل التي تسهم في الظلم والقمع والعمل على تغييرها.

الشمولية والمشاركة المجتمعية

- مشاركة الأفراد: مهم أن يكون الأفراد أنفسهم جزءًا من عملية التقييم. يمكن تحقيق ذلك من خلال مشاركة المجتمع المحلي في تصميم وتنفيذ التقييم وتحليل نتائجه.
- تمكين الأفراد: يهدف التقييم إلى تمكين الأفراد من فهم مشكلاتهم والعمل على حلها بأنفسهم، بدلًا من الاعتماد على «الخبراء» لحلها لهم.

تقييم تعاوني

- التعاون بدلًا من التوجيه: يكون التقييم عملية تعاونية بين الميسرين أو الباحثين والأفراد أو المجتمعات المعنية، حيث يتم تبادل المعرفة والخبرات بشكل متساوٍ.
- تقييم القائمين على التقييم: يتضمن التقييم أيضًا مراجعة دور القائمين على التقييم وفحص كيفية تأثير مواقفهم وخبراتهم على العملية.

استخدام أدوات تقييم ملائمة ثقافيًا

- الحساسية الثقافية: مهم أن تكون أدوات التقييم ملائمة ثقافيًا وتعكس القيم والمعتقدات المحلية للأفراد أو المجتمعات المعنية.
- المرونة في الأدوات: استخدام أدوات تقييم مرنة يمكن تعديلها لتناسب مع السياقات المختلفة.

التركيز على نقاط القوة والمقاومة

- نقاط القوة: يركز التقييم على نقاط القوة والقدرات التي يمتلكها الأفراد والمجتمعات، وليس فقط على المشكلات والعيوب.
- المقاومة والصمود: يتضمن التقييم دراسة كيفية مقاومة الأفراد والمجتمعات للقمع والصعوبات التي يواجهونها.

الاعتراف بالتنوع والتعددية:

- التنوع: يعترف التقييم بتنوع التجارب والاحتياجات داخل المجتمعات، بما في ذلك العرق والجنس والطبقة والقدرات الجسدية والعقلية.
- التعددية: يكون التقييم مرناً بما يكفي لاستيعاب هذه التعددية وتقديم توصيات تناسب كل مجموعة.

الأثر العملي:

- تحقيق التغيير الفعلي: يكون التقييم موجهاً نحو تحقيق تغيير عملي وإيجابي في حياة الأفراد والمجتمعات.
- توصيات قابلة للتنفيذ: تقديم توصيات واقعية وقابلة للتنفيذ يمكن أن تساعد في تحسين الظروف المعيشية للأفراد والمجتمعات.

خطوات التقييم

- مرحلة التحضير بها نجمع المعلومات عن المجتمع والتاريخ والسياق السياسي والاجتماعي ونبني علاقة ثقة مع المجتمع المحلي من خلال الاجتماعات والمقابلات.
- مرحلة التخطيط وبها نحدد أهداف التقييم بالتعاون مع المجتمع المحلي ونختار أدوات تقييم ملائمة ثقافياً بالتشاور مع أفراد المجتمع.
- مرحلة التنفيذ حيث نجري التقييم من خلال مقابلات فردية وجماعية، وإستبيانات، وورش عمل تفاعلية وتشجع الأفراد على التعبير عن تجاربهم وآرائهم بطرق مختلفة (الكلمات، الرسم، الأداء).
- مرحلة التحليل: بحيث نحلل البيانات بالتعاون مع المجتمع المحلي، على أن يكون التحليل شاملاً ويعكس وجهات نظر متعددة ونركز على نقاط القوة والمقاومة بالإضافة إلى التحديات.
- مرحلة التوصيات والعمل: بحيث تطور توصيات قائمة على التحليل المشترك والعمل مع المجتمع على تنفيذ التوصيات وتحقيق التغيير.
- مرحلة المتابعة والتقييم المستمر بها نتابع تأثير التغييرات ومراجعة التقدم بانتظام ونجري التعديلات بناءً على التغذية الراجعة من المجتمع.

الطرق المستخدمة:

اختيار الطريقة المناسبة يعتمد على طبيعة التدخل والأهداف المحددة للبرنامج، والمهارات والموارد المتوفرة لدى طاقم المنشطين، كما وأن إشراك المشاركين في تقييم نجاعة الدعم النفسي الاجتماعي يمكن أن يكون طريقة فعالة للحصول على رؤى مباشرة منهم أنفسهم حول مدى تأثير هذه البرامج عليهم.

إليك بعض الأساليب التي يمكن استخدامها:

- المقابلات الموجهة والحوار: مقابلات شخصية فردية مع المشاركين قبل وبعد التداخل لفهم التغييرات في السلوك والتفاعل الاجتماعي ولجمع القصص والحالات النموذجية من أجل توضيح التأثير الإيجابي للتداخل على حياة المشاركين، فتنظيم جلسات فردية مع المشاركين تمكنهم من التحدث بحرية عن تجاربهم ومشاعرهم. على سبيل المثال يمكن إجراء مقابلات شخصية مع المشاركين لاستكشاف مدى سعادتهم ورضاهم في حياتهم الشخصية والاجتماعية، أو لجمع آرائهم وتجاربهم في التعبير عن مشاعرهم خلال البرنامج إذ يتيح الحوار المباشر فرصة لتبادل التجارب ومشاركة تأثير البرنامج على تجربتهم الشخصية.

- من المهم الاستماع إلى آراء المشاركين (من أطفال وراشدين) من خلال المحادثات الرسمية وغير الرسمية معهم مثلًا تقييم مدى تفاعل الأطفال مع برنامج التدخل ومدى استفادتهم منه من خلال ملاحظات ومقابلات معهم، لفهم تأثير التدخل عليهم من وجهة نظرهم. كما ويمكن تنظيم جلسات حوار جماعية ضمن مجموعات صغيرة من المشاركين لمناقشة تجاربهم ومشاركة أفكارهم وآرائهم حول الأنشطة والدعم الذي يتلقونه. بالإضافة إلى المقابلات والنقاشات مع الأهل والمربين لجمع المعلومات منهم حول التغييرات التي لاحظوها في سلوك أبنائهم وطلابهم وتفاعلاتهم.

إستبيانات مبسطة تحتوي على أسئلة بسيطة ومباشرة تستخدم قبل وبعد التداخل لقياس تغيرات في المستويات النفسية والاجتماعية للمشاركين. حيث يمكن تحليل البيانات لقياس التغيرات في المؤشرات المرتبطة بالصحة النفسية والاجتماعية مثل:

- إستبيانات متناولة لقياس بعض المؤشرات الرئيسية للتغيير، كمستوى السعادة أو مدى التعاون.
- مقاييس بصرية مثل وجوه تعبيرية (من سعيد إلى حزين) ليسهل على المشاركين وبالتحديد الأطفال منهم على التعبير عن مشاعرهم
- مقاييس نفسية اجتماعية لإستبيانات للمربين والأهل لتقييم السلوكيات والمشاعر والتفاعل الاجتماعي لدى المشاركين.
- هنالك أيضا اختبارات نفسية مُعتمدة لتقييم مهارات المشارك الاجتماعية والعاطفية وهذه الاختبارات تحتاج إلى خبراء مختصين.
- الملاحظة المباشرة للسلوكيات اليومية للمشارك حيث نلاحظ كيفية تفاعله مع الآخرين في بيئات مختلفة مثل المنزل، مركز النشاط وفي الأنشطة الخارجية وهذا يشمل ملاحظة أي تغييرات في السلوكيات وفي تفاعلات المشاركين مع الآخرين خلال عملية التداخل وما بعدها، مثل زيادة/هبوط في التعاون مع الآخرين، ظهور/اختفاء تصرفات عدوانية، مظاهر تعكس التفاؤل أو الإحباط وغيرها، مراقبة سلوك وتفاعل المشاركين خلال الجلسات الفردية أو النشاطات الجماعية في البرنامج، مدى استجابة المشاركين للأنشطة التي تشجع على التعبير عن المشاعر ومدى شعورهم بالراحة والثقة للتعبير، ملاحظة اللعب الجماعي ومراقبة كيفية تفاعل الأطفال مع بعضهم البعض في بيئات اللعب الجماعي وما إذا كانت هناك تغييرات إيجابية في التفاعل والتعاون بينهم.
- التقييمات الذاتية والجماعية: دعوة المشاركين لتقييم بعضهم البعض بطريقة بناءة، مما يعزز من الشعور بالمسؤولية والانخراط. كما ويمكن تحليل الإنجازات الفردية للمشاركين بعد انتهاء التداخل لتقييم تأثيره على مستواهم الشخصي والاجتماعي. والتقارير الذاتية وهي عبارة عن إستبيانات مبسطة تتناسب مع عمر المشاركين ومستوى نمو الأطفال منهم، حيث تُمكن الأطفال الأكبر سنًا قليلًا (6 سنوات) من التعبير عن مشاعرهم بشكل مُيسر.
- تتبع سجلات الحياة اليومية: يُطلب من المشاركين توثيق أنشطتهم اليومية ومشاعرهم خلال فترة زمنية معينة، مما يمكن أن يعطي فكرة أفضل عن حالتهم النفسية الاجتماعية اليومية. كما ويمكن تتبع البيانات المتاحة مثل معدلات الغياب لقياس تأثير التداخل. ممكن أيضا تشجيع المشاركين على كتابة يوميات بسيطة تعبر عن مشاعرهم وعن تجاربهم اليومية مع مسار التداخل النفسي الاجتماعي.
- استخدام طرق تفاعلية ابداعية لتقييم الأنشطة (راجع ملحق رقم واحد حول نشاطات التقييم المختلفة):
- على سبيل المثال الرسم والتلوين حيث ندعو المشاركين لرسم تجاربهم ومشاعرهم ثم مناقشة هذه الرسومات لفهم رؤيتهم ومشاعرهم.
- استخدام الألعاب التي تتطلب من المشاركين التفاعل ومشاركة مشاعرهم وأفكارهم بطريقة غير مباشرة.
- دعوة المشاركين لكتابة أو سرد قصص عن تجاربهم مع الأنشطة النفسية الاجتماعية وكيفية تأثيرها عليهم.
- تنظيم مسرحيات أو مشاهد تمثيلية قصيرة وتحليل المشاهد، الأدوار والشخصيات التي اختاروا تمثيلها.

كيف نستخدم التقييم في برامج الدعم النفسي الاجتماعي

تقييم برامج الدعم النفسي الاجتماعي تسعى إلى:

- تحديد نقاط القوة والضعف في التدخلات الحالية وبالتالي تحسين فعالية البرامج وضمان خدمات عالية الجودة، وتحسين تجربة الأفراد الذين يشاركون في البرامج.
- فهم احتياجات الفئة المستهدفة وتوجيه التدخلات بشكل أفضل لتلبية هذه الاحتياجات بشكل أكثر فعالية.
- استخدام نتائج التقييم لتوجيه السياسات العامة وتخصيص الموارد بشكل أفضل لدعم البرامج ذات الكفاءة العالية.
- تطوير البيانات الدلالية حول فعالية البرامج وتأثيرها وبالتالي يمكن استخدام هذه البيانات لإقناع الجهات المانحة والمؤسسات بأهمية دعم هذه البرامج.
- استخدام النتائج لتحسين الممارسات واتخاذ القرارات المستقبلية.
- توفير إطار لتقديم تقارير دورية عن نتائج البرامج وتقييم أدائها مما يعزز الشفافية والمساءلة.

تقييم التدخلات مع الأطفال

يتطلب التقييم في علم النفس التحرري تعاونًا وثيقًا وحساسية ثقافية عميقة، مع التركيز على العدالة الاجتماعية والتمكين الذاتي، فتقييم برامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الأطفال في فترة الطفولة يتطلب اهتمامًا خاصًا بعوامل عديدة تتضمن التنمية العقلية والاجتماعية والعاطفية للطفل.

- عند إجراء تقييم مع الأطفال هناك عدة نقاط مهمة يجب الانتباه لها لضمان دقة التقييم وملاءمته لعمر الطفل وقدراته. ومنها:
- الاهتمام بأن تكون البيئة آمنة ومريحة إذ يشعر الأطفال في هذا العمر بالأمان في بيئات مألوفة ومريحة.
- تجنب الضغط على الطفل للإجابة بسرعة. وإعطاء الوقت الكافي للرد.
- استخدام لغة بسيطة، كلمات وجمل بسيطة وسهلة الفهم تناسب مع مستوى النمو اللغوي للطفل. يمكن الاستعانة بالصور والرسوم التوضيحية لمساعدة الطفل على فهم الأسئلة والمشاركة في التقييم.
- استخدام الألعاب والنشاطات التفاعلية لجعل عملية التقييم ممتعة وشيقة للطفل فمن المهم أن تكون هناك مرونة في اختيار الطرق لجمع المعلومات مثل اللعب، الرسم والقصص.
- الاهتمام بمراقبة سلوك الطفل وتفاعلاته مع الآخرين خلال التقييم من أجل جمع معلومات دقيقة ودعمه للتعبير عن مشاعره بطرق مختلفة، مثل الرسم أو اللعب.
- الاهتمام بأن يغطي التقييم الجوانب النفسية، الاجتماعية، العاطفية والمعرفية للطفل، والاهتمام بجمع المعلومات من مصادر متعددة مثل الأهل، المربين، والملاحظات المباشرة.
- الاهتمام بالحفاظ على سرية المعلومات الشخصية للطفل والحساسية تجاه خصوصية الطفل واحتياجاته الفردية. من المهم مراعاة الفوارق الفردية بين الأطفال وتعديل طرق التقييم بناءً على احتياجات الطفل وقدراته، كما ومن المهم مراعاة الخلفية الثقافية والاجتماعية للطفل وأسرته.
- تقديم التشجيع والدعم للطفل خلال التقييم لتعزيز ثقته بنفسه والاهتمام بالاصغاء بعناية لردود الطفل.
- من المهم التوثيق والتقييم المستمر وتسجيل الملاحظات والبيانات بدقة لضمان الاستفادة منها في التقييم المستقبلي. مهم إجراء التقييم بشكل دوري لمراقبة التقدم والتطورات على مدار الوقت.
- العمل بشكل تعاوني مع الأهل والمربين لجمع معلومات شاملة ودقيقة وتقديم تغذية راجعة مستمرة للأهل والمربين حول نتائج التقييم ومقترحات التحسين.



لفتة نظر

من أجل تطبيق مبادئ علم النفس التحرري عند تقييم الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في سن 3-6 سنوات من المهم استخدام نهج حساس وسياقي يركز على إشراك الأطفال وأولياء أمورهم والمجتمع المحلي في عملية التقييم. يتم ذلك باستخدام طرق متعددة والتي ذكرت سابقًا.

أنشطة تقييمية مع الأطفال في جيل 3 إلى 6 سنة

مشاهدات من قبل الميسر لمجال معين مثل:

- مراقبة السلوك الاجتماعي للطفل حيث يدوّن المشاهد السلوك الاجتماعي للطفل من حيث التفاعل الاجتماعي، الانفعالات والمشاعر، مهارات اللعب والعمل الجماعي ومهارات حل النزاعات عبر استخدام نموذج المشاهدة في ملحق رقم 2 «قائمة مراجعة السلوك الاجتماعي».
- تقييم النمو الاجتماعي من حيث توفر المهارات الاجتماعية، التنظيم العاطفي، القدرة على التعاطف والوعي الاجتماعي ومهارة التوجيه الذاتي والتكيف عبر استخدام النموذج في ملحق رقم 3 «مجالات التقييم في مقياس النمو الاجتماعي والعاطفي»

مقابلات مع المربين والأهل

يمكن إجراء مقابلات هادفة مع المربين وأولياء الأمور لجمع ملاحظاتهم حول تطور السلوك الاجتماعي للطفل خلال وبعد المشاركة في البرنامج. تساهم هذه المقابلات في فهم تأثير البرنامج على تفاعلات الطفل مع الآخرين والتحسينات التي قد تحدث في مهاراته الاجتماعية.

أنشطة تقييم

هذه بعض الأنشطة التقييمية المقترحة للقيام بها مع هذه الفئة العمرية:

الرسم للتعبير عن المشاعر والتجارب	نشاط 1	
تقييم النشاط مع الأطفال	الهدف	
نقدم للطفل اوراق وتلاوين ونطلب منه أن يرسم صورة تُظهر كيف يشعر بعد ان شارك في النشاط مستخدما الألوان التي يحبها للتعبير عن مشاعره. نعطي وقت كافي للأطفال وبعد ذلك يمكن أن نسأل:	خطوات التنفيذ	
<ul style="list-style-type: none"> • ماذا تمثل هذه الصورة؟ • ما هي الألوان التي استخدمتها؟ ولماذا؟ • كيف شعرت أثناء الرسم؟ • هل هناك شيء ترغب في إضافته للصورة؟ 		

مهم كميّسر الأهتمام بكل طفل وتوثيق مشاعر الطفل وتفسيراته للرسم.
ملاحظة مستوى راحة الطفل أثناء النشاط، تسجيل أي تفاعلات أو تعبيرات
غير لفظية نلاحظها لدى الطفل



لفتة نظر

تقييم بيئي

نشاط 2



تقييم بيئة النشاط

الهدف



بعد اليوم الأول في المركز أو مكان النشاط نسأل الأطفال أي ركن أحبوا
أكثر شيء؟ لماذا؟ ما الذي كانوا يرغبون في أن يكون لديهم وهو غير
موجود في المكان؟ كيف شعروا أثناء اللعب بالحيز؟ هل هناك شيء
يرغبون في تجربته مرة أخرى؟ هل هنالك شيء يرغبون في تغيير مكانه
ولماذا؟

خطوات التنفيذ



نحكي قصة ونمثلها

نشاط 3



تقييم النشاط

الهدف



نروي للاطفال قصة قصيرة وبعد ذلك نمثل القصة معًا أو نرسمها.
القصة بسيطة وتقول:

«في يوم من الأيام، كان هناك طفل صغير يأتي يوميا الى المركز
ليلعب مع أصدقائه و كان يشعر ب لأن». نطلب من
الأطفال أن يكملوا القصة.

خطوات التنفيذ



<p>لعب الأدوار</p>	<p>نشاط 4</p>	
<p>تقييم النشاط مع الأطفال</p>	<p>الهدف</p>	
<p>نطلب من الأطفال اختيار دور يمثلونه حول كيف شعروا اليوم بعد الفعاليات وبعد التمثيل يمكن أن نسأل: لماذا اخترتم هذا الدور؟ كيف شعرتم أثناء تمثيل الدور؟ التقييم نسجل نوع الدور الذي اختاره كل طفل وماذا قال وندوّن التعبيرات عن المشاعر والأفكار التي شارك بها.</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p>محطات الأنشطة</p>	<p>نشاط 5</p>	
<p>المحطات التي مررنا بها خلال اليوم أو البرنامج، ملصقات على شكل وجوه مبسطة، حيادية غير راضية</p>	<p>الهدف</p>	
<p>نضع لوحة عليها كل الأنشطة التي قمنا بها ونعطي لكل طفل ملصقات على شكل وجوه ليلصقوها بجانب الأنشطة التي أعجبهم، أنشطة كانت عادية وأنشطة لم تعجبهم</p>	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p>مناقشة جماعية</p>	<p>نشاط 6</p>	
<p>التعبير عن المشاعر</p>	<p>الهدف</p>	
<p>نتحدث عن الأنشطة التي قمنا بها وعن المشاعر حولها، نطرح عليهم بعض الأسئلة ونطلب منهم المشاركة بأرائهم ومشاعرهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هو النشاط الذي استمتعتم به أكثر في هذا الأسبوع؟ ولماذا؟ • هل هناك نشاط شعرتهم أنه صعب أو لم يعجبكم؟ ما هو ولماذا؟ • كيف تشعرون عندما تشاركون في الألعاب الجماعية؟ • هل تشعرون أنكم تستفيدون من هذه الأنشطة؟ كيف؟ • ما هو الشيء الذي تودون تجربته في الأسابيع القادمة؟ 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

دونوا أهم النقاط التي أثّرت خلال المناقشة، من المهم ملاحظة التفاعل بين الأطفال وكيف يعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم



لفتة نظر

يمكنكم أيضا مشاركة الأهل في التقييم

رأي الأهل	نشاط 7	
مشاركة الأهل في التقييم و استخدام المعلومات لتحسين بيئة الدعم النفسي الاجتماعي	الهدف	
نطلب من الأهل الاجابة على اسئلتنا التالية: <ul style="list-style-type: none">• كيف يصف طفلك مشاعره عند الذهاب إلى المركز؟• هل لاحظت أي تغيرات في سلوك طفلك منذ بدء البرنامج؟• ما هي الأنشطة التي يستمتع بها طفلك في المركز؟• هل هناك شيء يشعر طفلك بالقلق أو عدم الارتياح؟• ما هي اقتراحاتك لتحسين تجربة طفلك في المركز؟	خطوات التنفيذ	
جلسة تفاعلية مع الأهل والأطفال	نشاط 8	
مشاركة الأهل والأطفال في التقييم	الهدف	
نطلب من الأهل أن يسألوا الأطفال كيف كان نهارهم وأن يشاركوا بنشاطات أحبوا وتفاعلوا معها تم نطلب منهم أن يختاروا نشاط واحد ويرسموا رمز لهذا النشاط. بعد الانتهاء يشاركوا المجموع بالنشاط الذي احبوه أطفالهم وباقتراحاتهم للتحسين/ للتعزيز/ للتغيير.	خطوات التنفيذ	

إستبيانات للتقييم

لدى استخدام الإستبيانات كأداة تقييمية مع الأطفال مهم دعم الأطفال وذلك لأن هذه الأداة تحتاج الى مهارات قراءة وكتابة وفهم المقروء، لذا يفضل استخدامها بجيل 7 فما فوق ولكن يمكن استخدامها مع الأطفال بجيل 4 - 6 سنوات ولكن عندها مهم ان يكون تعبئتها بمرافقة الميسر والتأكد انها بصياغة بسيطة يستطيع الأطفال التفاعل معها. يمكنكم استخدامها في جلسات فردية والاستفادة من هذه الجلسات لبناء الثقة وتعزيز التواصل مع الأطفال.

تذكروا أن الهدف هو سماع صوت الأطفال والإستبيان هو إحدى الوسائل التي نستخدمها.

انتم الميسرون من تعرفون مجموعتكم لذا قوموا باختيار ما تجدونه مناسباً للمجموعة.



لفتة نظر

يرتبط التقييم بالأهداف كما ذكرنا سابقاً فنحن نقيم ما إذا كانت النتائج تتماشى مع الأهداف التي وضعت أي نفحص مدى نجاعة العمل. نذكر هنا بعض الأهداف ونستعرض الأدوات الملائمة لقياس نجاعة العمل:

أداة القياس المقترحة	الهدف
راجعوا ملحق رقم 4: «إستبيان المشاعر والتجارب»	تحسين الصحة النفسية والعاطفية، كالتعبير عن المشاعر
راجعوا ملحق رقم 5: «إستبيان المشاعر»	التعرف على المشاعر
راجعوا ملحق رقم 6: «مقياس السعادة البصري»	تحسين الصحة النفسية والعاطفية، كزيادة مستويات السعادة والرضا
راجعوا ملحق رقم 7: «نموذج لقياس القدرات العاطفية الاجتماعية للأطفال» (معد للأهل و الراعين الأساسيين)	الأثر على القدرات العاطفية

تقييم برامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الأطفال في الفترة من 6 سنوات إلى 13 سنة:

هنا ايضا نستطيع استخدام طرق مختلفة كالقيام بمقابلات مع الطفل، الأهل والمربين: يمكن إجراء مقابلات موجهة مع الأطفال للتحدث عن تجربتهم في البرنامج ومدى استفادتهم منه. يمكن أيضًا إجراء مقابلات مع الأهل أو المربين للحصول على وجهة نظرهم حول تغييرات في سلوك الطفل وتفاعله مع الآخرين. كما ويمكننا إجراء مشاهدات لملاحظة التفاعلات الاجتماعية اليومية للطفل مع الأقران والبالغين خلال الأنشطة المختلفة في المدرسة أو البيت أو أي بيئة أخرى.

تساعد هذه الملاحظات على تقييم مدى قدرة الطفل على التفاعل الاجتماعي بشكل فعال والتأثير الذي قد يكون للبرنامج عليه. كما ويمكننا تقييم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية من خلال متابعة مشاركة الطفل في الأنشطة الاجتماعية داخل المدرسة أو في المجتمع، مثل النوادي الرياضية أو الأندية الاجتماعية. يساعد تقييم مشاركة الطفل في هذه الأنشطة على تقدير مستوى تأثير البرنامج على قدراته الاجتماعية والتفاعلية.

لدى القيام بالتقييم مهم الاهتمام بالعوامل المذكورة بلفتة النظر السابقة

عند إجراء تقييم مع الأطفال هناك عدة نقاط مهمة يجب الانتباه لها لضمان دقة التقييم وملاءمته لعمر الطفل وقدراته. ومنها:

بيئة آمنة ومريحة، تجنب الضغط، استخدام لغة بسيطة، استخدم الألعاب والنشاطات التفاعلية، مراقبة سلوك الطفل وتفاعلاته مع الآخرين، تغطية الجوانب المتعددة للطفل والاستناد الى مصادر متعددة، الحفاظ على سرية المعلومات الشخصية للطفل، مراعاة الفوارق الفردية بين الأطفال ومراعاة الخلفية الثقافية والاجتماعية للطفل وأسرته.

ولا تنسوا تقديم التشجيع والدعم للطفل، والعمل بشكل تعاوني مع الأهل والمربين لجمع معلومات شاملة ودقيقة بما في ذلك تقديم تغذية راجعة مستمرة للأهل والمربين حول نتائج التقييم ومقترحات التحسين.



لفتة نظر

أنشطة تقييمية مع الأطفال في فترة الطفولة (من 6 فما فوق)

بالإضافة إلى الأنشطة والأدوات المقترحة في جيل 3-6 يمكننا استخدام الأنشطة التالية للعمل مع الأطفال بجيل 6 - 13:

<p>لعبة المشاعر</p>	<p>نشاط 8</p>	
<p>التعبير عن المشاعر</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • سنلعب لعبة تعبير المشاعر. • سنعرض عليكم بطاقات تحتوي على وجوه تعبر عن مشاعر مختلفة. • اختاروا البطاقة التي تشبه شعوركم اليوم. نبدء ببطاقات بسيطة مثل: <ul style="list-style-type: none"> « سعيد « عادي « حزين 	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p>نسجل لأنفسنا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • البطاقة التي اختارها الطفل. • تفسير الطفل لشعوره. • تفاعل الطفل مع النشاط. 	 <p>لفتة نظر</p>	

جلسة حوار بسيطة	نشاط 9	
التعبير عن المشاعر (مقابلة فردية)	الهدف	
<p>نتوجه للطفل ونقول له بأننا نريد التحدث وإياه عن اليوم وبأننا سنطرح عليه بعض الأسئلة ونُسر لكل تعاون ومساعدة منه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف شعرت اليوم؟ ونطلب منه أن يعطي امثلة لأُمور ساهمت بأن يشعر كما هو يشعر الآن • ما هو الشيء الذي أحببته والشيء الذي لم تحبه اليوم؟ • كيف شعرت باللعب مع أصدقائك؟ • ماذا تريد أن تفعل غدًا؟ 	خطوات التنفيذ	

<p>دون لنفسك ملاحظات حول كيفية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تفاعل الطفل مع الأسئلة. • مشاعر الطفل وأفكاره. • أي ملاحظات إضافية حول سلوك الطفل. 	 <p>لفتة نظر</p>
---	---

قصة يومي	نشاط 10	
جمع مردود من الأطفال	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • اكتب قصة قصيرة عن يومك في المجموعة. • اذكر الأنشطة التي قمت بها وكيف شعرت خلالها. 	خطوات التنفيذ	

نموذج للقصة

في صباح اليوم ذهبت إلى المجموعة ولعبت مع أصدقائي.
شعرت بـ..... عندما بعد ذلك قمنا بنشاط
وكان لأن..... في نهاية اليوم شعرت بـ.....

نهتم بمراجعة القصص وننظر إلى:

- ما هي النقاط الرئيسية في القصة؟
- كيف يعبر الطفل عن مشاعره وتجربته؟
- هل هناك أي مخاوف أو مشاعر سلبية ظهرت في القصة؟



لفتة نظر

جلسة حوار جماعية

نشاط 11



الإستماع إلى تقييم الأطفال

الهدف



- سنتحدث اليوم عن الأنشطة التي قمنا بها وكيف جعلتنا نشعر.
- - سأطرح عليكم بعض الأسئلة وأريد منكم المشاركة بأرائكم.
- ما هو النشاط الذي استمتعتم به أكثر في هذا الأسبوع؟ ولماذا؟
- هل كان هناك نشاط شعرتم بأنه صعب أو لم يعجبكم؟ ما هو؟
- كيف تشعرون عندما تشاركون في الألعاب الجماعية؟
- هل تشعرون بأنكم تستفيد من هذه الأنشطة؟ كيف؟
- ما هو الشيء الذي ترغبون في تجربته في الأسابيع القادمة؟

خطوات التنفيذ



دونوا لديكم:

- أهم النقاط التي أثرت خلال المناقشة.
- ملاحظة التفاعل بين الأطفال وكيف يعبرون عن مشاعرهم وعن أفكارهم.



لفتة نظر

إستبيانات تقييمية

يمكن استخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والطرق التقييمية التي تناسب احتياجات هذه الفئة العمرية بما فيها الإستبيانات التالية:

الأداة	الهدف
راجعوا ملحق رقم 8: «إستبيان قبلي وبعدي لقياس مدى رضا المشاركين وفعالية البرنامج في توفير فرص للتعبير عن المشاعر»	تحسين الصحة النفسية والعاطفية، كالتعبير عن المشاعر
راجعوا ملحق رقم 9: «تحسين الصحة النفسية»	تعزيز الاستقلالية في أداء الوظائف اليومية وتحسين قدرة المشاركين على التكيف مع التحديات الحياتية والمواجهة بشكل فعال
راجعوا ملحق رقم 10: «نموذج تقييم مهارات إدارة الضغط والتوتر»	تحسين مهارات إدارة الضغط والتوتر، بما في ذلك القدرة على التعامل مع المشاكل اليومية والضغوطات.
انظروا ملحق رقم 11: «نموذج لتقييم العلاقات الاجتماعية»	تحسين جودة الحياة بشكل عام، تحسين مستوى الراحة والسعادة وزيادة الرضا بالحياة اليومية والعلاقات الشخصية.
راجعوا ملحق رقم 12: «النموذج لتقييم شبكة الدعم الاجتماعي»	تعزيز العلاقات الاجتماعية كتحسين جودة العلاقات مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع. تعزيز الدعم الاجتماعي المتاح للأفراد من قبل الأصدقاء والعائلة والمجتمع.
راجعوا ملحق رقم 13 مقياس ذاتي للرفاهية العامة للأطفال	مستوى رضا الطفل عن نوعية حياته وعلاقاته الاجتماعية
راجعوا ملحق رقم 14: « نموذج لقياس الانفعالات والمشاعر للأطفال في الفئة العمرية من 6 إلى 13 سنة»	مستوى السلوك الاجتماعي والعاطفي للطفل. تقديم هذه المقاييس يساعد على تقدير مدى التحسن في سلوك الطفل ومستوى انفعالاته بعد المشاركة في البرنامج.
راجعوا ملحق رقم 15: «نموذج لقياس السلوكيات المهمة لأثر الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في جيل 8 فما فوق».	أثر الدعم النفسي الاجتماعي
راجعوا ملحق رقم 16: « إستبيان تقييم ذاتي للأطفال بجيل 8 فما فوق لمشاعر الأطفال وتجاربهم في التفاعل مع الآخرين بشكل مباشر».	تجارب الأطفال ومشاعرهم مع الآخرين
راجعوا ملحق رقم 17: «إستبيان تقييم الذات»	تقييم يومي
راجعوا ملحق رقم 18: «نموذج لتقييم فعالية برامج الدعم النفسي الاجتماعي لتحسين الوظائف اليومية»	تحسين في أداء الوظائف اليومية والأداء العام بشكل فعال وتحسين أدائهم العام في العمل أو المدرسة أو الأنشطة الاجتماعية الأخرى.

تقييم برامج التدخل النفسي الاجتماعي مع الشباب:

عند تقييم نجاعة الدعم النفسي الاجتماعي مع الشباب، يتطلب الأمر استخدام أدوات وأساليب تتناسب مع قدراتهم واهتماماتهم المتنوعة، بحيث يجب أن تكون الأساليب متقدمة أكثر مقارنة بالأساليب المستخدمة مع الأطفال الأصغر سنًا، وتشمل أدوات مثل الإستبيانات المفصلة، المقابلات الفردية، جلسات الحوار الجماعية، مجموعات بؤرية، فعاليات تفاعلية وأدوات للتقييم الذاتي. مهم ان يكون التقييم مع الشباب مشاركا بغالبية ولذا يمكننا استخدام جميع الطرق المذكورة أعلاه.

مثال لمقابلة شخصية تهدف للتعرف على الشاب أو الشابة في بداية المسار:

نخبرهم اننا سنقوم بمقابلة قصيرة لتتحدث عن مشاعرهم، افكارهم وتجاربهم قبل البدء بالمسار المخطط.

الأسئلة:

- ما هي الأمور التي تجعلك سعيدًا أو مرتاحًا هذه الأيام؟
- هل هناك شيء يزعجك أو يقلقك؟ كيف تتعامل معه؟
- كيف تقيم علاقاتك مع عائلتك وأصدقائك؟
- ما هي الأنشطة التي تجدها مفيدة لصحتك النفسية؟
- هل هناك شيء ترغب في تغييره أو تحسينه في حياتك اليومية؟
- ما هي أهدافك المستقبلية؟
- هل تشعر أنك تحصل على الدعم الكافي لتحقيقها؟

ملاحظات الميسرة:

.....

.....

.....

.....

أنشطة تقييم مع الشباب

بالإضافة إلى الأنشطة والأدوات المقترحة للعمل مع الأطفال بجيل 6 - 13 يمكننا استخدام الأنشطة التالية:

جلسة حوار جماعي	نشاط 1	
اقتراحات لتحسين الدعم النفسي والاجتماعي	الهدف	
<p>سنقوم بجلسة حوار جماعية لمناقشة أفكاركم ومشاعركم حول الدعم النفسي والاجتماعي الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none">• ما هي الأنشطة التي تجدونها مفيدة في برنامج الدعم النفسي الاجتماعي؟• هل هناك أنشطة تشعرون بأنها غير مفيدة أو تحتاج إلى تحسين؟• كيف يمكننا جعل البرنامج أكثر تفاعلاً وملاءمة لاحتياجاتكم؟• هل تشعرون بأنكم قادرين على التحدث بحرية عن مشاعركم ومشاكلكم؟• ما هي اقتراحاتكم لتطوير البرنامج وزيادة فعاليته؟	خطوات التنفيذ	
كتابة اليوميات	نشاط 2	
تقييم يومي	الهدف	
<ul style="list-style-type: none">• خصص دفترًا يوميًا (مدونة) للمشاركين.• اطلب منهم كتابة مشاعرهم وتجاربهم وأي تحديات يواجهونها يوميًا. <p>مثال:</p> <ul style="list-style-type: none">• اليوم، شعرت ب..... لأن.....• النشاط الذي استمتعت به اليوم كان.....• أكبر تحدي واجهته اليوم كان.....• أفكر في..... لتحسين يومي غدًا	خطوات التنفيذ	

راجعوا اليوميات بشكل دوري لتحديد الأنماط والمشاكل الشائعة والعمل على تقديم الدعم المناسب



لفتة نظر

حلقة حوار جماعي

نشاط 3



اتاحة الفرصة للشباب للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بحرية، تعزيز الثقة بالنفس والتواصل الفعّال

الهدف



حلقات نقاش مفتوحة تتيح التعبير عن الآراء والمشاعر بحرية وتضمن بيئة آمنة ومُتقبّلة للجميع.

تختار موضوعًا يهمننا سماع الآراء حوله بما في ذلك مجرى اليوم أو الأنشطة التي تم القيام بها، ونطرح أسئلة تحث على التفكير والتعبير لذا مهم أن تكون الأسئلة مفتوحة كما ومن المهم أن نضمن مشاركة الجميع.

خطوات التنفيذ




اهتموا بتذكير المشاركين بأن القاعدة الأساسية هي الاحترام المتبادل وعدم الحكم على آراء الآخرين.

اهتموا بتوثيق النقاط الرئيسية التي علت في النقاش وضمن إجراء تغييرات في الجلسات اللاحقة إذا اقتضى الأمر



لفتة نظر

فنون	نشاط 4	
تشجيع المشاركين على التعبير عن مشاعرهم بشكل غير كلامي	الهدف	
نوفر أدوات فنية مختلفة (أدوات رسم، اوراق، ألوان، اقلام، أدوات نحت، أدوات موسيقية وغيرها)، نطلب من المشاركين التعبير عن مشاعرهم بواسطة استخدام الأدوات الموجودة أمامهم. بعد الانتهاء، نطلب من المشاركين مشاركة المجموعة.	خطوات التنفيذ	

لدى استخدام وسائل فنية للتعبير من المهم الامتناع عن وضع قواعد صارمة حول كيفية استخدام الأدوات، دعوا المشاركين يعبرون بطريقتهم الخاصة		لفتة نظر
--	---	----------

تمثيل مسرحي	نشاط 5	
تقييم التجارب وتمكين المشاركين من عرض حلول محتملة لتحديات يواجهونها.	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نسعى هنا لتنظيم جلسات للتمثيل، ونقدم الدعم اللازم للمشاركين في تطوير النصوص والأداء. • نبدأ بجلسة عصف ذهني حيث يشارك المشاركون قصصهم وتجاربهم. ثم نطلب من كل واحد اختيار تجربة معينة وكتابة أثرها عليه ونقدمهم لكتابة نصوص قصيرة تستند إلى القصص التي شاركوا بها. • نقسم المجموعة الى فرق عمل ليختاروا واحدة من القصص لتحويلها إلى مسرحية بحيث يوزعوا الأدوار بينهم و جسدوا الشخصيات ويتدربون فيما بينهم على تحسين الأداء والتعبير الجسدي والصوتي. • نخصص مساحة للعروض بحيث تقوم كل مجموعة بعرض المسرحية التي أعددتها وبعد كل أداء، نجري نقاش مع الشباب حول المشاعر والأفكار التي انعكست من التجربة. 	خطوات التنفيذ	

إستبيانات

الهدف	الاداة
التعرف على حسن الحال لدى الأطفال	راجعوا ملحق رقم 19: «مقياس الرفاهية العامة للأطفال» (معد للأهل والراعيين الأساسيين)
مستوى الصحة النفسية العام	راجعوا ملحق رقم 20: نموذج تقييمي بسيط لتقييم التغيرات في المستوى العام للصحة النفسية للأطفال قبل وبعد التدخل (لاستخدام الميسرين)
الإستعداد النفسي والنمو الشخصي للمشاركين الشباب	راجعوا ملحق رقم 21: تقرير ذاتي: لقياس نجاح الدعم النفسي الاجتماعي في تعزيز الاستعداد النفسي والنمو الشخصي للمشاركين
مشاركة الأطفال في برامج الدعم النفسي الاجتماعي	راجعوا ملحق رقم 22: نموذج لتقييم مشاركة الأطفال في برنامج دعم نفسي اجتماعي (لاستخدام الميسرين)
الصحة النفسية	راجعوا ملحق رقم 23: إستبيان الصحة النفسية والاجتماعية
التقييم ذاتي للدعم النفسي اجتماعي	راجعوا ملحق رقم 24: إستبيان التقييم الذاتي
تقييم الدعم النفسي الاجتماعي	راجعوا ملحق رقم 25: تقييم شبابي (يمكن تحويله الى تقييم إلكتروني)

الملاحق

نشاطات التقييم

ملحق
01



الهدف	النشاط
نطلب من كل مشترك أن يشترك في تقييم نشاط اليوم من خلال إعطاء عنوان للنهار أو اللقاء الذي شارك به بحيث يعبر عن تقييمه لذلك اللقاء أو النهار. تقدم العناوين مؤشرات عن الأجواء التي سادت خلال اللقاء وعن مدى تحقيق اللقاء لتوقعات المشاركين.	كتاب عناوين
نطلب من كل مشترك أن يختار أغنية تعبر عن شعوره خلال اللقاء أو اليوم ويغني مطلع منها.	تقييم غنائي
يمكننا وخاصة مع مجموعات الأطفال أو مجموعات ذات مشاكل تعبيرية أن نستغني عن الكلام ونستبدله برموز تعبر عن رأي المشاركين في الفعاليات والأنشطة التي تم تقديمها خلال اليوم التدريبي. نصمم استمارة بالأنشطة التي قمنا بها خلال الجلسة ونضع أربعة وجوه تعبر عن مدى الرضا عن كل نشاط ليختار المشارك وجه يعبر عن مدى رضاه تجاه كل نشاط.	تقييم باستمارة ورسومات
نطلب من كل شخص رسم ما يشعر به بعد اللقاء، يمكن الاستعانة بموسيقى هادئة خلال الفترة المخصصة للرسم. لا يوجد رسمة صحيحة أو رسمة غير صحيحة. يمكن الطلب ممن يحب المشاركة بأن يعرض رسمته وشرح ما تعبر عنه (مهم التوثيق). توفر الوقت لكل من يرغب بالمشاركة.	تقييم بواسطة الرسم
تقيس هذه الاستمارة درجة النجاح في الفعاليات المختلفة وأهدافها، من المهم أن نضمن بأن تتطرق الاستمارة الى جميع مجالات التدريب.	استمارة تقييم مكتوبة
يمكن تلخيص النشاط بتقييم كلامي، خاصة إذا كانت المجموعة صغيرة ويرغب أفرادها بالتعبير الكلامي.	تقييم كلامي
نطلب من المشاركين الإجابة على التالي: <ul style="list-style-type: none">• ماذا اخذت اليوم لعقلي؟• كيف أثر اليوم على شعوري؟• ماذا اضاف اليوم لمهاراتي؟• يمكن إضافة تفاصيل أخرى حسب اهداف اللقاء.	تقييم حسب مجالات مكتوبة
نوزع ورقة عليها رسمة لحقيبة ونطلب من المشاركين في نهاية اللقاء (أو نهاية المسار) أن يسجلوا على الحقيبة ماذا يحملون معهم في الحقيبة وماذا سيفعلون بكل ما تحويه الحقيبة.	ماذا أحمل معي في حقيبتي؟



الهدف	النشاط
<ul style="list-style-type: none"> • بدء المحادثات • الحفاظ على المحادثات • إنهاء المحادثات بشكل مناسب • استخدام التعبيرات اللفظية وغير اللفظية • فهم واستخدام الإشارات الاجتماعية 	التفاعل الاجتماعي
<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على المشاعر (لدى الذات ولدى الآخرين) • التعبير عن المشاعر بشكل مناسب • إدارة الغضب والإحباط • التعامل مع المشاعر السلبية والإيجابية 	الانفعالات والمشاعر
<ul style="list-style-type: none"> • المشاركة في الأنشطة الجماعية • التعاون مع الآخرين • اتباع القواعد والتعليمات • تقبل الفشل والنقد 	مهارات اللعب والعمل الجماعي
<ul style="list-style-type: none"> • التفاوض • الوصول إلى حلول وسط • الاعتذار والمسامحة • التعامل مع الاختلافات بطرق بناءة 	مهارات حل النزاعات



الهدف	النشاط
<ul style="list-style-type: none"> • بدء التفاعل الاجتماعي (القدرة على تكوين الصداقات والتفاعل مع الأقران) • مدى التفاعل بإيجابية مع الآخرين • مدى التعاطف والتعاون • تجنب النزاعات أو التعامل معها بشكل بناء • التفاعل مع الميسر • الاستجابة لتوجيهات الميسر بشكل إيجابي • طلب المساعدة عند الحاجة • التعبير عن المشاعر وعن الأفكار بحرية • مهارات التواصل الفعال • القدرة على التعاون والعمل الجماعي • المشاركة في الألعاب الجماعية • الاستجابة للمبادرات الاجتماعية من الآخرين • التعامل مع النزاعات الاجتماعية • احترام القواعد والأعراف الاجتماعية 	<p>المهارات الاجتماعية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على المشاعر (لدى الذات ولدى الآخرين) • التعبير عن المشاعر بشكل مناسب • التحكم بالغضب والانفعالات السلبية • التعامل مع التوتر والضغط النفسية • التعامل مع الإحباط والتوتر 	<p>التنظيم العاطفي</p>



العمر	اسم الطفل
-------	-----------

كيف تشعر اليوم؟

سعيد جدًا <input type="checkbox"/>	سعيد <input type="checkbox"/>	عادي <input type="checkbox"/>	حزين <input type="checkbox"/>	حزين جدًا <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

هل تحب الأنشطة التي نقوم بها في المجموعة؟

نعم، كثيرًا <input type="checkbox"/>	نعم، إلى حد ما <input type="checkbox"/>	لا، ليس كثيرة <input type="checkbox"/>	لا، أبداً <input type="checkbox"/>
--------------------------------------	---	--	------------------------------------

من هم أفضل أصدقائك في المجموعة؟

.....

.....

ما هو النشاط الذي تحب القيام به أكثر؟ ولماذا؟

.....

.....

هل تشعر بأنك تستطيع التحدث عن مشاعرك مع الميسرين؟

نعم، دائماً <input type="checkbox"/>	نعم، أحياناً <input type="checkbox"/>	لا، نادراً <input type="checkbox"/>	لا، أبداً <input type="checkbox"/>
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

هل هناك شيء ترغب في تغييره في المجموعة؟

.....

.....

إستبيان المشاعر

ملحق
05

العمر		اسم الطفل		
كيف تشعر اليوم؟				
سعيد جدًا <input type="checkbox"/>	سعيد <input type="checkbox"/>	عادي <input type="checkbox"/>	حزين <input type="checkbox"/>	حزين جدًا <input type="checkbox"/>
هل أحببت اللعب اليوم؟				
نعم <input type="checkbox"/>		لا <input type="checkbox"/>		
ما هو الشيء الذي أحببته أكثر اليوم؟				
الرسم <input type="checkbox"/>	اللعب في الخارج <input type="checkbox"/>	قراءة القصص <input type="checkbox"/>	بناء الألعاب <input type="checkbox"/>	حزين جدًا <input type="checkbox"/>
هل شعرت بالفرح مع أصدقائك؟				
نعم <input type="checkbox"/>		لا <input type="checkbox"/>		

مقياس السعادة البصري

ملحق
06

العمر		اسم الطفل		
كيف تشعر اليوم؟				
سعيد جدًا <input type="checkbox"/>	سعيد <input type="checkbox"/>	عادي <input type="checkbox"/>	حزين <input type="checkbox"/>	حزين جدًا <input type="checkbox"/>

من المهم توثيق ما هي الأنشطة التي شارك فيها الطفل اليوم
وهل هنالك أي أحداث أو تفاعلات قد تكون أثرت على مزاج الطفل



لفتة نظر



تساعد هذه المقاييس على تقدير مستوى تطور الطفل في مجالات التواصل الاجتماعي، مثل التواصل غير اللفظي، التفاعل مع الآخرين والقدرة على إظهار المشاعر.

هذا النموذج معد للأهل أو الراعين الأساسيين

يرجى تقييم كل عبارة وتحديد الدرجة التي تعبر عن طفلك من 1 إلى 4 حيث:

- تقييم بدرجة 1 يعني «نادرًا ما»، أي أن العبارة لا تنطبق على طفلي ابدا
- تقييم بدرجة 2 يعني «بعض الأحيان»، أي أن العبارة تنطبق على طفلي بشكل متوسط
- تقييم بدرجة 3 يعني «غالبًا ما»، أي أن العبارة تنطبق على طفلي بشكل كبير
- تقييم بدرجة 4 يعني «دائمًا»، أن العبارة تنطبق على طفلي تمامًا

هل أحببت اللعب اليوم؟

- يمكن لطفلي التعبير عن مشاعره بوضوح.
- يظهر طفلي تفهمًا جيدًا لمشاعر الآخرين.
- يقوم طفلي بالاستجابة بشكل لطيف ومتعاطف مع مشاعر الآخرين السلبية.
- يتمتع طفلي بمهارات جيدة في حل النزاعات بطرق بناءة.
- يظهر طفلي قدرة على التعاون مع الآخرين في الأنشطة الجماعية.
- يبدي طفلي اهتمامًا برفاقه ويحاول مساعدتهم عند الحاجة.
- يستطيع طفلي التعرف على احتياجات الآخرين وتقديم المساعدة.
- يبني طفلي علاقات صحية ومستقرة مع الأقران.
- يتصرف طفلي بشكل لطيف ومتعاون في المواقف الاجتماعية.
- يظهر طفلي قدرة على التعامل مع المشاكل والتحديات الاجتماعية بشكل فعال.

شكرًا على وقتك في ملء هذا المقياس. يساعد تقييم قدرات الطفل العاطفية الاجتماعية في فهم نقاط قوته وتحدياته، مما يمكن من تقديم الدعم والتوجيه اللازمين لتطويره.

إستبيان قبلي وبعدي لقياس مدى رضا المشاركين وفعالية البرنامج في توفير فرص للتعبير عن المشاعر

ملق
08



يمكن للمشاركين تقييم مدى الدعم الذي تلقوه خلال البرنامج ومدى الراحة والثقة في التعبير عن مشاعرهم.

هذه الأسئلة يمكن تعديلها بحسب احتياجات برنامج الخاص ومجموعة المشاركين. يمكن تحليل النتائج لتقديم تغذية راجعة وتحسين الممارسات في المستقبل.

إستبيان قبلي

بناءً على خبرتك الحالية، ما هو مستوى رضاك عن الفرص التي يوفرها البرنامج للتعبير عن مشاعرك؟

غير راضٍ تمامًا غير راضٍ متوسط الرضا راضٍ راضٍ تمامًا

هل تشعر بالثقة في البرنامج وقدرته على مساعدتك في التعبير عن مشاعرك والتعامل معها؟

نعم، بشكل كبير نعم، إلى حد ما نعم

لا لا، إلى حد ما لا، بشكل كبير

ما هو مستوى اهتمامك بالمشاركة في البرنامج والتعبير عن مشاعرك؟

غير مهتم غير مهتم بشكل كبير متوسط الاهتمام

مهتم مهتم بشكل كبير

إستبيان بعدي

بناءً على تجربتك في البرنامج، ما هو مستوى رضاك العام عن الفرص التي قدمها البرنامج لك للتعبير عن مشاعرك؟

<input type="checkbox"/> غير راضٍ تمامًا	<input type="checkbox"/> غير راضٍ	<input type="checkbox"/> متوسط الرضا
<input type="checkbox"/> راضٍ	<input type="checkbox"/> راضٍ تمامًا	

هل شعرت بالراحة والثقة في التعبير عن مشاعرك خلال البرنامج؟

<input type="checkbox"/> نعم، بشكل كبير	<input type="checkbox"/> نعم، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> نعم
<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> لا، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا، على الإطلاق

هل لاحظت أي تغييرات إيجابية في قدرتك على التعبير عن مشاعرك بعد المشاركة في البرنامج؟

<input type="checkbox"/> نعم، كثيرًا	<input type="checkbox"/> نعم، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> نعم
<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> لا، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا، بشكل كبير

هل تشعر أن البرنامج قد ساعدك في تعلم استراتيجيات جديدة للتعبير عن مشاعرك والتعامل معها؟

<input type="checkbox"/> نعم، بشكل كبير	<input type="checkbox"/> نعم، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> نعم
<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> لا، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا، بشكل كبير

هل توصي بمشاركة الآخرين في هذا البرنامج؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> نعم، بشدة	<input type="checkbox"/> نعم، بعض الشيء
<input type="checkbox"/> ربما	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> لا، بشدة

نموذج لقياس مدى مساهمة برنامج التدخل في تحسين الصحة النفسية لدى المشاركين في برامج الدعم النفسي الاجتماعي

ملحق
09



على سلم من 1 إلى 7 كيف تقيّم نفسك في كل مجال من المجالات التالية (بحيث ان 1 يشير إلى مدى متدني جدا و 7 يشير إلى تحسن كبير جدا). يستخدم النموذج قبل التدخل وبعد التدخل ولقياس الأثر نقارن نتائج ما قبل وما بعد.

7	6	5	4	3	2	1	كيف تقيّم نفسك
							كم أنت راض بمستوى الراحة والرفاهية النفسية لديك
							كم أنت سعيد بمستوى التوتر والقلق الذي تشعر به
							كم أنت راض بمستوى الثقة بالنفس
							كم أنت راض بمستوى الإيجابية العامة في الحياة
							مستوى السعادة والرضا لدي
							كم أنت سعيد بحالتك الصحية العامة
							كم أنت سعيد بمستوى النشاط البدني الذي تمارسه
							كم أنت راض بمستوى الراحة والرفاهية الجسدية لديك
							مستوى العلاقات العاطفية
							كم أنت راض بجودة العلاقات الاجتماعية التي تمتلكها
							كم أنت سعيد بمستوى الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من العائلة
							كم أنت سعيد بمستوى الدعم الاجتماعي الذي تحصل عليه من الأصدقاء
							كم أنت راض بوظيفتك الحالية وبيئة العمل
							كم أنت سعيد بمستوى التحدي والإنجاز في العمل
							كم أنت راض بوضعك المالي الحالي
							كم أنت سعيد بمستوى الراحة المالية والأمان المالي
							كم أنت راض عن مدى تحقيق أهدافك الشخصية والمهنية
							ما مدى رضاك على مستوى ممارسة هواياتك
							كم أنت سعيد بمستوى الرضا عن الحياة بشكل عام
							كم أنت سعيد في مشاركة الأصدقاء في الفعاليات المختلفة
							ما مدى سعادتك و استمتاعك و رضاك عن هذه الفعاليات



يقدم للمشاركين قبل البدء باللقاءات وبعد الانتهاء منها

درج مهارتك في التعامل مع الضغوطات وإدارة التوتر:

ضعيفة جدا	تحتاج إلى تعزيز	جيدة جدا	ممتازة	تقييمي لقدرتي ... هي
				تقييمي لقدرتي على تقليل التوتر اليومي عندما أشعر به هي:
				تقييمي لقدرتي على الاستجابة بشكل هادئ ومرتزن للمواقف الصعبة هي:
				تقييمي لقدرتي على التعامل مع الضغوطات هي:
				تقييمي لقدرتي على التحمل ومواجهة التحديات دون أن تؤثر سلبًا على صحتي النفسي هي:
				تقييمي لقدرتي على التحكم في العواطف والتفاعل مع الضغوطات بطريقة هادئة وبناءة هي:
				تقييمي لقدرتي على التكيف والتأقلم مع التغيرات المفاجئة والظروف الصعبة دون الشعور بالضغط الزائد هي:
				تقييمي لقدرتي على استخدام استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر مثل التنفس العميق هي:
				تقييمي لقدرتي على استخدام استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر مثل التمارين الرياضية هي:
				تقييمي لقدرتي على استخدام استراتيجيات فعالة لإدارة التوتر مثل تقنيات التأمل هي:
				تقييمي لقدرتي على الحفاظ على أداء عالي الجودة في العمل رغم وجود الضغوطات هي:
				تقييمي لقدرتي على الحفاظ على علاقات إيجابية وداعمة مع الآخرين، والبحث عن الدعم الاجتماعي خلال فترات الضغط. هي:
				تقييمي لقدرتي على الاهتمام بالصحة البدنية من خلال ممارسة الرياضة والتغذية الصحية لتعزيز القدرة على مواجهة التوتر هي:
				تقييمي لقدرتي على التواصل بشكل فعال مع الآخرين والتعبير عن احتياجاتي ومشاعري بطريقة صحية هي:

نموذج لقياس العلاقات الاجتماعية

ملحق
11



درج مدى رضاك عن علاقاتك الاجتماعية	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن عدد الفعاليات الاجتماعية التي تشارك بها	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن حضورك للفعاليات الاجتماعية مثل الاجتماعات العائلية، الأعياد والمناسبات الاجتماعية الأخرى	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن التواصل والتفاعل مع الآخرين في المجتمع	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن جودة العلاقات مع الأصدقاء والعائلة والزملاء	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن الأنشطة التفاعلية مع الأصدقاء والمعارف مثل الخروج معهم، التواصل الدوري عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن مشاركتك في الأنشطة الاجتماعية مع الأشخاص المقربين	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن انخراطك في الأنشطة الاجتماعية المجتمعية مثل المجموعات الدينية أو النوادي أو الفرق الرياضية	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة
ما مدى رضاك عن مهاراتك في التواصل والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين.	
<input type="checkbox"/> راضي جدا جدا	<input type="checkbox"/> غير راضي بالمرّة

ما مدى رضاك عن قدرتك على التعبير عن المشاعر والاحتياجات بشكل صحيح وفَعّال

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مهاراتك في التقليل من حدوث النزاعات أو التوترات مع الآخرين.

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مستوى التفاهم والتعاون بينك وبين من حولك من أشخاص

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن قدرتك على الانخراط في الأنشطة الجماعية والفرق الاجتماعية

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مساهماتك في مجتمعات الأقران والمجتمع المحلي

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مشاركتك في الأنشطة المجتمعية مثل الأعمال التطوعية، الفعاليات الخدمية، والبرامج الاجتماعية

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مشاركتك وانخراطك في الجمعيات الخيرية، النوادي الاجتماعية، المنظمات الطلابية وغيرها من المجموعات الاجتماعية

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مشاركتك في وسائل التواصل الاجتماعي والمنتديات العامة عبر الإنترنت، والمشاركة في المناقشات والمجموعات الرقمية

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن الوقت الذي تقضيه في ممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية مثل الموسيقى، والرياضة، والفنون

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

ما مدى رضاك عن مشاركتك في النقاشات الاجتماعية وتبادل الآراء والأفكار مع الآخرين.

غير راضي بالمرة

راضي جدا جدا

نموذج لتقييم شبكة الدعم الاجتماعية

ملحق
12



الدعم والتواصل الاجتماعي الذي يحصل عليه الفرد من العائلة، الأصدقاء والمجتمع بشكل عام يساعده على التكيف مع التحديات الحياتية وتحسين جودة حياته الاجتماعية والعاطفية.

يستخدم لتقييم أثر الدعم على شعور الفرد في قدرته على الحصول على الدعم الاجتماعي.

كيف تقيم مستويات الدعم التي تحصل عليها من العائلة والأصدقاء والمجتمع:

		شعور الفرد
		أشعر بزيادة في التعبير عن المودة والاهتمام والدعم العاطفي من قبل أفراد العائلة والأصدقاء.
		أشعر بتحسن في توفير المساعدة والدعم في القيام بالمهام اليومية مثل العمل المنزلي أو التسوق أو الرعاية الشخصية.
		أشعر بزيادة في استجابة العائلة والأصدقاء للحوادث أو الأحداث الصعبة من خلال تقديم الدعم والمساعدة.
		أشعر باستعداد أكبر لتقديم المشورة والإرشاد في مواقف الحياة المختلفة وتوجيهي نحو القرارات الصحيحة.
		أشعر بزيادة شعوري بالانتماء إلى المجتمع وشعوري بالتقبل والاندماج فيه.
		أشعر بزيادة في الاستعداد لتقديم الدعم العاطفي والمساندة خلال الفترات الصعبة مثل فقدان أو المرض أو التحديات المالية.
		أشعر بتحسن قدرتي على الاتصال الاجتماعي والتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء والمجتمع بشكل عام.



الجزء الأول: مقياس لرضا الطفل عن نوعية حياته

1. كيف تشعر بنوعية حياتك بشكل عام؟

رائعة جدًا <input type="checkbox"/>	جيدة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>
سيئة <input type="checkbox"/>	سيئة جدًا <input type="checkbox"/>	

2. كيف تشعر بعلاقتك مع الأصدقاء والأقران؟

رائعة جدًا <input type="checkbox"/>	جيدة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>
سيئة <input type="checkbox"/>	سيئة جدًا <input type="checkbox"/>	

3. كيف تشعر بعلاقتك مع أفراد عائلتك؟

رائعة جدًا <input type="checkbox"/>	جيدة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>
سيئة <input type="checkbox"/>	سيئة جدًا <input type="checkbox"/>	

4. كيف تشعر بمدى ملاءمة البيئة التي تعيش فيها لاحتياجاتك ورغباتك؟

رائعة جدًا <input type="checkbox"/>	جيدة <input type="checkbox"/>	متوسطة <input type="checkbox"/>
سيئة <input type="checkbox"/>	سيئة جدًا <input type="checkbox"/>	

الجزء الثاني: مقياس للصحة العامة

1. كيف تشعر بصحتك العامة؟		
<input type="checkbox"/> جيدة جدًا	<input type="checkbox"/> جيدة	<input type="checkbox"/> متوسطة
<input type="checkbox"/> سيئة	<input type="checkbox"/> سيئة جدًا	
2. كيف تشعر بنشاطك اليومي؟		
<input type="checkbox"/> عالي جدًا	<input type="checkbox"/> عالي	<input type="checkbox"/> متوسط
<input type="checkbox"/> منخفض	<input type="checkbox"/> منخفض جدًا	
3. هل تعاني من أي مشاكل صحية؟		
<input type="checkbox"/> لا على الإطلاق	<input type="checkbox"/> نادرًا ما	<input type="checkbox"/> بعض الأحيان
<input type="checkbox"/> غالبًا ما	<input type="checkbox"/> دائمًا	

الجزء الثالث: مقياس للأنشطة اليومية

1. كيف تشعر بمدى ملاءمة الأنشطة التي تمارسها؟		
<input type="checkbox"/> رائعة جدًا	<input type="checkbox"/> جيدة	<input type="checkbox"/> متوسطة
<input type="checkbox"/> سيئة	<input type="checkbox"/> سيئة جدًا	
2. هل تشارك في أنشطة ترفيهية ممتعة؟		
<input type="checkbox"/> نعم، بشكل كبير	<input type="checkbox"/> نعم، إلى حد ما	<input type="checkbox"/> بعض الأحيان
<input type="checkbox"/> نادرًا ما	<input type="checkbox"/> لا على الإطلاق	



يرجى تقديم أي ملاحظات أو تعليقات إضافية حول نوعية حياتك وصحتك العامة وأنشطتك اليومية. يرجى الملاحظة أن هذا النموذج يمكن تعديله حسب احتياجات الدراسة أو البحث المحددة، ويمكن توسيعه أو تقليصه ليتناسب مع السياق الذي يُستخدم فيه.

ملحق رقم 14 - نموذج لقياس الانفعالات والمشاعر للأطفال في الفئة العمرية من 6 إلى 13 سنة: يساعد تقييم المشاعر والانفعالات للأطفال في فهم نقاط القوة والتحديات التي يواجهونها في مجال التعبير عن المشاعر، ويمكن استخدام هذه المعرفة لتقديم الدعم اللازم لهم لتطوير مهارات إدارة المشاعر وتعزيز الصحة العاطفية.

هذا المقياس معد لاستخدام الأهل قبل وبعد التدخل يرجى تقييم كل عبارة وتحديد الدرجة التي تعبر عن طفلك من 1 إلى 4، حيث:

- تقييم بدرجة 1 يعني «نادرًا ما»، أي أن العبارة لا تنطبق على طفلي ابدا
- تقييم بدرجة 2 يعني «بعض الأحيان»، أي أن العبارة تنطبق على طفلي بشكل متوسط
- تقييم بدرجة 3 يعني «غالبًا ما»، أي أن العبارة تنطبق على طفلي بشكل كبير
- تقييم بدرجة 4 يعني «دائمًا»، أن العبارة تنطبق على طفلي تمامًا

العبارات

- أبدى طفلي مشاعر السعادة والفرح بانتظام.
- يظهر طفلي القدرة على التعبير عن مشاعر الحزن والغضب بشكل صحيح.
- يستطيع طفلي التعبير عن الخوف والقلق بطريقة فعالة.
- يظهر طفلي القدرة على التحكم في انفعالاته خلال المواقف الصعبة.
- يتعلم طفلي كيفية التعامل مع المشاعر السلبية بشكل بناء.
- يبدي طفلي الاهتمام والتعاطف مع مشاعر الآخرين.
- يتمتع طفلي بقدرة على فهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بشكل صحيح.
- يظهر طفلي الاستعداد لتقديم المساعدة والدعم للأصدقاء والزملاء.
- يستطيع طفلي التعامل مع المواقف الاجتماعية المعقدة بشكل هادئ ومترن.
- يبدي طفلي القدرة على التعبير عن احتياجاته العاطفية بوضوح ودون خجل.

شكرًا لمساهمتك في ملء هذا المقياس

نموذج لقياس السلوكيات المهمة لأثر الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال بجيل 8 فما فوق

ملحق
15



على سلم من 1 إلى 10 كيف تقيم مدى التحسن لديك في كل مجال من المجالات التالية (بحيث 1 يشير إلى مدى متدني جدا و10 على تحسن كبير جدا)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	السلوكيات المهمة
										القدرة على التعاون والتفاعل مع الأطفال الآخرين
										القدرة على التعاون مع الآخرين في حل النزاعات والمشكلات بشكل بناء دون اللجوء إلى العنف أو العدوان.
										القدرة على التعبير عن المشاعر والاحتياجات بشكل صحيح وفعال،
										القدرة على فهم احتياجات الآخرين والاستجابة لها بشكل إيجابي.
										القدرة على التحكم في الانفعالات العاطفية مثل الغضب،
										القدرة على التفكير قبل التصرف،
										القدرة على تجنب التصرفات العدوانية أو العنيفة
										القدرة على تحديد المشكلة بدقة وفهم أسبابها وتأثيراتها بشكل كامل.
										القدرة على تحليل الخيارات المتاحة لحل المشكلة وتقييم مزايا وعيوب كل منها.
										القدرة على اختيار الحلول الأكثر فعالية ومناسبة للمشكلة بناءً على التحليل السابق
										القدرة على تنفيذ الخطوات اللازمة لتطبيق الحلول المختارة بفعالية ودقة.
										القدرة على التفكير بإيجابية ورؤية التحديات كفرص للتعلم والنمو، وليس كمصدر للإحباط.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	السلوكيات المهمة
										القدرة على استخلاص الدروس من الأخطاء والتجارب السابقة، وتطبيق هذه الدروس في المستقبل.
										القدرة على استخدام تقنيات التحكم في الضغط مثل التنفس العميق والتأمل للتخفيف من التوتر والضغطات.
										القدرة على بناء الثقة بالنفس والاعتماد على القدرات الشخصية للتغلب على التحديات وحل المشكلات.
										القدرة على تعزيز العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتطوير مهارات التعامل الاجتماعي والتواصل الفعّال.
										لقدرة على استخدام التجارب السابقة وتعلم الدروس منها
										القدرة على الاحترام والتسامح والتعاون مع الآخرين، والتعامل بلطف واحترام مع الجميع.
										القدرة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية مثل اللعب مع الأطفال الآخرين أو المشاركة في الأنشطة المجتمعية
										القدرة على التعامل مع المشكلات وحلها بشكل فعّال.
										تحسن في القدرة على تنفيذ النشاطات باستقلالية، والتحفيز الذاتي لتحقيق الأهداف الشخصية
										القدرة على الانخراط في الأنشطة التعليمية والاهتمام بالتعلم وتحسين الأداء الأكاديمي.
										القدرة على تقليل مستويات الاكتئاب والقلق
										القدرة على رفع مستويات السعادة والرضا.



يساعد هذا النوع من التقييمات الذاتية على فهم تجارب الأطفال ومشاعرهم في التفاعل مع الآخرين ويمكن استخدامه لتحديد المجالات التي يحتاج الطفل إلى دعم إضافي أو تطوير.

يرجى تقديم الإجابة التي تعبر عن مشاعرك وتجاربك في التفاعل مع الآخرين بشكل مباشر.

كيف تشعر بشأن التفاعل مع الأصدقاء والأقران؟

- أشعر بالراحة والسعادة عند التفاعل مع الأصدقاء
- أشعر بالغضب أو الاضطراب أحياناً عند التفاعل مع الأصدقاء
- أشعر بالقلق أو الحرج أحياناً عند التفاعل مع الأصدقاء
- أشعر بالعزلة أو الاكتئاب عند التفاعل مع الأصدقاء

كيف تشعر بشأن التفاعل مع أفراد العائلة؟

- أشعر بالراحة والسعادة عند التفاعل مع أفراد العائلة
- أشعر بالقلق أو الحرج أحياناً عند التفاعل مع أفراد العائلة
- أشعر بالغضب أو الاضطراب أحياناً عند التفاعل مع أفراد العائلة
- أشعر بالعزلة أو الاكتئاب عند التفاعل مع أفراد العائلة

كيف تشعر بشأن التفاعل مع المعلمين أو المربين؟

- أشعر بالراحة والسعادة عند التفاعل مع المعلمين أو المربين
- أشعر بالقلق أو الحرج أحياناً عند التفاعل مع المعلمين أو المربين
- أشعر بالغضب أو الاضطراب أحياناً عند التفاعل مع المعلمين أو المربين
- أشعر بالعزلة أو الاكتئاب عند التفاعل مع المعلمين أو المربين

هل تشعر بالراحة أو القلق أو الغضب أو العزلة أثناء المناسبات الاجتماعية الأخرى؟ يرجى تقديم تفاصيل إضافية إذا كان لديك.

.....

.....

يمكن تكييف هذا النموذج وتعديله حسب العمر والاحتياجات الخاصة للأطفال.



اشر بصح الى المجالات التي تأثرت نتيجة لمشاركتك في لقاءات الدعم النفسي الاجتماعي:

- تحسنت مهاراتي في التواصل والتفاعل مع الآخرين.
- تعززت العلاقات الإيجابية مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع
- تعززت المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية
- تطورت مهاراتي لحل المشكلات واتخاذ القرارات الاجتماعية
- تعززت سلوكياتي الصحية والنمط الحياتي الصحي
- تحسنت مستويات النشاط البدني واللياقة البدنية
- تحسنت قدراتي العقلية والذهنية مثل التركيز والانتباه
- تعززت ثقتي بذاتي واستقلاليتي والتحفيز لتحقيق الأهداف الشخصية.
- تحسن الاندماج في المدرسة والمجتمع وزادت مشاركتي الاجتماعية
- تقلصت السلوكيات السلبية لدي كالعنف والتنمر والسلوكيات الضارة الأخرى



اسم الطفل	العمر
-----------	-------

كيف تشعر حول الأنشطة التي قمنا بها اليوم؟

<input type="checkbox"/> أحببتها كثيرًا	<input type="checkbox"/> أحببتها بعض الشيء	<input type="checkbox"/> لم أحبها كثيرًا	<input type="checkbox"/> لم أحبها أبدًا
---	--	--	---

هل شعرت بأنك تعلمت شيئًا جديدًا اليوم؟

<input type="checkbox"/> نعم، تعلمت الكثير	<input type="checkbox"/> نعم، تعلمت بعض الأشياء	<input type="checkbox"/> لا، لم أتعلم شيئًا جديدًا
--	---	--

هل شعرت بأنك كنت قادرًا على التعبير عن مشاعرك وأفكارك؟

<input type="checkbox"/> نعم، دائمًا	<input type="checkbox"/> نعم، أحيانًا	<input type="checkbox"/> لا، نادرًا	<input type="checkbox"/> لا، أبدًا
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

هل شعرت بالسعادة أثناء اللعب مع أصدقائك؟

<input type="checkbox"/> نعم، كثيرًا	<input type="checkbox"/> نعم، بعض الأحيان	<input type="checkbox"/> لا، نادرًا	<input type="checkbox"/> لا، أبدًا
--------------------------------------	---	-------------------------------------	------------------------------------

هل هناك شيء ترغب في تجربته أو تغييره في الأنشطة القادمة؟

.....

.....

.....

.....



يساعد تقييم مستوى الرفاهية العامة للأطفال في فهم جوانب حياتهم التي تحتاج إلى دعم إضافي، ويمكن استخدام هذه المعرفة لتحديد الاحتياجات وتوفير الدعم المناسب لتعزيز رفاهيتهم الشاملة.

هذا المقياس معد للأهل

يرجى تقييم كل عبارة وتحديد الدرجة التي تعبر عن طفلك من 1 إلى 4 حيث:

- تقييم بدرجة 1 يعني «نادرًا ما»، أي أن العبارة لا تنطبق على طفلي ابدا
- تقييم بدرجة 2 يعني «بعض الأحيان»، أي أن العبارة تنطبق على طفلي بشكل متوسط
- تقييم بدرجة 3 يعني «غالبًا ما»، أي أن العبارة تنطبق على طفلي بشكل كبير
- تقييم بدرجة 4 يعني «دائمًا»، أن العبارة تنطبق على طفلي تمامًا

4	3	2	1	السلوكيات المهمة
				ظهر طفلي مستوى عالٍ من السعادة والرضا الشخصي.
				يتمتع طفلي بعلاقات جيدة مع الأهل والأصدقاء.
				يشعر طفلي بالثقة بنفسه وبقدراته.
				يبدى طفلي الاهتمام بممارسة الأنشطة التي تثير اهتمامه وتمنحه متعة.
				5. يظهر طفلي القدرة على التعامل مع التحديات وحل المشاكل بشكل فعال.
				يظهر طفلي القدرة على التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين وبناء العلاقات الاجتماعية.
				يتمتع طفلي بنمط حياة صحي ونظام غذائي متوازن.
				يستمتع طفلي بمستوى مناسب من النوم والراحة البدنية.
				يظهر طفلي الاهتمام بتطوير مهاراته الشخصية والتعلم المستمر.
				يبدى طفلي القدرة على التعبير عن مشاعره بطريقة صحيحة وملائمة.

شكرًا لمساهمته في ملء هذا المقياس

نموذج تقييمي بسيط لتقييم التغيرات في المستوى العام للصحة النفسية للأطفال قبل وبعد التدخل

ملحق
20



هذا الإستبيان يمكن ان يستخدمه الميسرون لتقدير حالة الطفل قبل وبعد التدخل (هذا النموذج يمكن تعديله وتخصيصه بما يتناسب مع احتياجات التقييم المحددة لكل برنامج أو مشروع).

اسم الطفل	
تاريخ الميلاد	تاريخ التقييم
قبل التدخل	
درجة التوتر والقلق:	
.....	
درجة الاكتئاب:	
.....	
مستوى الاضطرابات النفسية الأخرى (مثل اضطرابات النوم، اضطرابات الطعام، إلخ):	
.....	
جودة العلاقات العائلية:	
.....	
جودة العلاقات مع الأقران:	
.....	
درجة الانخراط الاجتماعي:	
.....	
مستوى الاهتمام والانتباه في الدراسة:	
.....	
مستوى الإنجاز الأكاديمي:	
.....	
مستوى الغياب عن المدرسة:	
.....	

بعد التدخل:

درجة التوتر والقلق:

.....

درجة الاكتئاب:

.....

مستوى الاضطرابات النفسية الأخرى (مثل اضطرابات النوم، اضطرابات الطعام، إلخ):

.....

جودة العلاقات العائلية:

.....

جودة العلاقات مع الأقران:

.....

درجة الانخراط الاجتماعي:

.....

مستوى الاهتمام والانتباه في الدراسة:

.....

مستوى الإنجاز الأكاديمي:

.....

مستوى الغياب عن المدرسة:

.....

ملاحظات إضافية

.....

.....

بعد إكمال التقييم قبل وبعد التدخل، يمكن استخدام البيانات المجمعة لتحليل التغيرات في مستوى الصحة النفسية للأطفال وتقييم فعالية التدخل

تقرير ذاتي: لقياس نجاح الدعم النفسي الاجتماعي في تعزيز الاستعداد النفسي والنمو الشخصي للمشاركين

ملحق
21



نموذج تلخيصي لقياس نجاح الدعم النفسي الاجتماعي في تعزيز الاستعداد النفسي والنمو الشخصي للمشاركين والقدرة على التكيف مع التغييرات والتحديات، وتحسين النمو الشخصي والتطور الذاتي.

هل تشعر في تحسن في أحد هذه المجالات؟ اجب بنعم ام لا، في حال كانت إجابتك نعم فالرجاء تسجيل نقطتين تشرحان التحسن الذي تشعر به في كل من المجالات التالية:

اشعر انني تحسنت في فهمي لذاتي وللعوامل التي تؤثر على حياتي الشخصية وعلاقتي الاجتماعية.

1. نعم
2. لا

ازدادت قدرتي على التعامل مع المشاعر بشكل صحيح وتطورت لدي مهارات التعبير عن العواطف والتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي.

1. نعم
2. لا

ازدادت ثقتي بقدرات المشاركين على التعامل مع التحديات والضغوطات بشكل فعال وبناء.

1. نعم
2. لا

تطورت لدي مهارات التواصل الفعّالة مع الآخرين وبناء علاقات صحية وموجهة نحو النمو الشخصي.

1. نعم
2. لا

تعززت قدرتي على التفكير الإبداعي وحل المشكلات بطرق بناءة ومبتكرة.

- | | |
|----------|------------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> نعم |
| 2. | <input type="checkbox"/> لا |

تطورت قدرتي على التكيف مع التغيرات والتحولت في الحياة بشكل فَعّال وإيجابي.

- | | |
|----------|------------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> نعم |
| 2. | <input type="checkbox"/> لا |

ازداد مستوى الرضا والسعادة الشخصية لدي في حياتي الشخصية والمهنية.

- | | |
|----------|------------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> نعم |
| 2. | <input type="checkbox"/> لا |

تحسنت جودة الحياة النفسية والعاطفية لدي وزاد مستوى الرفاهية النفسية العامة.

- | | |
|----------|------------------------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> نعم |
| 2. | <input type="checkbox"/> لا |

نموذج لتقييم مشاركة الأطفال في برنامج دعم نفسي اجتماعي

ملحق
22



يساعد تقييم مشاركة الأطفال في البرنامج في تحديد فعالية البرنامج وتحديد المجالات التي يمكن تطويرها لتحسين تجربة الأطفال وتحقيق الأهداف المرجوة.

يمكن تخصيص هذا النموذج وتعديله وفقاً لاحتياجات برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المحدد والمجموعة العمرية المستهدفة للأطفال.

اسم الطفل	
تاريخ الميلاد	تاريخ التقييم

مستوى المشاركة: الحضور والانتظام

كيفية حضور الطفل للجلسات المقدمة في إطار البرنامج؟

.....

هل كان الطفل منتظماً في الحضور؟

.....

هل كان الطفل يبدي استعداداً وتفاعلاً إيجابياً خلال الجلسات؟

.....

المشاركة الفعّالة

هل كان الطفل مشاركاً بنشاط في الأنشطة والمناقشات؟

.....

هل كان الطفل يبدي اهتماماً وفعالية في تنفيذ المهام والتمارين المقدمة؟

.....

هل كان الطفل يتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين ويعمل ضمن الفريق؟

.....

التغيير والتطور

هل لاحظت أي تغييرات إيجابية في سلوك الطفل بعد مشاركته في البرنامج؟

.....

هل ظهرت أي مهارات جديدة أو تحسن في المهارات الحالية لدى الطفل؟

.....

هل تمكن الطفل من تطبيق الاستراتيجيات والمهارات التي اكتسبها في حياته اليومية؟

.....

تطلعات الطفل

ما هي آراء الطفل حول البرنامج وتجربته فيه؟

.....

.....

هل لديه أي اقتراحات لتحسين البرنامج أو إضافة أنشطة جديدة؟

.....

.....

ملاحظات إضافية

يرجى تقديم أي ملاحظات أو توصيات إضافية حول مشاركة الطفل في البرنامج.

.....

.....

.....

.....

إستبيان الصحة النفسية والاجتماعية

ملق
23

		اسم المشارك
	الصف الدراسي	العمر

كيف تشعر بشكل عام هذه الأيام؟

<input type="checkbox"/> سعيد جدًا	<input type="checkbox"/> سعيد	<input type="checkbox"/> عادي	<input type="checkbox"/> حزين	<input type="checkbox"/> حزين جدًا
------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

هل تشعر بأنك تستطيع التحدث عن مشاعرك مع أحد؟

<input type="checkbox"/> نعم، دائمًا	<input type="checkbox"/> نعم، أحيانًا	<input type="checkbox"/> لا، نادرًا	<input type="checkbox"/> لا، أبدًا
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------

كيف تقيم علاقاتك مع أصدقائك؟

<input type="checkbox"/> ممتازة	<input type="checkbox"/> جيدة	<input type="checkbox"/> متوسطة	<input type="checkbox"/> ضعيفة
---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

ما هي الأنشطة التي تشعر بأنها تساعدك على الاسترخاء والتحسن؟

<input type="checkbox"/> الرياضة	<input type="checkbox"/> القراءة	<input type="checkbox"/> اللعب بالألعاب الإلكترونية
<input type="checkbox"/> الحديث مع الأصدقاء	<input type="checkbox"/> الأنشطة الفنية (الرسم، الموسيقى، الخ)	

هل هناك شيء ترغب في تغييره في برنامج الدعم النفسي الاجتماعي؟

<input type="checkbox"/> نعم، وهو:	<input type="checkbox"/> لا، لا يوجد شيء
--	--

ما هي أكبر التحديات التي تواجهها حاليًا؟

.....

.....



		اسم المشارك
	الصف الدراسي	العمر

كيف تقيم مستوى سعادتك ورضاك عن حياتك بشكل عام؟

منخفض جدًا <input type="checkbox"/>	منخفض <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>
مرتفع <input type="checkbox"/>	مرتفع جدًا <input type="checkbox"/>	

كيف تقيم علاقاتك الاجتماعية (مع الأصدقاء، العائلة، المعلمين)؟

منخفض جدًا <input type="checkbox"/>	منخفض <input type="checkbox"/>	متوسط <input type="checkbox"/>
مرتفع <input type="checkbox"/>	مرتفع جدًا <input type="checkbox"/>	

هل تشعر بأنك تتلقى الدعم الكافي لتحقيق أهدافك؟

نعم، بالتأكيد <input type="checkbox"/>	نعم، إلى حد ما <input type="checkbox"/>
لا، ليس كثيرًا <input type="checkbox"/>	لا، أبدًا <input type="checkbox"/>

ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها للتغلب على الضغوط والتوتر؟

.....

.....

.....

ما هي اقتراحاتك لتحسين برنامج الدعم النفسي والاجتماعي؟

.....

.....

.....



الرجاء الإجابة على الأسئلة بصراحة

1. ما هو مستوى رضاك عن الأنشطة المقدمة في برنامج الدعم النفسي الاجتماعي؟

متوسط

منخفض

منخفض جدًا

مرتفع جدًا

مرتفع

2. هل تشعر بأنك تحصل على الدعم الكافي لمواجهة تحدياتك النفسية والاجتماعية؟

نعم، إلى حد ما

نعم، بالتأكيد

لا، أبدًا

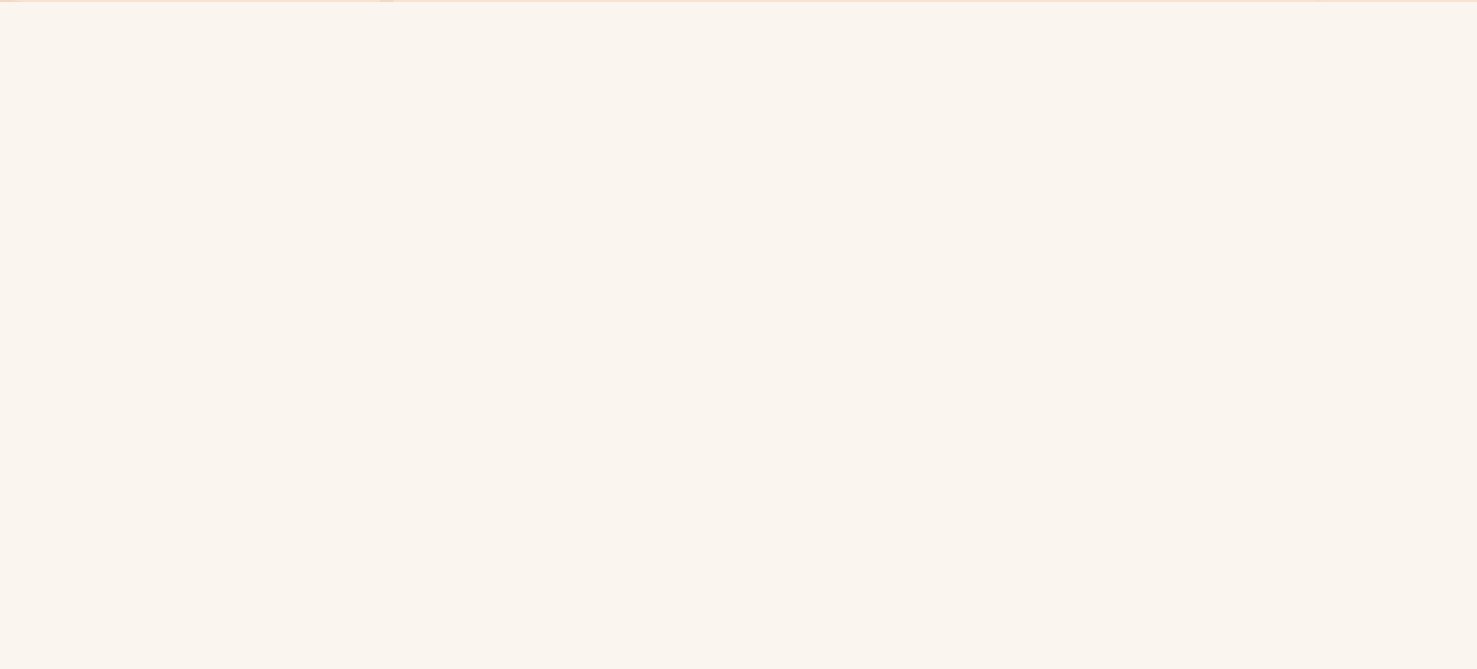
لا، ليس كثيرًا

3. ما هي المجالات التي ترغب في التركيز عليها في المستقبل؟

.....

.....

.....



القسم العاشر

ملاحق وأدوات إضافية



أنشطة التنفّس:

الخوف، القلق، الغزع، الهلع، الانزعاج والألم والمظاهر الأخرى المرافقة لحالات الضّغط والصّدمات ترافق عادة بردود فعل جسديّة كالتهنّج، سرعة التنفّس، سرعة دقات القلب وغيرها من المظاهر الأخرى، لذا من المهمّ أن نعي ذلك ونعزّز التّعامل السّليم مع هذه المظاهر، فقدرتنا على التنفّس ببطء والاسترخاء تساعدنا على التّخفيف من التّأثيرات السّلبية للضّغط والصّدمة، لذا من المهمّ البدء بجيل مبكّر في تطوير هذه القدرات وذلك من خلال تمارين الاسترخاء وهي مختلفة وعديدة.



من التّمارين الأولى التي يُنصح بها للتّخفيف من حالات التّوتر والقلق هي تمارين التنفّس، التي من شأنها أن تُهدّي حالة الانفلات والفوضى التي تتملّك الجسد عند الصّدمة، وتساعدنا إلى حدّ ما على الانضباط والثبات، حيث إنّ عمليّة التنفّس بحدّ ذاتها من خلال الشّهيق والزّفير تشبه محادثة طمأنة يقوم بها الدّماغ عبر إرسال إشارات لكافة أعضاء الجسم، بأنّ كل شيء على ما يرام ولا داع للتّوتر، وكأنّه يطمئنّه ألا حاجة لإعلان حالة طوارئ ويطلب منه أن يعود لعمله بهدوء وانتظام.

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

التنفّس الواعي	نشاط 1	
التهدئة والتركيز فقط على التنفّس	الهدف	
التركيز على عمليّة التنفّس ومراقبتها باستشعار الشّهيق، دخول الهواء وسريانه في الرّئتين وفي أنحاء الجسد ومن ثمّ عمليّة الزّفير وخروج الهواء. يقصد هنا أنّنا نتنّفّس طيلة الوقت بشكل تلقائيّ دون إدراك واعٍ أو مراقبة لمراحل التنفّس. فمن شأن التركيز على التنفّس أن يوقف أيّ تفكير آخر، وأن يصبّب التركيز على سحب الهواء إلى الدّاخل وإخراجه خارجًا، ومن خلال ذلك تهدئة الجسم عبر فهم الدّماغ أنّ كل شيء على ما يرام.	خطوات التنفيذ	

التنفس العميق	نشاط 2	
تهذئة الذهن والجسم وتخفيف التوتر	الهدف	
<p>الاستلقاء أو الجلوس بمكان مريح مع ضمان استقامة العمود الفقري، إغماض العينين وملء الرئتين بالهواء من خلال استنشاق عميق وبطيء - حبس النفس لبضع ثوان - وبعدها السماح للهواء بالخروج بنفخة زفير طويلة وبطيئة. نكرر النشاط لمدة بضع دقائق أو إلى الوصول إلى حالة السكينة المرجوة. يُنشّط هذا النشاط الجهاز التنفسي بشكل فوري ويذكّر الجسد بالعودة إلى توازنه من خلال تنشيط الدورة الدموية وتوازنها عند تعزيز تدفق الدم بشكل سليم وإدخال كميات متوازنة من الأوكسجين لإعادة تهذئة الذهن والجسم.</p>	نشاط ذاتي	
<p>سير النشاط مع مجموعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نطلب من المجموعة الجلوس في هدوء وإغلاق الأعين. • نوجههم للبدء بتنفس عميق من خلال الأنف، والعدّ إلى أربعة أثناء استنشاق الهواء. • نطلب منهم الاحتفاظ بالهواء لثوانٍ قليلة، ثم إخراج الهواء ببطء لمدة أربعة ثوانٍ من الفم. • نكرر هذا النمط لعدة دقائق، مركّزين تمامًا على النفس والتنفس. • ثم نطلب التركيز على التنفس وإدراك الأفكار والمشاعر التي تمرّ بالذهن دون الاعتراض عليها. • نوجّه المجموعة بالاستمتاع باللحظة الحالية وتقبّل الأفكار والمشاعر التي تراودهم. ثم نطلب منهم التركيز بفكرة جميلة تواردت إلى ذهنهم والتمتّع بهذا الشعور. 	خطوات التنفيذ	

النفس المعداد	نشاط 3	
تهذئة الجسم	الهدف	
<p>هناك إمكانيات عديدة وجميعها مُجدية وتفي بالغرض، فمن الممكن أن نسحب الشهيق ونعدّ للأربعة ببطء، نحبس النفس قليلًا ومن ثمّ نحزّره بالزفير ونعدّ إلى الستّة.</p> <p>عملية حبس النفس بحدّ ذاتها مُجدية لأنّ لحظات حبس النفس وتجوّل الهواء في الجسد تُسرّع من دخول الجسم لحالة الهدوء. هناك إمكانيات وتقنيات أخرى لتنفيذ هذا النشاط مثلًا نشاط 4-7-8 بحيث نقوم بسحب النفس لمدة 4 ثوانٍ ثمّ نحبسه لـ 7 ثوانٍ وبعدها نقوم بإخراجه بزفير طويل لمدة 8 ثوانٍ.</p>	خطوات التنفيذ	

نشاط المرّبع	نشاط 4	
تهدئة الذّهن والجسم	الهدف	
نتخيّل أنّنا نرسم مرّبعًا بالهواء أو على كفّ يدينا، نقوم برسم الخطّ الأوّل أفقيًا بسحب النّفس وحبسه لأربع ثوانٍ، ثمّ زفير لمدّة أربع ثوانٍ مع رسم الخطّ العموديّ للأسفل، ثمّ شهيق لأربع ثوانٍ مع رسم الخطّ الأفقيّ الآخر وزفير مع الخطّ العموديّ الآخر إلى الأعلى حتّى إغلاق المرّبع.	خطوات التنفيذ	

التّنفّس بدائرة مغلقة	نشاط 5	
تهدئة الذّهن والجسم	الهدف	
نقوم بسدّ فتحة من فتحات الأنف بإصبع الإبهام، ثمّ نسحب الهواء من الفتحة الأخرى ونقوم باستبدال الأصابع فورًا، حيث نسدّ بالخنصر فتحة الأنف التي سحبنا منها التّنفّس وفتح الأخرى لتحرير الرّزفير، نكرّر هذه العمليّة مرّات عدّة.	خطوات التنفيذ	

التّنفّس المتقطّع من البطن	نشاط 6	
تهدئة الذّهن والجسم	الهدف	
نضع كفّ اليد على البطن لاستشعار التّفخة عند سحب كمّيّة كبيرة من الهواء عبر الأنف - الفم مغلق تمامًا - نحبس النّفس لبضع ثوانٍ بقدر تحمّلنا ثمّ نحرّره من الأنف بشكل متقطّع.	خطوات التنفيذ	

التنفس ولعبة الحروف	نشاط 7	
تهذئة الذهن والجسم	الهدف	
<p>نسحب شهيق عميق ونُخرج الرّفير بذكر حرف معين مثلًا: شهيق عميق والتّحرير بزفير حرف السين: سسسسسسسسسس أو حرف الألف: و هكذا..</p> <p>سير النّشاط للمجموعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نبدأ بالتأكيد على أهميّة التنّفس السّليم من خلال الشّهيق والرّفير، بشرط أن يتمّ الشّهيق من الأنف والرّفير من الفم، أيّ نغلق الأنف عند الشّهيق ونخرج النّفس من الفم. • يمكن في بعض المجموعات أن يحتاج التّمرين إلى تحضير لتوضيح أهميّة التنّفس من الأنف والرّفير من الفم. فالفم يستخدم في حالات متنوّعة ولذا فهو يدخل الميكروبات إلى أجسادنا، ولكنّ الأنف يمكّننا من إدخال نفس صحّيّ نظيف دون الميكروبات، ففي الأنف شعيرات لتصفية النّفس حيث تضمّن دخول هواء نقيّ للرّئتين. • ممكن إجراء التّمرين وهم جالسون أو واقفون أو وهم يمشون أو في حالة استرخاء وهم مستلقون على فرشاة في غرفة الرّياضة مثلًا، تطلب الموجهة أخذ نفس عميق من الأنف وإخراجه من الفم يرافقه صوت الحرف أ، ب، واو... • وممكن أن نطلب أن نقوم بالتّمرين والأعين مغمضة وفي مثل هذه الحالة ممكن أن نسأل المجموعة بوصف ما سمعوه لدى الرّفير المشترك. • عندما يكون الهدف تطوير المهارات الصّوتية نركّز على استخدام الأحرف أ، ي، واو. 		
خطوات التنفيذ		

التنفس وألعاب الخيال	نشاط 8	
تهذئة الذهن والجسم والمتعة	الهدف	
<p>نتخيّل أنّنا نشتم رائحة الرّهور العطرة ونحرّر الرّفير بإطفاء شموع كعكة الميلاد.. لهذا النّشاط أثر طيّب وإيجابيّ عندما نستخدمه مع الأطفال، حيث يمكننا أن نُبدع معهم ونتخيّل معًا أنّنا في رحلة خيال ممتعة إلى أحد محلات المخبوزات المفضّلة مثلًا، فنطلب من الأطفال اقتراح اسم المخبوز المحبّب لديهم، فنستنشق رائحته بعمق ونتمتّع بتخيّل طعمه أيضًا كمخبوز القرفة، أو الخبز العربيّ الساخن، أو كعكة الرّبدة، أو فطيرة التّفاح وغيرها.</p>		
خطوات التنفيذ		

جلسة التّبديل	نشاط 9	
إعادة التّوازن النّفسيّ والفكريّ والجسديّ أيضًا في حالات التّوتّر القصوى والضّغط الكبير	الهدف	
<p>بهذا النّشاط نبعّد أنفسنا ونفصل طاقتنا عن أيّ توتّر خارجيّ فنختار مكانًا مريحًا للجلوس (كرسي، كنبه، حافة سور، حجر تحت شجرة أو أي مكان نشعر به بالراحة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • نلفّ الرّجل اليسرى على اليمنى (كاحل على الكاحل) • نمدّ اليدين إلى الأمام بشكل مستقيم ثمّ نقلّب كفتي اليدين على ظهرهما ونضعهما بشكل x ونشيك كفتي اليدين معًا ونلفهما إلى الدّاخل أقرب لمنطقة الصّدر. • نغمض أعيننا • نضع اللسان خلف الأسنان الأماميّة باسترخاء ونتنّفس بعمق شديد (كأننا نبلع ريقنا بحيث يكون اللسان في سقف الحلق). • ممكن إضافة أفكار للنّشاط مثل توجيه تفكيرنا بأنني قادرة على السّيطرة على النّفس، أنا هادئة، أستطيع أن أكون متوازنة، وإلخ. 	خطوات التّنفيد	

التّنفّس البطنيّ	نشاط 10	
دعم المشاركين لتخفيف التّوتّر وتهدئة أنفسهم	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب من المجموعة الجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح • ثم نطلب من المشاركين/ات وضع اليد على البطن • والبدء بتنّفّس عميق من خلال الأنف والاتجاه بالهواء نحو منتصف الصّدر، ثمّ التّنفّس ببطء لتّحريك الهواء نحو البطن بحيث يرتفع البطن. • الاحتفاظ بالهواء لثوانٍ قليلة. • ثم أخرج ببطء من خلال الفم. • نكرّر التمرين مرّات عدّة. 	خطوات التّنفيد	

لدى استخدام هذه الأنشطة مع مجموعة فبعض المشاركين من الممكن أن يجدوا صعوبة في أنشطة التنفس، أكدوا لهم أنه مع تكرار الأنشطة سيتمكنون من التمتع بالنشاط.

لدى استخدام هذه الأنشطة مع مجموعة، من الممكن أن يجد بعض المشاركين صعوبة في متابعة الخطوات المطلوب القيام بها، لذا من المهم التأكد أن الجميع فهم المطلوب ونفذه قبل الانتقال إلى الخطوة القادمة. مشاركون آخرون قد يجدون صعوبة في الاسترخاء، كونوا صبورين وأكدوا على أنهم قادرين، ولكن لا تجبروا أحدًا على القيام بأيّ فعالية أو نشاط إن كانوا لا يرغبون بذلك.

البعض قد يجد صعوبة في الاسترخاء، من المهم ممارسة هذه التمارين بمراحل ومع إجراء الملاءمات اللازمة للمجموعات المختلفة.

التدريب على التهدئة وتخفيف التوتر بحاجة لمثابرة وعمل مستمرّ والبعض قد يكون بحاجة لوقت أكثر للوصول إلى صيغة التمرين الذي يناسبهم.

في حالات معينة قد يشعر بعض المشاركين بعدم الراحة أو الدوار فعلى التعامل بليونة وعدم فرض أي نشاط على من لا يرغب.

لنتذكر دائمًا قبل أي نشاط تنفس أن الهدف هو التهدئة!



لفتة نظر

التنفس والاسترخاء مع الأطفال

مهم أن نعلم الأطفال تقنيات التنفس البسيطة والتمارين البسيطة للمساعدة في الاسترخاء عندما يشعرون بالتوتر مثل التنفس العميق والتدريجي، حيث نطلب منهم أن يتنفسوا ببطء وأن يركّزوا على الشعور بالهواء عند الشهيق والزفير. هذا يتطلب بساطة وإبداع في الشرح، ومن المهم أن يتم ذلك بشكل ممتع دون الفرض أو إجبار طفل.

استخدموا لغة بسيطة واستعملوا الإشارات والصّور إذا كان ذلك ممكنًا لتوضيح المفاهيم.

تعتمد الأنشطة المقترحة على مبادئ بسيطة للتنفس العميق والهادئ والواعي، تأكدوا من أن الجو مريح وهادئ أثناء ممارسة هذه الأنشطة، وقدموا الإرشاد والدعم للطفل أثناء التنفس.

أنشطة التنفس البسيطة تساعد الطفل في سنّ السنتين وما فوق في التعبير عن المشاعر باللعب وتعزيز التحكم بالغضب كما ويمكنها أن تساعد الأطفال الصغار على التهدئة والتركيز والتحكم بالمشاعر بشكل أفضل.





لفتة نظر

النَّفْس البسيط	نشاط 1	
التَّخفيف من التَّوتُّر	الهدف	
<p>نعلمُ الطِّفل تقنيَّات النَّفْس البسيطة مثل النَّفْس العميق والتَّركيز على النَّفْس أثناء مواجهة المواقف الصَّعبة. هذا يمكن أن يساعدهم على الهدوء واستعادة السَّيطرة عندما يشعرون بالضَّغط.</p> <p>نشرح مفهوم النَّفْس العميق بطريقة بسيطة: نطلب من الطِّفل أن يأخذ نفسًا عميقًا من الأنف، يمتلئ فيه البطن بالهواء، ثم يتنفس ببطء عبر الفم، يخرج الهواء من البطن. يمكن أن يقال للطِّفل أن يتخيَّل أنه يمتلك شمعة صغيرة أمامه ويحاول أن ينفخ عليها بلطف لإطفائها.</p>	خطوات التنفيذ	

النَّفْس العميق والبطيء	نشاط 2	
التَّعبير عن المشاعر وتعزيز التَّحكُّم بالمشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • اجلسوا مع الأطفال في مكان هادئ ومريح. • اطلبوا من الأطفال أن يأخذوا نفسًا عميقًا من الأنف لعدة ثوانٍ. • ثم اطلبوا منهم أن يتنفسوا ببطء عبر الفم لفترة مماثلة. • حاولوا تكرار هذه العمليَّة مع الأطفال بشكل منتظم أثناء فترات الاسترخاء. 	خطوات التنفيذ	

النَّفْس بالنَّفخ	نشاط 3	
التَّعبير عن المشاعر وتعزيز التَّحكُّم بالمشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • اجلسوا مع الأطفال واطلبوا منهم أن يتنفسوا بعمق من خلال الأنف. • ثم اطلبوا منهم أن ينفخوا الهواء برفق من خلال الشَّفتين مثل نفخ الفقاعات. • حاولوا جعل هذه العمليَّة ممتعة للأطفال من خلال إضافة ألحان أو أصوات. 	خطوات التنفيذ	

النَّفخ في البالون	نشاط 4	
تهدئة الأطفال وتعليمهم التَّنَفُّس العميق كوسيلة للتَّحكُّم في الغضب	الهدف	
أعط كلَّ طفل بالونًا واطلب منهم أن يجلسوا بشكل هادئ وينفخوا البالون ببطء.	خطوات التنفيذ	

إطفاء الشَّمعة	نشاط 5	
تهدئة الأطفال وتعليمهم التَّنَفُّس العميق كوسيلة للتَّحكُّم في الغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> اطلبوا من الأطفال أن يطفئوا الشَّمعة أمامهم. اطلبوا منهم أن يأخذوا الهواء النَّقيَّ من الخارج ويطفئوا الشَّمعة بالهواء. 	خطوات التنفيذ	

التَّنَفُّس في الحديقة	نشاط 6	
تهدئة الأطفال وتعليمهم التَّنَفُّس العميق كوسيلة للتَّحكُّم في الغضب	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> عندما نخرج إلى الحديقة نبحث عن ورود ونطلب من الأطفال شمَّ رائحة الورد. وننفخ في الأوراق المتساقطة عن الورد أو الشَّجرة. مع الوقت نزيد نشمَّ الورد بأنفنا وننفخ على الورقة من فمنا. 	خطوات التنفيذ	

التنفس مع الصورة	نشاط 7	
التعبير عن المشاعر وتعزيز التحكم بالمشاعر	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> اطلبوا من الأطفال أن يتخيلوا صورة هادئة مثل بحيرة هادئة أو سماء زرقاء. اطلبوا منهم أن يتنفسوا بلطف ويتخيلوا أنهم يأخذون الهواء النقي من الخارج ويطلقون الهواء الملوّث. 	خطوات التنفيذ	

الخيال والرؤية الإيجابية	نشاط 8	
التخفيف من التوتر	الهدف	
<p>بعد أن اعتاد الأطفال على تمارين التنفس، نقول لهم ما رأيكم في تخيل مكان هادئ وجميل مثل الشاطئ أو الغابة. ونساعدهم على تصوّر الألوان والروائح والأصوات في هذا المكان الجميل، ونضيف على تخيلاتهم أشياء نعرف أنهم يحبونها في هذه الأماكن ممّا يساعدهم على الشعور بالاسترخاء.</p>	خطوات التنفيذ	

التنفس والاسترخاء - تنفس الأزهار	نشاط 9	
<p>تهدئة وتركيز الطفل وتعزيز شعوره بالاسترخاء.</p> <p>تعليم الأطفال تقنيات التنفس العميق والاسترخاء البسيطة، مثل التنفس البطني، والتأمل الموجّه، والتدريب على توجيه الانتباه.</p>	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> اجلسوا مع الأطفال بشكلٍ مريح. اطلبوا منهم التركيز على أنفسهم وأنهم يتخيلون أنهم ينفخون في زهرة. اطلبوا منهم أن يأخذوا نفسًا عميقًا من الأنف ويحتفظون به لثوانٍ قليلة، ثم يتنفسوا ببطء عبر الفم وكأنهم يهمسون في زهرة. 	خطوات التنفيذ	

النَّفس الشَّمسيّ	نشاط 10	
تهدئة وتركيز الطّفل وتعزيز شعوره بالاسترخاء	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • قفوا مع الأطفال واطلبوا منهم رفع أيديهم لأعلى مثل الشمس المشرقة. • اطلبوا منهم التَّنفس ببطء والتأمّل في الشمس. • اطلبوا منهم أن يأخذوا نفسًا عميقًا ويشعرون بالطاقة الدافئة تملأ أجسادهم مع كل نفس. 	خطوات التنفيذ	
النَّفس التَّعبانيّ	نشاط 11	
تهدئة وتركيز الطّفل وتعزيز شعوره بالاسترخاء	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • اجلسوا مع الأطفال واطلبوا منهم وضع أيديهم على بطونهم. • اطلبوا منهم التَّنفس ببطء وعمق، مشيرين إلى أنّ البطن تتوسّع مثل التَّعبان عندما يتنقّسون. • اطلبوا منهم أن يأخذوا نفسًا عميقًا ليشعروا بانتفاخ بطونهم أثناء التَّنفس. 	خطوات التنفيذ	
تنفّس	نشاط 12	
التَّخفيف من الضَّغط وتعزيز السيطرة	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نوجه الأطفال: خُذوا نفسًا عميقًا، شهيقًا من أنفكم وزفيرًا من فمكم، أغمضوا أعينكم وأنتم تخرجون النفس من الفم، واشعروا كيف أنكم بدأت في الاسترخاء، خُذوا فرصة للحظات وعودوا التَّنفس بهذه الطريقة. • تستطيعون تخيّل الهدوء وأنتم تتنقّسون، تابعوا التمرين وأعينكم مغمضة لوضع دقائق. • لندخل الهواء من الأنف ونخرجه من الفم، نقوم بهذا التمرين مرّات عدّة، ويمكننا أيضًا مرافقته بحركات يد مثلًا عندما ندخل الهواء نحرك اليد باتجاه الجسم، وعندما نخرج الهواء لنحرك اليد بعيدًا عن الجسم. 	خطوات التنفيذ	

<p>كبالباتي¹</p>	<p>نشاط 13</p>	
<p>تنظيف الرئتين من الأوساخ المتراكمة</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • نطلب أن يتنفسوا من الأنف، ونؤكّد على ضرورة أن يكون الفم مغلقاً . • يحبسون النّفس لفترة قصيرة، ومن ثمّ يخرجونه بشكل متقطّع يشبه لهات الكلب (ولكن دون إخراج اللّسان كما يفعل الكلب). 	<p>خطوات التنفيذ</p>	
<p>ألوما ألوما² (الدائرة المستمرة)</p>	<p>نشاط 14</p>	
<p>تعزيز مهارات السيطرة على النّفس</p>	<p>الهدف</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 الثّانية بالبنصر ونخرج الهواء من الفتحة الأولى التي أغلقناها سابقاً. 	<p>خطوات التنفيذ</p>	

1 كبالباتي مركّبة من كلمتين KAPALA وتعني جبين وBHATI وتعني مشغّ وهي تمرين تنفّس من الحجاب الحاجز أيّ شهيق عميق وزفير يتمّ إخراج دفعه واحدة من الأنف كإطلاقه واحدة أو متقطّعة، دون استخدام الفم.
2 من عالم يوجا الصّحك

الاسترخاء العضلي التدريجي	نشاط 15	
دعم المشاركين لتخفيف التوتر وتهذبة أنفسهم	الهدف	
<p>نطلب من المجموعة اتّخاذ جلسة مريحة (إذا وجدت الإمكانية يمكن القيام بهذا التمرين بعد الاستلقاء على فرشاة مريحة) ومن ثمّ نطلب من المجموعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التّنفس براحة • بدء التركيز بالقدمين «أشعر بهما كيف تتشنج ثم ترتخي» • وهكذا نتقدّم وننتقل من القدمين إلى الرجلين والخصذين ورتفع بأجزاء الجسم تدريجيًا وتتابع التشنج والارتخاء وصولًا إلى جميع أجزاء الجسم بأكمله. • نوجّه المشاركين/ات إلى التشنج التوتر والاسترخاء، مثل شدّ العضلات لثوان ثم تخفيفها ببطء. • التّركيز على الشعور بالاسترخاء وتوجيه الانتباه إلى الأماكن التي يشعر فيها بالراحة. • وعند الاسترخاء الكامل نتابع بتمارين. 	خطوات التنفيذ	

التخيّل الإيجابي	نشاط 16	
دعم المشاركين لتخفيف التوتر وتهذبة أنفسهم	الهدف	
<ul style="list-style-type: none"> • نقول «تخيل مكانًا هادئًا ومريحًا، مثل شاطئ أو حديقة، ركز على الراحة التي يضيفها هذا المكان عليك. • استخدم خيالك لإنشاء أجواء مريحة ومليئة بالهدوء والسلام. • خذ وقتك للتمتع بهذا الهدوء. <p>أو تخيّل أنّك تمشي بمكان هادئ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خذ وقتًا للمشي في الطبيعة أو في مكان هادئ. • ركّز على الخطوات والتّنفس، وامتصّ الجمال من الطبيعة من حولك دون التّفكير في المشكلات. • شجعوهم على متابعة التّدريب في البيت كما ويمكنك حتّهم لاحقًا وبعد اتقان التمارين على متابعة العمل في المنزل مع العائلة، كما يقترح في موزع المهام في نهاية الورقة. 	خطوات التنفيذ	

تعزيز مهارة التأمل والاسترخاء

- نبدأ بتمارين بسيطة للتأمل والاسترخاء مع الأطفال، مثل التركيز على صوت الموسيقى الهادئة أو تصوّر مكان مريح ومطمئن. تلك التمارين يمكن أن تساعد الأطفال على تهدئة أنفسهم والتخلّص من القلق.
- مهم التأكد أننا نقوم بهذه بشكل يومي وبسيط ومريح للطفل، ورافق ذلك بالتحفيز الإيجابي والدعم.
- إذا كان الطفل يظهر أي مقاومة أو عدم رغبة، فلا تفرض عليه شيئاً واستخدم معه التمارين المناسبة له.



لفتة نظر

تشجّع واسترخاء الوجه

نشاط 1



التخفيف من الضغط وتعزيز السيطرة

الهدف



- لنشدّ عضلات وجهنا ونرخيها، نعمل أشكالاً مضحكة..
- يمكننا القيام بنفس التمرين في جميع أنحاء الجسم.
- لنشدّ عضلات الرجل ونرخيها.

خطوات التنفيذ



- 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 مثلًا رحلة إلى البحر.



لفتة نظر

الفأر سمسم	نشاط 2		
التخفيف من الضّغط وتعزيز السيطرة	الهدف		
<p>يمكنكم استخدام مقطع من قصّة الفأر سمسم وهي قصّة فريديكو، ترجمها شعراً جليلاً خزعل.</p> <p>تحكي القصة عن فأر لا يشارك في أعمال الصّيف فهو مشغول في جمع الكلمات والألوان والإشعاعات، بينما ينشغل جميع أبناء جنسه في جمع الأكل لليلالي الشّتاء الطّويلة... وعندما يأتي الشّتاء ويدوم طويلاً يتوجّه له أصحابه مذكّرين أين الألوان التي جمعتها والكلمات الخ...</p> <p>فيطلب منهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "هيا أغمضوا أعينكم • أرسل الشّمس لكم. • هل تشعرون الآن بدفئها وروعة الألوان؟" • • ماذا عن الألوان سألت الفئران فأجاب: • "أغمضوا أعينكم ثانية • تذكّروا الحقول • وخضرة الأوراق والأغصان • وزرقة السّماء • تذكروا سنبله صفراء • وزهرة حمراء." • وهكذا.... 		خطوات التنفيذ	

تأمل واسترخاء	نشاط 2	
إعادة الشعور بالأمان بعد حدث عنيف	الهدف	
شموع وموسيقى وطاسة تيبئية	مواد مطلوبة	
<ul style="list-style-type: none"> • وضع الشموع في المركز والجلوس بدائرة مع الطلاب، من يستطيع ويرغب إغماض العينين (اللي بقدر يغمض يغمض واللي ما بقدر يركز في إحدى السمعات) نصغي لصوت الموسيقى الصادر من السماعة وفي كل مرة نسمعون صوت «الطاسة» فهي إشارة لأهميّة أخذ نفس عميق مع التفكير الإيجابي عن ذاتي « أنا منيحة/منيح، بحبّ حالي، بساعد، بجهد، بحاور...» • مع التنفس أدخل النفس إلى مكان في الجسم تشعر به بتوتر، وعندما يلامس النفس هذا المكان يسترخي تمامًا، ومع الزفير يسحب من دواخلنا التوتر والتشنج ويخرجهما خارجًا. 	خطوات التنفيذ	

موزع مهام متابعة العمل في المنزل مع العائلة

يمكن أن يطبق الأهل هذه الاستراتيجيات في الحياة اليومية مع الأطفال.

تطبيق استراتيجيات التنفس والاسترخاء في حياة الأطفال اليومية يمكن أن يكون مفيدًا جدًا لتعزيز صحتهم النفسية والعاطفية وتقليل التوتر والضغط النفسي. إليك بعض الطرائق التي يمكنك من خلالها تطبيق هذه الاستراتيجيات في حياة الأطفال اليومية:

- تنفيذ التمارين قبل النوم وبعد الاستيقاظ: يمكنك إدخال تمارين التنفس العميق والاسترخاء كجزء من روتين النوم والاستيقاظ للطفل. على سبيل المثال، يمكنك ممارسة تمارين التنفس العميق لوضع دقائق قبل النوم للمساعدة في تهدئة العقل والاستعداد للنوم.
- استخدام التنفس للتعامل مع المشاعر السلبية: عندما يشعر الطفل بالغضب أو القلق أو الإجهاد، يمكنه استخدام تمارين التنفس العميق لمساعدته على التحكم في مشاعره وتهدئته.
- جلسات يومية لليوغا أو التأمل: يمكن إدراج جلسات يومية لليوغا البسيطة أو التأمل في روتين الأطفال. يمكن أن تساعد هذه الجلسات في تعزيز الاسترخاء والهدوء الداخلي.
- توجيه الأطفال لاستخدام التنفس العميق خلال اليوم: يمكنك توجيه الأطفال لممارسة التنفس العميق في اللحظات التي يشعرون فيها بالضغط أو التوتر، مثل قبل الامتحانات أو اللحظات الصعبة الأخرى.
- استخدام التنفس كطريقة للتفاعل مع الطبيعة: يمكن للأطفال ممارسة التنفس العميق أثناء التجول في الطبيعة أو الاستماع إلى الصوت الهادئ للموسيقى الطبيعية، مما يساعدهم على الاسترخاء والتواصل مع بيئتهم.
- ممارسة التمارين البسيطة في المنزل: قدّم للأطفال التمارين البسيطة للتنفس العميق والاسترخاء يمكنهم ممارستها في المنزل، مثل التمارين التي تتضمن التركيز على تنفسهم واسترخاء كل جزء من جسمهم.
- تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية والبدنية: قد تساعد الأنشطة البدنية المنتظمة مثل الركض أو السباحة في تخفيف التوتر وتعزيز الاسترخاء.
- إدخال التنفس والاسترخاء في اللحظات الجماعية.



موزع مهام



التعارف الاسميّ: اسمي وما أحبّ

نجلس بدائرة ونطلب من كلّ مشترك أن يذكر اسمه وأمرًا يحبّه، نبدأ لفة التعارف كلّ حسب دوره يقول اسمه وما الشيء الذي يحبّه، وعلى المشترك الذي يليه أن يكرر اسم المشترك الذي سبقه وما الشيء الذي يحبّه، ومن ثمّ ذكر اسمه هو وما يحبّ وهكذا دواليك حتى الوصول إلى المشترك الأخير.

يمكن تحديد ما نحبّ كأزهار، فواكه، شيء يبدأ بأول حرف من الاسم وغيرها، ويمكن استبدال ما نحب، بالقيام بحركة مميزة أو صوت مميز...

يبدو أنّ هذا التمرين صعب، إلا أنه ليس كذلك فهو يحمل الكثير من المتعة والضحك والتّحدي إضافة إلى أنّ تكرار الأسماء والأمور المحبّبة يؤدّي حتمًا إلى حفظها مما يسهّل مسار التعارف. من الممكن الدّعم والمساعدة خاصّة للأوائل فالهدف هو التّعرف بطريقة مختلفة ومسليّة وليس امتحان تركيز وذاكرة.

للتعرّف على بعضنا البعض من خلال لعبة الأسماء، نطلب من المشاركين والمشاركات وبالذّور ذكر الاسم مع نقر إيقاع ما على الطاولة، بعدها على الجميع التّرحيب بالمشارك بالقول «أهلاً فلان» والقيام بالتّقر على الطاولة حسب نفس الإيقاع.

لعبة الأسماء مع إيقاع

بعد جولة التعارف بالأسماء، يطلب الموجه من كلّ مشترك أن يفكّر بغرض ما يعتقد أنّه يشبهه ويستطيع أن يقول من خلاله أمرًا ما عن نفسه. مثلاً:

- «أنا أشبه الكتاب، لأنّه مهمل من قبل الكثيرين حولي، فلا أحد يعير اهتمامًا بالكتب إلا أنّهم لو توجّهوا للكتاب لوجدوا المعلومات التي تنقصهم وأخذوا الرّدود التي يريدون.. وهكذا أنا أشعر أنّه عندما يكثرثون لي ويطلبون مساعدتي، يجدونها دومًا، لكنّهم لا يفعلون هذا...»
- «أنا اخترت البرّاد (الثّلاجة) لأنّ البرّاد مغلق دائمًا، ويحفظ في داخله الطّعام الذي نريد حفظه ولا نريده أن يفسد.. وأنا إن أخبرني أحدهم بسرّ ما، فإنّني أحتفظ به ولا أنشره.. فالطّعام عندما يخرج من الثّلاجة يفسد كذلك الأمر بالنّسبة للأسرار التي تُفشى...»
- «أنا اخترت الشّباك لأنّني لو فتحته ربّما يمرّ شخص ما ويساعدني، وأستطيع أن أشاركه بما يجول في خاطري وما أفكر به..»

غرض يعرفني

نطلب من أفراد المجموعة أن يخرجوا إلى البيئة القريبة، وأن يختاروا شيئًا أعجبهم، بعدها نعود للمجموعة ونطلب من كل فرد أن يعرف عن نفسه وعن الغرض الذي أحضره وماذا يعني بالنّسبة له. هذه الأغراض ممكن أن يجدها في البيئة القريبة يمكن أن تكون نبتة معيّنة، أو زهرة أو حجر أو ورقة شجر...

تعارف بمواد طبيعيّة

المواد المطلوبة: «أدوات موسيقية» متنوعة بما في ذلك خردوات، أدوات ومواد تصدر أصواتًا...

يطلب من كل مشترك أن يختار أداة أو غرضًا ويقوم بواسطة النقر أو الطبطبة عليه بإصدار أصوات، في هذه الأثناء نطلب من الجميع التّجول في فضاء الغرفة، وعند إعطاء إشارة معيّنة يحاول كل شخص إيجاد شريك اعتمادًا على الصوت الذي أعجبه، أو الصوت الذي شعر أنه مُكَمَّل للصوت الصادر عن الأداة التي اختارها هو، تتعارف الأزواج وبعد خمس دقائق نعطي إشارة للتّجوال مجددًا في فضاء الغرفة، وعند إعطاء إشارة جديدة على المشاركين أن يختاروا مشاركين جدد للتعارف.

يمكن أيضا الاتفاق على عدم الانفصال إنّما التّواصل كل مرّة مع مشترك جديد، وضمّه للمجموعة الصّغيرة الآخذة «بالنّموّ» والتّعرّف عليه، وهكذا حتى تتكوّن مجموعة كبيرة تحتوي كافة المشتركين في المجموعة ليختار كل مشترك بعد ذلك مشترك آخر ليُعرّف المجموعة عليه.

يحمل الموجّه طبّة خيطان، ويلفّ طرف الخيط على أحد أصابعه، يقوم بالتّعريف عن نفسه، ثم يرمي طبّة الخيطان إلى أحد أفراد المجموعة (فيتمدّ خيط بينهما) والذي يقوم بدوره بالتّعريف عن نفسه أيضًا، ولفّ الخيط على إصبعه ورمي طبّة الخيطان إلى شخص آخر. وهكذا تتشكّل بين المشاركين شبكة من الخيطان الممدودة والواصلة بينهم.

ممكن استخدام مجرى الفعاليّة وما يمكن أن يحدث خلالها للتذكير بما هو متوقّع من المجموعة، فمثلاً إن وقعت الطّبّة وقام المشاركون بالمساعدة نشير إلى أهميّة المساعدة ودعم بعضنا البعض وكيف يساهم ذلك في تكثّل المجموعة وزيادة قوّتها.. كما ويمكن التحدّث بعد الإنهاء على معنى الشّبكة وما ترمز إليه (العلاقات والتّواصل بين أفراد المجموعة)، عن «الشّبكات» في حياتنا وكيف يمكن أن نرعها.

في نهاية الحوار يمكن فكّ الشّبكة من خلال إعادة الطّبّة كلّ واحد إلى من سلّمه إيّاها ذكراً عبارة إطراء لهذا الشّخص أو أمر عرفه عن هذا الشّخص خلال الفعاليّة ويهنّئه عليه.

نطلب من كل شخص أن يرسم رمزا يعبر عن ذاته، يعرضه علينا ويشاركنا بما يعني هذا الرّمز بالنّسبة له.

نختار رسومات مختلفة ثمّ نُقسّم ونقصّ كلّ رسمة لخمس قطع (أو أي عدد نرغب به)، نخلط القطع ونوزّعها على المجموعة (مهمّ أن يكون عدد القطع بحسب عدد المشاركين في المجموعة ليحصل كلّ فرد على قطعة).

نطلب من كلّ مشترك أن يبحث عن الأفراد الذين يحملون أجزاء البازل الأخرى، وهكذا تتكوّن مجموعات صغيرة يتعارفون على بعضهم البعض ولدى عودتهم إلى المجموعة الكبيرة، على كلّ مجموعة أن تعرض نفسها بطريقة مبدعة لها علاقة برسمة البازل الذي كوّنوه.

تعارف موسيقيّ

طبّة الخيطان

رموز وأشخاص

بازل

<p>نطلب من المشاركين استعمال المواد المتوفرة لدينا من ورق، خردوات، مجلات، قطع قماش، أكياس نايلون وغيرها، لبناء لوحة كولاغ تُعبّر عنهم ليُعرّفوا من خلالها عن ذاتهم. بعد انتهاء العمل على اللوحات نجلس بدائرة ونطلب من المشاركين عرض لوحاتهم ومضمونها والتعريف عن أنفسهم من خلالها: ما الفكرة من وراء اللوحة، عمّ تُعبّر وما تقول عنك.. بعد انتهاء الفعالية يمكن تعليق الأعمال الفنيّة كمعرض في الغرفة التي نعمل بها.</p>	<p>تعارف فنيّ / كولاغ</p>
<p>عندما لا يوجد لدينا وقت للتعارف، يمكن دمج التعارف مع الموضوع المطروح، مثلًا: نقسّم مجموعة المشاركين إلى مجموعات صغيرة بحيث يسند لكل مجموعة أحد محاور الموضوع الذي نريد تناوله، ونطلب منهم أن يتعرّفوا على بعضهم البعض من خلال علاقتهم بالموضوع المطروح وما يعني لهم.</p>	<p>تعارف عينيّ</p>
<p>نأخذ رسومات، مقولات، صور، بيوت شعر وغيرها، نقوم بقصّها إلى نصفين وخطها ثم نوزعها على المجموعة، ونطلب من كلّ مشترك أن يبحث عن «نصفه الآخر» ليتمّ التعارف بينهما.. يمكن تكرار التمرين أكثر من مرّة ليصبح التعارف أوسع بين أعضاء المجموعة.. بعد الانتهاء نطلب من كلّ مشترك أن يعرّف عن «نصفه الآخر» للمجموعة (الأخير أو الأوّل من الذين قابلهم).</p>	<p>أين نصف الآخر؟</p>
<p>نطلب من كلّ مشترك ذكر اسمه وأن يشرح معناه، يحكي قصة اختيار الاسم ومن اختاره له.</p>	<p>قصة اسمي</p>
<p>نطلب من كل مشترك تحضير قناع للوجه (بواسطة الرسم، القصّ والتلصيق أو أي وسيلة فنيّة يرغب به) يعبّر عن شعوره اليوم. بعد إعداد الأقنعة نطلب من الجميع لبسهم والتجول على أنغام الموسيقى، عندما تتوقّف الموسيقى نطلب من كل شخصين التقيا وجهًا لوجه في تلك اللحظة أن يتعارفا، تعارفا شخصيًا ويتشاركان بما يشعرون. نعيد الكرة مرّات عدّة ثمّ نطلب من المشاركين أن يقوموا بتعريف آخر شخص قابلوه.</p>	<p>أقنعة موسيقية</p>

يطلب الموجه من المشاركين أن يتقسّموا إلى أزواج، ويطلب من كل شخص أن يتحدث عن نفسه للآخر على أن يختار ثلاثة أسئلة من الأسئلة المقترحة التالية، بشرط أن يختار أسئلة يقبل هو الإجابة عليها بنفسه مع إبقاء الحق لكل واحد أن لا يجيب على السؤال الذي لا يرغب الإجابة عليه.

الأسئلة:

- ما البرامج التلفزيونية المحببة لديك؟
- أي موضوعات تحبّ تعلّمها في المدرسة؟
- ما الصّفة التي تحبّها في نفسك وما الصّفة التي تضايقك؟
- ما الذي يجعلك فخورًا بنفسك؟
- ما الذي يعجبك بمظهرك الخارجي وما الذي لا يعجبك فيه؟
- كيف ترى نفسك بعد عشر سنوات؟
- ما الذي تحبّه بعائلتك؟
- ما الذي يخيفك؟
- إلى أي مدى تعتبر نفسك إنسانًا منفتحًا ومستعدًا لمشاركة الآخرين بمشاعرك؟
- ما الذي تحبّه في مكان عملك؟
- كيف تصف علاقتك مع زملائك/ مديرك؟

تعارف بأسئلة

تستمرّ المحادثة لمدة عشر دقائق وبعدها نوزّع على المشاركين الورقة التالية:

يطلب من كل مشترك/ة التفكير بشكل مستقلّ والإجابة على الأسئلة التالية:

- كيف اخترت الأسئلة لشريكك؟
- هل كانت لديك تخبّطات في اختيار الأسئلة؟ ما هي؟
- كيف كان شعوري خلال المحادثة؟
- ماذا تعلمت عن شريكي من المحادثة؟
- ماذا تعلمت عن ذاتي؟

بعد ذلك وفي المجموعة الكبيرة نجري حوارًا حول الأسئلة التالية:

- كيف اخترتم شريككم؟
 - كيف كانت المحادثة؟ من الذي بدأ بطرح الأسئلة؟ من تكلم أكثر/أقل؟
 - ما الموضوعات التي احتاجت إلى انفتاح أكثر؟
 - ماذا قدّمت لنا هذه الفعالية كأشخاص وكمجموعة؟
- يمكن القيام بالفعالية دون إعطاء قائمة من الأسئلة، بل إعطاء الحرية لكل شخص في اختيار الأسئلة التي يريد.

موزّع التّعامل مع «تعارف بأسئلة»:

تقسّم المجموعة إلى مجموعات صغيرة تتكوّن من ثلاثة أشخاص، على ألاّ يعرف أفراد المجموعة بعضهم جيّدًا.

- يحصل أفراد المجموعة على الحروف أ، ب، ج- حرف لكل مشترك.
- يبدأ أصحاب الحرف «أ» بالتحدّث عن أنفسهم للزملاء في مجموعاتهم ويتحدّثون عن أنفسهم لمدة 3-5 دقائق.
- يعطي الموجّه إشارة بعد 3-5 دقائق ليبدأ أصحاب الحرف «ب» بالحديث، ومن ثمّ أصحاب الحرف «ج»
- في المجموعة الكبيرة يشارك كلّ شخص بما عرف عن شريكه في مجموعة التّعارف.

بعدها ممكن السؤال:

- كيف كان شعوركم عندما قدّمتم أنفسكم للأشخاص جدد؟
- هل كان تعريفكم عبر آخرين دقيقًا؟ وكيف شعرتكم؟

تقسّم المجموعة إلى قسمين، تجلس المجموعتين في دائرتين متقابلتين، بحيث تكون مجموعة ثابتة ومجموعة متحركة تتحرّك بحسب اتجاه عقارب الساعة، عندما ندقّ الدفّ، تتحرك المجموعة المتحركة خطوتين إلى اليمين ليقابل المشاركون مشاركين آخرين في المجموعة الثابتة، عندها نقوم بطرح نقاط معينة وعلى المشتركين التحدّث بها. يمكن طرح نقاط مثل:

أكثر شيء يعجبني في مجتمعي

.....

أكثر شيء يزعجني في مجتمعي

.....

أكثر من أيّ شيء أحبّ أن

.....

الطريقة التي أتعامل بها عند مواجهة الصّراعات

.....

أشعر بخيبة أمل عندما

.....

أصدقائي يقولون أنّني

.....

أمنية أرغب في تحقيقها

.....

لو عاد بي الزّمن للوراء، شيء أرغب في تغييره في طفولتي

.....

فعاليّة مميّزة قمت بها هذه السنّة

.....

أغضب عندما

.....

أفرح عندما

.....

تعارف مثلث

الدوائر المرحّة

نطلب من كل مشترك رسم شجرة حياته بحيث:

- تمثّل الجذور التاريخ العائلي وعوامل أثرت بشكل قويّ على شخصيّته.
- الجذع يمثّل مبنى وشكل الحياة اليوم- العمل، العائلة، الأصدقاء، المؤسّسات التي ننتمي إليها، المجتمع المحلي، مجموعات ذات صلة بحياتنا اليومية وغيرها.
- الأوراق تمثّل مصادر المعلومات التي نعتمدها كالصحف، الرّاديو، التّلفاز، الكتب، التّقاير، الأصدقاء، شبكات التّواصل الاجتماعيّ وغيرها.
- حبّات الفاكهة تمثّل الإنجازات والمشاريع التي نظّموها وكانوا جزءًا منها، وغيرها..
- والبراعم تمثّل أحلامهم، طموحاتهم وآمالهم للمستقبل.
- نعطي المجموعة مدّة لإنهاء التّمرين، ثمّ نطلب منهم مشاركة المجموعة بما كتبوا.

شجرة الحياة

توضع كرة في وسط الغرفة، يطلب الموجه تطويع أحد المشاركين، ليغمض عينيه والهدف هو أن يوصل الكرة، ويلتقطها عن الأرض بمساعدة توجيه باقي المشاركين. تتم إعادة الفعاليّة مع مشتركين آخرين.

الوصول إلى الكرة

تمارين تعارف للأطفال في الفئة العمريّة من 3 إلى 6 سنوات، يمكن أن تساعد على تعزيز مهارات التّواصل، بناء الثّقة بالنّفس وتطوير المهارات الاجتماعيّة.

تمارين وألعاب تعارف مع أطفال بجيل 3-6

يقف الأطفال بدائرة ويصفون أنفسهم كلّ بدوره: الاسم، العمر، مكان السّكن وشيء مفضّل يحبّون فعله.

من أنا؟

نعطي ورقة تلوين بسيطة لكلّ طفل، ونطلب منهم تلوين السّكل في الورقة. أثناء عمل الأطفال يمكن الحديث معهم عن الألوان المفضّلة لديهم، الأشياء التي تحمل هذه الألوان، ألوان قوس قزح، كيف كانوا يحبّون تلوين غرفتهم/ مدرستهم/ حارتهم...

تلوين الصّور

يمكنك تقديم مساحة لكلّ طفل ليقف ويقدم عرضًا بسيطًا عن نفسه. يمكن للأطفال استخدام الصّور أو الألعاب أثناء العرض لجعله أكثر مرحًا.

العروض التّقديميّة

نضع أسئلة بسيطة في وعاء مثل «ما لونك المفضل؟»، «ما حيوانك المفضل؟»، «ما أكثر حيوان تحبّه؟»، «ما أكثر شيء يفرحك؟»، «ما أكثر شيء يغضبك؟»، «ما أكثر شيء يضحكك؟»... ثمّ نطلب من كلّ طفل أن يختار سؤالًا ويشارك المجموعة بإجابته ليتعرفوا عليه. ممكن أيضًا أن نمكّن الأطفال من طرح أسئلة على بعضهم البعض.

الأسئلة والأجوبة

تمارين تعارف ملائمة للأجيال 6 إلى 13 لتعزيز التواصل الاجتماعي وبناء الثقة بالنفس:

يلبس الأطفال في دائرة ويقوم كل شخص بتقديم نفسه بطريقة خيالية، كما لو كان شخصية من عالم الخيال، شخصية كرتونية أو بطل خارق. يمكن للأطفال أيضًا أن يصفوا مهاراتهم الخاصة، هواياتهم أو أشياء أخرى تميّزهم.	لغة تعارف
نعطي لوتًا لكل طفل ونطلب منهم البحث عن أطفال آخرين يحملون نفس اللون والتعرّف عليهم.	التعارف بالألوان
نطلب من كل طفل أن يحضر صورة مفضلة لديه سواء أكانت صورة شخصية له أو صورة يحبها ويشرح للآخرين لماذا هذه الصورة مهمة بالنسبة له.	الصورة المفضلة
نطلب من كل طفل أن يكتب على ورقة حقيقة مثيرة عن نفسه، نضع هذه الأوراق في وعاء ونبدأ بسحب ورقة تلو الأخرى وقراءة ما بها، مهمة المجموعة أن يحاولوا معرفة من هو صاحب كل ورقة.	الحقائق المثيرة
اطلب من الأطفال اختيار سمة إيجابية واحدة تصفهم، مثل الذكاء، الصداقة، الابتكار، وما إلى ذلك، يشرحون لماذا اختاروا هذه السمة تحديدًا وكيف يظنون أنها تصفهم.	اختر السمة
اطلب من الأطفال التّجول في الغرفة والبحث عن شيء مشترك بينهم، مثل: العمر، لون الملابس، عدد الأخوة، شهر الولادة، رقم الحذاء، اليوم المفضل.	اكتشف الشيء المشترك

فعاليات قصيرة للتنشيط وكسر الجليد

لمجموعات عمرية مختلفة (صغار وكبار). في هذه الملاحق يجد المدرب أو المنشط بعض الأنشطة والألعاب التي يمكن تنفيذها مع المجموعات.

ملحق
03



فعاليات كسر جليد 5 - 10 دقائق

تقف المجموعة في دائرة، ينظر الموجه إلى من على يمينه ويرحب به عن طريق التصفيق مرة واحدة باتجاهه مع الحفاظ على اتصال بالعيون أثناء التصفيق.

المشارك الذي تلقى التصفيق ينقله للذي على يمينه وهكذا حتى تغلق الدائرة وترجع الصفقة للموجه. يمكن إعادة الكرة مرّات عدّة بسرعة أكبر، والشّروط الوحيد الذي يجب الحفاظ عليه هو الاتّصال بالعيون.

ترحيب وكسر جليد

يطلب من أعضاء المجموعة أن يقوموا بالعدّ بحيث يستبدلون مضاعفات الرقم 3 بالكلمة «بوم». ومن لا يتقن ذلك يخرج من المجموعة ويبدأ العدّ من الصفر مرّة أخرى.

بوم BOOM

الأغنية تقول «جمل ماشي على المماشي جيت أضّمه خطف شاشي (أي منديلي)». أغنية تراثية وتقال كلمات الأغنية مع الحركات جمل ماشي (باليدين على الجانبين) على المماشي (اليدين على الرّكب) جيت أضّمه (اليدين بشكل ضمة) خطف شاشي (اليدين على الرّأس)، تقال الأغنية ويحاول أحد المشتركين الذي نختاره مسبقًا لمهمة الغناء والتّشويش أن يغني، ويشوّش على المشاركين بالحركات وعليهم التّظر إليه وإلى حركاته مع الحذر على التركيز كي لا يشوّشهم وكي يلتزموا حركات الأغنية كما هي، فيمكنه أن يغني ويقول «خطف شاشي» ويضع يديه على الرّجلين بدلًا من الرّأس، من لا يضع يديه حسب الأغنية الأصليّة يخرج من اللّعبة، وتستمرّ اللّعبة حتى المشارك الأخير.

جمل ماشي

لعبة تراثية أخرى ممكن من خلالها كسر الجليد في المجموعة. يمسك اثنان أيديهما مثل الجسر وعلى المشاركين الآخرين المرور من تحت الجسر اليدين والجميع يغني:

- يا جسر يا جسر
- يا جسر من ذهب
- الأول والثّاني
- والثالث بنمسك..

جسر الذهب

على المشارك الثّالث الذي تمّ امساكه، إن نجح الاثنان بذلك، أن يختار ما بين التّفاح والموز.. بحيث يكون الاثنان اللذان يمسكان الجسر قد اتفقا مسبقًا بشكل سرّي أن يكون أحدهما موزة والآخر تفاحة. وهكذا يبدأ التقسيم لمجموعتين، مجموعة الموز ومجموعة التفاح، يقف كل واحد وراء أحد أطراف الجسر (الموزة أو التفاحة) وبعد أن تنقسم المجموعتين عليهم القيام بفعاليّة شدّ الحبل.

<p>نطلب من مشترك ما أن يتطوَّع للخروج من الغرفة، ثمَّ نطلب من أحد أفراد المجموعة أن يلعب دور «القائد» الذي عليه القيام بحركات معيَّنة وعلى الجميع تقليده فكلما غيَّر حركة يغيّر الجميع حركاتهم بحسب حركته.</p> <p>يبدأ القائد بالحركات وتبدأ المجموعة بتقليده ثم ندعو الشخص الذي خرج من الغرفة للعودة للمجموعة وعليه أن يكتشف من هو القائد المختفي بين المجموعة.</p>	<p>قائد المجموعة</p>
<p>يطلب من المجموعة أن تعدَّ بشكلٍ جماعيٍّ للعشرة، بشرط أنَّ أي عدد يذكر من شخص واحد فقط وفي كلِّ كُرَّة يتكلم أكثر من شخص واحد ويذكر العدد نفسه، تعاد اللعبة إلى أن ينجحوا في الوصول إلى الرقم عشرة.</p>	<p>عدّوا للعشرة</p>
<p>يقف أفراد المجموعة بشكلٍ دائريٍّ. يبدأ شخص ما من المجموعة بعمل فعل معيَّن ثم يسأله من يقف بجانبه «ماذا تفعل؟» فيجيب أمرًا مختلفًا عن الذي يفعله (يقول مثلًا أنا أرقص بينما هو يفعل شيئًا آخر وبعيد كلِّ البعد عن الرِّقص- كالقراءة مثلًا)، والآن على السَّائل الذي تلقى الإجابة أن يبدأ بفعل ما سمع وليس ما رأى (الرقص وليس القراءة) وهكذا إلى انتهاء الدائرة.</p>	<p>شو بتعمل؟</p>
<p>يقف أفراد المجموعة بشكلٍ دائريٍّ، على السَّخص الأوَّل الذي يجلس بالدائرة اختيار جملة أو كلمة صعبة، وأن يهمسها في أذن جاره وعلى جاره نقلها كما وصلت إليه إلى أذن جاره، وهكذا إلى أن تصل الجملة أو الكلمة إلى من أصدرها. وعندھا تتحقّق المجموعة من أنَّ الكلمة أو الجملة هي نفس الكلمة أو الجملة التي نُقلت من أوَّل الدائرة.</p>	<p>هاتف مقطوع</p>
<p>نرسم خطًّا فاصلًا على الأرض بحيث تكون جهة منه البرِّ، والجهة الأخرى البحر، يقف كل المشاركون/ات على جهة البرِّ ويبدأ الموجّه بتوجيه المجموعة بحر، برِّ، بحر، برِّ، بحر، وهكذا، وكلِّما ذكر الموجّه الجهة عليهم القفز إليها. يمكن استبدال برِّ بحر باسم دولتين أو بلدين أو شعورين..</p>	<p>برِّ بحر</p>
<p>يأخذ كلُّ شخص قطعة قماش يضعها على الأرض ثمَّ يقف عليها، على الجميع الوقوف بشكلٍ دائريٍّ. تشكِّل قطعة القماش الجزيرة الخاصة بكلِّ مشترك وأي حركة غير حذرة يقوم بها قد توقع به خارج «الجزيرة» وأن ترميه وسط الدائرة إلى بركة أسماك القرش. والآن نطلب من المجموعة القيام بالمهام التالية وعليهم تنفيذها ضمن وقت نحدده لهم ومن دون الوقوع إلى البركة: ترتيب أنفسهم حسب الطول، حسب الأبجدية لأوَّل حرف من اسمهم السَّخصيِّ، حسب الجبل وهكذا ومن يقع في البركة «يلتهمه القرش».</p>	<p>بركة أسماك القرش</p>
<p>هذه اللعبة التَّرائبيَّة يمكن القيام بها والقيام بألعاب ترائبيَّة أخرى للتَّنشيط، الإحماء وكسر الجليد، غالبًا ما تثير هذه اللعبة مع الكبار مشاعر «العودة إلى مرحلة الطفولة» فتكسر الحواجز وتعيد للأذهان الطَّفولة وتلقائيتها.</p>	<p>طاق طاق طاقيَّة</p>
<p>يقف كلُّ شخصين أمام بعضهما وجهًا لوجه، ونطلب من أحدهما أن يكون هو المرأة للآخر فيتحرَّك حسب حركاته، فمثلًا كلِّما حرَّك الأوَّل يده، على السَّخص الآخر- «المرأة» أن يحرك يده أيضًا وهكذا. بعد مدَّة نطلب منهما التَّبادل في الأدوار.</p>	<p>المرأة</p>
<p>يطلب من المشاركون/ات التَّجوُّل في المكان بحسب التعليمات التي يعطيها الموجّه، مثل: المشي بصورة حرَّة، بسرعة، بتمهّل، كأنك تحمل كيس طحين على ظهرك، بعكس الرِّيح القويَّة...</p>	<p>حركات</p>

<p>يقلّد أحد أعضاء المجموعة منظرًا طبيعيًا، فيقف في وسط الدائرة ويقول مثلًا: «أنا شجرة» وعلى بقية المشاركين ملاءمة أنفسهم لتكملة المنظر الطبيعي (ممكن اختيار أي منظر).</p>	<p>منظر طبيعي</p>
<p>تنقسم المجموعة إلى ثلاث مجموعات صغيرة، نعطي لكل مجموعة معلومة سرّية، (بركان ينفجر، شجرة تحترق، بيت ينهدم، بذور تنمو...) على أفراد كل مجموعة تحضير مشهد يؤدّيه أفراد المجموعة بواسطة تمثيل صامت- إيماء - الذي يُعبّر عن المعلومة السريّة الخاصّة بمجموعتهم. مهمّة باقي المجموعات هي أن تكتشف ما هي المعلومة السريّة.</p>	<p>المعلومة السريّة</p>
<p>يركض الجميع داخل الغرفة بشكل عشوائي حال سماعهم الموجه وهو يقرع الدفّ، عندما يتوقّف قرع الدفّ يذكر الموجه لونا معيّنًا، وعلى الجميع البحث عن شيء بهذا اللون ولمسه. يمكن التّنوع بغير الألوان مثل: معادن- أشياء من خشب، حديد، بلاستيك.. أشياء ذات ملمس خشن، أشياء ذات ملمس ناعم، وغيرها...</p>	<p>ألوان في كل مكان</p>
<p>نطلب من المشاركين التّفكير في عصفورين، أحدهما يدعى «برر» والآخر «باكوتو». وأنكم إذا ناديتم «برر» فالمطلوب من الجميع الوقوف على رؤوس أصابع الأرجل وأن يثنوا كوعًا ويحرّكوه إلى الأعلى والأسفل وكأنهم عصفير تحرّك جناحها. وعندما تنادون «باكوتو» فكلهم يتسمّرون ولا يحركون ريشة. وهكذا تنادون «برر» «باكوتو» «باكوتو» «باكوتو» «برر» «برر» «باكوتو».. كل من لا يتبع المطلوب يخرج من اللعبة، تتابعون إلى أن يبقى بعض المشاركين.</p>	<p>«برر» «باكوتو»</p>
<p>يتم استخدام المربّعات الإسفنجيّة أو أي أشكال أخرى متوفرة، يتم توزيع المشاركين إلى مجموعتين وعمل مسابقة بينهم: في كل مرّة يتمّ عرض شكل ويطلب من كل مجموعة أن تقوم بتنفيذ الشكل بواسطة المربّعات الإسفنجيّة، المجموعة الفائزة من تنجز الشكل أولًا.</p>	<p>نشاط إجماع</p>
<p>يقسم المشاركون إلى مجموعتين، كل مجموعة تختار واحدًا منها، الشخص الذي تمّ اختياره يقوم بسحب ورقة عليها شخصيّة معيّنة وعليه أن يقوم بأداء صامت بدون كلمات لمجموعته من أجل مساعدتهم على اكتشاف اسم الشخصيّة، المجموعة الفائزة هي من تحزر اسم الشخصيّة أولًا.. يتمّ التّبادل لإتاحة الفرصة لكافة أفراد المجموعة بالمشاركة. المجموعة الفائزة هي التي تحقق أعلى النقاط.</p>	<p>الممثّل الأخرس</p>
<p>يُعطي الموجه المشاركين قطعًا من القماش ليغطّوا أعينهم. يطلب الموجه من المشاركين السير في الغرفة بهدوء وخلال ذلك يهمس لأحد المشاركين بأن يخرج من الغرفة ويبقى هناك حتّى تناديه، في هذه الأثناء يستمرّ المشاركون التّجوال في الغرفة، بعد لحظات تطلب منهم إزالة الأقمشة عن أعينهم وفحص من المشارك «الضائع». فإذا عرفوه تنادي عليه وإن لم يعرفوه يعطيهم الوقت ليتذكّروا، وهكذا يعاد النشاط مرّة أخرى ويقوم الموجه بإخراج شخص آخر.</p>	<p>من الضائع؟</p>
<p>نضع عدّة أغراض في كيس وعلى المشاركين التّعرّف على الأغراض كل حسب دوره من خلال اللمس والتّحسس فقط.</p>	<p>ماذا يوجد في الكيس؟</p>

من أنا؟

تُغمض عيني مشارك ونشير بالإصبع (بدون كلام) إلى مشارك آخر ليقول «من أنا»، على المشارك مُغمض العينين أن يتعرّف على صاحب الصوت الذي قال «من أنا».

قريب - بعيد

يجلس المشاركون في دائرة مغلقة على الأرض أو على الكرسي، يختار الموجّه مشتركين اثنين من المجموعة ليقفوا داخل الدائرة، يُغمض عيني أحدهما بقطعة قماش، والذي بدوره سيحاول أن يمسك المشترك الآخر الذي عليه أن يتحرّك وينادي كلّ الوقت «أنا هنا». في هذه الأثناء يحاول المشاركون في الدائرة مساعدة زميلهم مُغمض العينين الذي يتوجب عليه الإمساك بالمشارك الآخر بتوجيه منهم، حيث إنّ عليهم أن يرشدوه إليه من خلال المناداة: «قريب» / «بعيد».

طابة بين الأرجل

تُقسم المجموعة لفريقيين أو أكثر حسب عدد المشاركون. يفضّل ألا يكون عدد المشاركون في الفريق أقلّ من خمسة. تعطى لكلّ فريق طابة يحملها المشارك الذي يقف في أول الصفّ، كلّ صف من المشاركون يبعد عن الصفّ الثاني مترين أو أكثر حتّى لا يؤثروا على بعض خلال الرّكض. عندما يعطي الموجّه إشارة لبدء النشاط، على كلّ فريق أن يقوم بتمرير الطابة بين الأرجل لتصل لآخر واحد في الصفّ والذي بدوره عليه أن يحملها ويركض في اتجاه بداية الصفّ، ليدرجها بين رجليه ويمرّرها للذي وراءه، وهكذا يستمرّ النشاط حتّى يعود المشترك الأوّل لمكانه.

طابة بين الأيدي

على غرار النشاط السابق، يتمّ تمرير الطابة باليدين من فوق الرأس. بعد إعطاء إشارة البدء يبدأ اللعب حسب الخطوات التي ذكرناها للدّرجة بين الرّجلين.

صياد السمك

تقف المجموعة في دائرة والموجّه وسطها يحمل طابة حيث يقوم بدور الصياد الذي يحاول صيد السمك بواسطة رمي الطابة على الأرجل، المشارك/السمكة التي تصاب برجلها تجلس على الأرض ليعرف الصياد أنّه اصطادها، وهكذا حتّى يستطيع الصياد اصطيد معظم السمكات، آخر مشارك يبقى واقفاً يصبح الصياد. يمكن التّوزيع بحيث يغيّر الصياد قانون الصيد، فبإمكانه أن يختار درجة الطابة مثلاً باتجاه أرجل «الأسماك»، والسمكة التي تضرب الطابة برجلها تخرج من اللعبة. لذلك على الأسماك محاولة حجز الطابة عن أرجلهم بواسطة أيديهم أو بالهروب من الطابة. والسمكة التي تصلها الطابة تعيدها مدرجة باتجاه أرجل سمكة أخرى، السمكة التي تبقى للآخر تصبح الصياد.

يتمّ وضع دلو بلاستيكي ذي فتحة واسعة أو سلّة بلاستيكيّة أو وعاء «طشت» بلاستيكي كبير، بحيث يوضع على بعد من المشاركين. إذا كان عدد المشاركين قليلاً يمكن صقّهم في مجموعة واحدة وراء بعضهم، وإذا زاد عدد المشاركين عن ثمانية يمكن صقّهم في مجموعتين. كلّ مجموعة تقف في صفّ ويحمل المشارك الذي يقف في أول الصفّ الطّابة وعند إعطاء إشارة من الموجهّ يقوم بقذف الطّابة لداخل السلّة محاولاً إدخالها، مجموعة «أ» بعد أن ينتهي أفرادها من رمي الطّابة داخل السلّة وعدّ عدد الطّابات التي دخلت، تنتقل الطّابة لمجموعة «ب» والتي هي أيضاً تقوم بدورها برمي الطّابة في السلّة، بعد أن تنتهي مجموعة «ب»، تتمّ المقارنة بين عدد الطّابات التي أدخلتها كلّ مجموعة. يمكن إجراء النشاط بشكلّ آخر، بحيث توضع سلّة كبيرة الحجم أمام كلّ مجموعة، ويعطي لكلّ مشترك طابة صغيرة وبالطريقة نفسها يقوم كلّ مشترك برمي طابته محاولاً إدخالها في السلّة وبعد أن تنهي المجموعتان يتمّ عدّ الطّابات في كلّ سلّة.

كرة السلّة الأرضيّة

يقف المشاركون/ات في دائرة ويبعد كلّ شخص عن زميله مسافة يديه، حتّى لا يؤثّروا على بعض خلال رميهم للطّابة، يقف الموجهّ داخل الدائرة، يحمل طابة ويشرح بأنّه سينادي أحد المشاركين باسمه وحال سماعه لاسمه عليه وبسرعة أن يلحق الطّابة ليمسك بها قبل سقوطها على الأرض، ليربح نقطة ويواصل. في حال سقطت لن تُحسب له نقطة وعليه التقاطها وحملها ثمّ رميها في الهواء مع ذكر اسم مشترك آخر.

يقف المشاركون في دائرة، أحدهم هو الثمر وهو يقف داخل الدائرة. المشاركون الواقفون في الدائرة يرمون الطّابة فيما بينهم وهم يحاولون عدم تمكين الثمر من الإمساك بها أو حتّى لمسها وعلى الثمر أن يحاول إمساكها أو لمسها فإن تمكّن من ذلك ينضمّ لزملائه في الدائرة ويدخل مشارك آخر مكانه ليصبح نمراً ويقوم بالدور نفسه.

في المرحلة الثّانية يتحوّل الثمر لنمر هارب، يحاول الهرب من الطّابة وليس للحاق بها. والثمر الذي تصيبه الطّابة من قبل أحد المشاركين يخرج من مركز الدائرة ليقف في الدائرة، ويدخل مكانه الشخص الذي أصابه.

الأسماء

يقف الموجهّ والمشاركون في دائرة ويشرح لهم سير النشاط: «نحن الآن في حديقة الحيوانات التي تضمّ الأرانب والأسود، الفيلة، العصافير وغيرها، ويسأل كلّ مشارك أي حيوان يود أن يكون؟ بعد أن يقرّر كلّ مشارك أيّ حيوان يريد أن يكون، يقول «كلّ حيوان يقف الآن في بيته، وعندما يسمع اسمه، عليه أن يدور حول الدائرة وعندما أقول «إلى البيت» على كلّ حيوان يدور أن يعود ليقف في بيته فإذا قلت أرانب على الأرانب أن تدور حول الدائرة وعندما تسمع «إلى البيت» عليها العودة إلى بيوتها. وهكذا يسير النشاط حتّى تنتهي جميع الحيوانات من الرّكض حول الدائرة والعودة لبيوتهم.

يمكن التّنويع، فكلّ حيوان يعود إلى البيت كلّ حسب سير الحيوان الذي اختاره، أي عندما يقول الموجه «أرانب» فعلى المشاركين الأرانب أن يقوموا بالقفز كالأرانب.

حديقة الحيوانات

يقف المشاركون في إحدى زوايا الغرفة أو بجانب إحدى جدرانها وعليهم القيام بدور الغنمات. يتطوِّع أحدهم ليقوم بدور الدَّئب. يقف الدَّئب في وسط الغرفة مقابل المشاركين لكن بعيدًا عنهم، يسأل الموجه المشاركين، من الذي يودُّ أن يكون والدة الغنمات؟.

أمَّ الغنمات تقف في الجهة المقابلة للغنمات وعندما تناديهم أمهم عليهم أن يركضوا إليها، وتتمَّ عملية مناداة الغنمات من خلال هذه الأغنية:

- الأم: يا غنماتي
- الغنمات: ماء ماء
- الأم: تعالوا لعندي
- الغنمات: منخاف
- الأم: من إيش بتخافوا؟
- الغنمات: من الدَّئب
- الأم: تعالو وديروا بالكم

فتركض الغنمات باتجاه الأم محاولة الهروب من بين يدي الدَّئب، والذي عليه أن يمسك بأكبر عدد ممكن من الغنمات.

بعد أن تصل الغنمات لأهمهم، تذهب الأم للجهة المقابلة ليعاد النِّشاط مرة أخرى وكلَّ غنمة قام بإمساکها الدَّئب تتحوَّل لدئب وتُساعد الدَّئب الأول في الإمساك بالغنمات عندما تناديهم أمهم.

يستمر النِّشاط حتَّى يتمَّ الإمساك بكلِّ الغنمات على يد الدَّئب، وفي النِّهاية وعندما تبقى الأم لوحدها يطاردها الدَّئب بغية الإمساك بها.

يقف المشاركون في دائرة مغلقة بواسطة أيديهم، يقف الموجه خارج الدائرة ويقول «أنا الأرنب البيضاء» سأركض وراءكم واختار منكم أرنباً أطلق عليها أسم الأرنب السوداء، وعندما ألمسها بيدي عليها أن تلحقني. عندها يبدأ الموجه بالركض حول الدائرة وبعد القليل من الوقت يقوم بلمس ظهر أحد المشاركين قائلاً «أرنب سوداء» وعلى الفور تقوم الأرنب السوداء بملاحقة الأرنب البيضاء محاولة الإمساك بها، إذا لم يتمَّ الإمساك بالأرنب البيضاء تركض لتقف مكان الأرنب السوداء، وعندها تتحوَّل الأرنب السوداء إلى أرنب بيضاء لتقوم هي بدورها بالدوران حول الدائرة لتختار أرنباً سوداء من الدائرة وهكذا.

يتمَّ اختيار مشترك ليقوم بدور الدَّئب ويقف في بداية النِّشاط بعيدًا عن المشاركين في منطقة يطلق عليها اسم «الغابة»، يتمَّ اختيار مشترك آخر كي يقوم بدور الرّاعي حيث يقف في جهة المشاركين في مواجهة الدَّئب ويفتح يديه للجانبين ليدافع عن الغنمات.

يحاول الدَّئب الاقتراب من الغنمات والرّاعي يحاول منعه من ذلك دون أن يلمسه والغنمات يحاولن الاختباء كلَّ الوقت وراء الرّاعي ويركضن وراءه في كلِّ اتجاه يتجه إليه، يركض الدَّئب من جهة لجهة محاولاً الإمساك بالغنمات وهكذا.

الدَّئب والغنمات

الأرنب السوداء

الرّاعي والغنمات

يقف المشاركون/ات والموجه في دائرة ويتعدون عن بعضهم مسافة أيديهم، يخرج مشترك خارج الدائرة، ثم يبدأ بالدوران حول المشاركين، ويقوم بمحاولة لمس المشاركين الواقفين في الدائرة. على المشاركين أن يمنعوهم من لمسهم عن طريق الجلوس على الأرض كالضفدع حال مروره وراءهم، المشترك الذي يتحول لضفدعة دون أن يلمس ظهره يعود للوقوف مرّة أخرى، على المشترك الذي يدور حول الدائرة أن يحاول لمس أكبر عدد ممكن من المشاركين، لأنّ المشترك الذي يتمكّن من لمسه يتحوّل لضفدع ويبقى جالساً على الأرض حتّى انتهاء النّشاط.

بعد أن يتمّ تحويل كلّ المشاركين لضفادع عن طريق المشترك اللاحق، يتمّ اللعب مرّة أخرى بحيث يتم اختيار مشترك آخر ليقوم بالدوران حول الدائرة، وهكذا يستطيع المشاركون الذين تحولوا لضفادع من قبل أن يعودوا للعب مرّة أخرى، ولكن مع مشترك آخر.

في هذه المرحلة تتمّ زيادة صعوبة النّشاط ومنحه شكلاً مختلفاً، حيث يتمّ اختيار مشترك من الدائرة وعلى هذا المشترك أن يدور مرّة واحدة فقط حول الدائرة، خلال دورانه عليه أن يحاول لمس أكبر عدد من المشاركين ليتحوّلوا لضفادع، بعد أن ينتهي دورانه لمرّة واحدة يقوم الموجه بإحصاء المشاركين الذين تحولوا لضفادع وتسجيلهم على اسمه.

يقوم الموجه برسم دائرة كبيرة بالطباشير على الأرض، بحيث تتسع لعدد كافي من المشاركين ويقوم باختيار مشارك ليقوم بدور القطة النائمة، فيدخل داخل الدائرة وينام على الأرض، يقف باقي المشاركين على بعد مسافة مناسبة خارج الدائرة. وعندما يُعطي الموجه إشارة متفق عليها يقتربون من الدائرة ويقولون معاً «هل أنت نائمة أيتها القطة؟» عندها وبسرعة تستيقظ القطة من نومها وتبدأ بالرّكض في أنحاء الغرفة محاولة الإمساك بهم، وهم بدورهم يحاولون دخول الدائرة، فإذا استطاع أحدهم الدّخول، يُعتبر أنّه نجا ولا تستطيع القطة الإمساك به لأنّه داخل بيت الأمان. بعد ذلك يدخل مشترك آخر للدائرة ليقوم بدور القطة، وتستمرّ اللعبة كما هو مبين أعلاه.

يختار الموجه أحد الأغراض ويفضل أن يكون صغير الحجم كقطعة طباشير أو خرزة أو قلم رصاص صغير الحجم. يعرض الموجه ذلك الغرض أمام المشاركين ثم يطلب من أحدهم الخروج من الغرفة وخلال تواجده في الخارج يقوم الموجه بتخبئة ذلك الغرض في مكان ما ويطلب من المشاركين عدم إخبار المشترك عند دخوله عن مكان وجود ذلك الغرض.

يدخل المشترك الغرفة بعد أن يُنادي الموجه عليه ويقوم بالبحث عن الغرض المخبئاً وعند اقترابه منه يقول له زملاؤه المشاركين «حامي» وعند ابتعاده عنه يقولون له «بارد» حيث يساعدهون بشكل غير مباشر للوصول لمكان الغرض عن طريق الكلمتين «حامي - بارد».

يحقّق للمشارك الذي يبحث عن الغرض أن يبحث عنه لفترة زمنيّة محدودة حتّى يجده، وإن لم يجده خلال تلك الفترة التي يمكن أن تكون دقيقة أو أكثر يقوم بعدها الموجه بإخراج الغرض من مكانه ويتم اختيار مشترك آخر ليخرج من الغرفة، والمشارك الذي كان في الخارج من قبل هو الذي يحدّد مكان لتخبئة الغرض.

امسك الضفدع

القطة النائمة

حامي - بارد

أطواق (هولا هوبات)

يمكن أن يجري السباق بين مشترك أو مشتركين حيث يمكن أن يدخل كل مشترك الطوق ويتم تحديد نقطة معينة للسباق إليها.

إذا كان عدد المشاركين ثلاثة أو أكثر، يمكن تقسيم المجموعة لمجموعات مصغرة يكون عدد المشاركين في كل منها حسب عدد الأطواق، يجري السباق بين أفراد المجموعة الأولى ثم الثانية وهكذا. وفي المرحلة التالية يتم السباق بين المشاركين الفائزين في مجموعاتهم. يمكن أن يسير السباق بالأطواق في أزواج، وذلك بإدخال مشترك أو مشتركين في الطوق الواحد وهنا أيضًا يمكن تقسيم المجموعة لمجموعات مصغرة كما في المراحل السابقة ونهاية السباق تكون بين الأزواج التي ربحت عن كل مجموعة.

مسابقة الحيوانات

يقوم الموجه بتقسيم المجموعة لمجموعات صغيرة مؤلفة من خمسة مشاركين أو أكثر، يُعطى لكل مجموعة اسم حيوان معين مثل مجموعة الأرناب، مجموعة القطط، مجموعة الأسود وغيرها. يبدأ السباق بين كل مجموعة على انفراد، مثلًا: يتم السباق بين مجموعة الأرناب، والسباق يسير بالركض من نقطة معينة لنقطة تبعد عنها بعض الأمتار، والأرناب الذي يفوز على مجموعة الأرناب يقف جانبًا منتظرًا دوره للسباق الثاني، وهكذا يتم مع باقي المجموعات.

في المرحلة الثانية يسير السباق بين الفائزين عن كل مجموعة، مثلًا: الذي فاز من الأرناب والأسود والقطط، ويقف سائر الحيوانات جانبًا لتقوم بالتشجيع في السباق، وهنا تستطيع كل مجموعة أن تشجع الحيوان الذي فاز في مجموعتها.

بعد أن ينتهي السباق، في المرحلتين السابقتين، يطلب الموجه من المشاركين أن يركضوا في الغرفة بشكل عشوائي وعندما يقول «قط» على القطط فقط أن يجلسوا على الأرض ثم يعودوا للركض مرة أخرى بدون القطط، وعندما يسمعون كلمة «أرناب» على الأرناب فقط أن يجلسوا على الأرض، وهكذا يتم مع باقي الأسماء التي أختارها المشاركون.

ملاحظة

إذا سمع الأرناب اسمهم وجلسوا على الأرض، عليهم أن يجلسوا ولا يشاركوا بالركض مرة أخرى، وهكذا بالنسبة للقطط وغيرها من الحيوانات، حتى يتم توقف كل الحيوانات عن الركض وجلس جميعهم على الأرض، ومن هنا يتم الانتقال للمرحلة التالية حيث يُخبر الموجه المشاركين بأنه سينادي على الحيوانات، وكل حيوان أو مجموعة تسمع اسمها تقوم عن الأرض.

خلي السلة مليانة

يحمل الموجه سلة بها مجموعة كرات صغيرة اسفنجية، يقف وسط مجموعة مشاركين ويرمي بالكرات عليهم وعلى كل مشترك أن يلتقط الكرة وإعادتها سريعًا للسلة قائلين «خلي السلة مليانة»، وفي مرحلة لاحقة يتحرك الموجه جيئة وذهابًا خلال رميه للكرات وعلى المشاركين تصويب كراتهم على السلة وهي متحركة في أيدي الموجه ويقول «خلي السلة مليانة».

التصويب

هذا التمرين بحاجة لمجموعة من القناني البلاستيكية الفارغة، ملونة ومدهونة بألوان مختلفة وكرة صغيرة. تُصَفّ القناني الفارغة على خط مستقيم مرسوم على الأرض، ثم يقوم المشاركون بتباعدًا بتصويب الكرة لإيقاع القناني. كل مشترك عليه أن يذكر عدد القناني التي أوقعها.

<p>يُقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة تشمل خمسة مشاركين. يوضع أمام كل مجموعة ثلاثة مكعبات على خط مستقيم بينهما 1.5م ثم تعطى إشارة صوتية لبدء المسابقة، حيث تقوم كل مجموعة بالمرور بواسطة الجري المتعرج بين هذه المكعبات دون لمسها للوصول إلى حائط مقابل أو العودة بالطريقة نفسها إلى نقطة البداية. بعد إتقان المشاركين لهذا التمرين يمكن زيادة عدد المكعبات وإنقاص المسافة بينهما وتستمر اللعبة مع مجموعات أخرى من المشاركين.</p>	<p>الجري المتعرج</p>
<p>يقف المشاركون في قاطرتين ويعطي الموجّه كرة بلاستيكية لكل مشترك، يقف أول القاطرة، ثم يعطي إشارة البدء في اللعب حيث يبدأ المشاركون بتمرير الكرة من فوق رؤوسهم من بداية القاطرة حتى نهايتها ثم إعادتها مرة أخرى إلى بداية القاطرة.</p>	<p>تمرير الكرة</p>
<p>من الممكن أن يتم هذا النشاط بتمرير الكرة من بين أقدامهم.</p>	<p>ملاحظات</p>
<p>يعطي الموجه إشارة البدء بالتحرك بأن يقول «حركة» ويقرعه دفًا ليتحرك المشاركون في كل اتجاه مع الإتيان بحركات متنوعة بأجسادهم. يوقف الموجه قرع الدف قائلاً «وقوف» وعلى كل مشترك أن يقف كما هو بدون تغيير في حركته النهائية فترة من الزمن، حتى يعاود الموجه القرع ويقول «حركة» وعلى المشترك الذي تحرك خلال فترة الوقوف أن يخرج من اللعبة.</p>	<p>قف كما أنت- أصنام</p>
<p>نلعب لعبة كلعبة الكراسي واللاعب التي تخرج من اللعبة يطلب منها اختيار كلمة تبدأ بحرف اسمها وتقطيعها.</p>	<p>فعاليّة الأحرف</p>
<p>أغمض عينيك.. الطقس حار جدًا.. أنت تمشي من فترة طويلة.. لقد أصابك التعب.. أنت متعب جدًا.. بعد جهد جهيد وجدت شجرة كبيرة.. تجلس تحتها وتستغرق في النوم.. تحلم بأن الطقس بارد جدًا وفجأة تسمع صوتًا مخيلاً.. أنت خائف بل وترتجف من الخوف.. تحاول الهرب.. تقف فجأة لتهرب فيصطدم رأسك بشيء صلب، وعندما تستيقظ وتفتح عينيك... شارك المجموعة الحديث عن التجربة.</p>	<p>الحلم</p>
<p>يتفق الموجه مع الأطفال على إشارة ما لتقودهم لتغيير الحركة أثناء الجري على سبيل المثال (ضربة يد تعني التوقف عن الحركة، ضربتان تعني الجلوس على الأرض).</p>	<p>الجري مع الإشارة</p>
<p>يتم تجهيز مجموعة من الأوراق التي توزع على الأطفال في كل منها اسم حيوان، ثم يطلب منهم السير في القاعة وعند إشارة البدء يقوم كل طفل بإصدار صوت الحيوان الذي ينتمي إليه باحثًا عن أفراد عائلته.</p>	<p>عائلة الحيوانات</p>

<p>يقف الأطفال صفًا في طرف القاعة، ويقف طفل في الجانب الآخر مانحًا ظهره للمجموعة التي تتحرك باتجاهه، وعلى المجموعة أن تتوقف في حالة استدارته بعد أن يقول جملة «أجا أجا عمّو جحا»، وإن رأى أحدًا يتحرك يصبح خارج اللعبة، وتستمر اللعبة حتى يصل طفل ويلمسه فيركض الجميع هاربين، وهو يحاول الإمساك بأحدهم ليصبح مكانه.</p>	<p>«أجا أجا عمّو جحا»</p>
<p>يربط كل طفل بالون بقدمه بواسطة خيط، ويحاول كل واحد أن يفجر بالون الآخر، وأن يحافظ على بالونه من الانفجار.</p>	<p>البالون والخيط</p>
<p>نرسم على الأرض خطًا وعلى الأطفال أن يتخيلوا أنه حبل معلق في الهواء وعليهم السير من الطرف لآخره دون أن يقعوا، يُعاد التمرين مع وضع كتاب أو دفتر أو أي عرض آخر على رأس الأطفال.</p>	<p>السبرك</p>
<p>اختيار أصوات من الطبيعة، تكرارها، ثم إضافة حركة لها، يمكن تقسيم المجموعة لفريقيين لخلق نوع من التنافس بينهم.</p>	<p>الصوت</p>
<p>نطلب من طفل أن يبدأ بحركة وصوت ويكررها بإيقاع معيّن، ثم يكون دور طفل آخر ثم التالي بحركة وصوت جديد يحافظ عليهما حتى يصبح جميع الأطفال كتلة واحدة.</p> <p>الوقوف في دائرة، والاتفاق على صوت معيّن يتم تكراره بإيقاع معيّن، ثم تتم إضافة حركة معيّن يتم تكرارها مع الصوت، وبعد فترة تقسم المجموعة لمجموعتين على أن تختار كل مجموعة حركة وصوتًا جديدين ويكررونهما بإيقاع، ثم تقسم المجموعتان بحيث يصبح هناك أربع مجموعات مع أربع حركات وأصوات إيقاعيّة مختلفة، من الممكن عمل نوع من السباق بحيث تكون المجموعات متفرقة ويطلب الموجه منها الاقتراب من بعضها البعض، والمشاركون يكررون حركاتهم وأصواتهم مشجّعًا إياهم على تسريع الإيقاع مع رفع درجة الصوت.</p>	<p>ماكينة الإيقاع والصوت</p>
<p>يدخل طفل ويقوم بحركة وصوت ثم يدخل طفل آخر ويضيف صوتًا وإيقاعًا جديدًا، وهكذا حتى يصبح الجميع جزءًا من التكوين.</p>	<p>آلة صوت وإيقاع</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يطلب من كل طفل محاكاة مهنة معيّن وعلى الجميع معرفة هذه المهنة. • يطلب من كل طفل محاكاة فعل معيّن وعلى الآخرين معرفة هذا الفعل. • يطلب من كل طفل محاكاة حدث معيّن وعلى الآخرين معرفة هذا الحدث. 	<p>ألعاب المحاكاة</p>

تحضير المعجنات (الصلصال)

ملحق
04



الرَّمْل السَّحْرِيّ

- نشاء،
- صابون الجلي السائل/ يمكن استخدام صابون غسل اليدين أيضًا
- معجون حلاقة
- الكمّيات حسب الرّغبة وعدد الأطفال
- نمزج النّشا/طحين الدّرة بكميّة قليلة مع سائل الصّابون حتّى نرى انسجامًا بالخليط ثمّ بعضًا من معجون الحلاقة التي ستجعل الخليط ناعمًا وسلسًا للعب.

طريقة إضافية لإنتاج الرَّمْل السَّحْرِيّ باستخدام مكونين فقط

- 4 كؤوس طحين
- نصف كأس زيت الأطفال/ يمكن استخدام أي زيت آخر
- ثمّ نعجن المواد.

المعجون اللين- الناعم

- نحتاج للنّشا - طحين الدّرة وبعض من بلسم الشعر
- نخلط المادتين حتّى الحصول على معجون ناعم لين ومنسجم

المعجونة

- 1 كأس طحين
- 0.5 كأس ملح
- 1 كأس ماء
- 1 ملعقة كبيرة ملح ليمون
- 2 ملاعق زيت ذرة أو أي زيت نباتي
- صبغة حسب الرّغبة/ صبغة طعام أو ممكن استخدام أصباغ طبيعيّة بالبيت من التّوابل والنّباتات على سبيل المثال الكركم، السّبانخ، الملفوف الأحمر، الشّاي.. والبقية لابتداعاتكم.
- نخلط الملح بالماء، نضيف ملح الليمون ثمّ الطّحين تدريجيًا وبعدها نضيف الزيت وكميّة قليلة من صبغة الطّعام (بحسب الرّغبة)، ونضع الوعاء على النّار مع التّحريك المستمرّ حتّى تجمد وتصبح على شكل عجينة، ثمّ نضعها على صينية حتّى تبرد لتصبح جاهزة للأطفال.

عجينة الملح

- كيلو طحين
- كيلو ملح
- ماء حسب الحاجة
- صبغة طعام أو دهان

نخلط المواد، ونعجنها حتى تصبح لدينا عجينة متماسكة.

ملاحظة: ممكن ترك العجينة بيضاء اللون بدون ألوان وبعد التشكيل بها تزيّن وتلوّن حسب رغبة الطفل/ة. وأيضًا من مميّزات هذه العجينة أنّها تمكّننا من تصميم مجسّمات مختلفة وتجفيفها بأشعة الشّمس لأيام عدّة.

دهان الأصابع

- 6 ملاعق كبيرة نشا
- 6 أكواب ماء
- صبغة طعام أو دهان «جواش»
- ملعقتا ملح

نقوم بخلط النّشا بكوب واحد من الماء البارد في وعاء.. ونقوم بوضع أكواب الماء الخمسة المتبقّية على النّار، وعندما تغلي الماء نخفض الحرارة ونضيف خليط النّشا بشكل تدريجيّ مع التّحرك المستمرّ لفترة قصيرة حسب الحاجة ونضع الملح والصبّغة أو الدّهان للتلوين باللون الذي نرغب به.

عجينة الورق

- أوراق/بيضاء/ جريدة/ورق تواليت
- ماء
- غراء أبيض/بلاستيك

نمزّق الأوراق أو نقصّبها إلى قطع صغيرة، بعدها ننقع الأوراق بالماء في وعاء كبير قبل يوم من الاستعمال، بعدها نفصل الورق عن الماء دون أن نعصره (نصقيّه) ثم نبدأ بالتّدرّج بإضافة الغراء الأبيض (دبق بلاستيك) على منقوع الورق الرّطب ونخلطهم جيّدًا ونستمر بإضافة الغراء والعجن حتى يتماسك الخليط ويصبح عجينة عندها تكون جاهزة للتّشكيل.

قائمة قصص يمكن استعمالها مع الأطفال

ملحق
05



أرنوبيّة – جو اميسون

- كغيره من الأرانب، يقفز أرنوب ويلعب بشاربيه؛ لكنّه يحبّ أن يقوم بأعمال أخرى غير أرنوبيّة تُفرح أصدقاءه. وحين يختفي ذات يوم، يكتشف أصدقاءه أنّه ترك لهم هدايا خاصّة. كتابٌ يحتفي بالفردانيّة، وبالإبداع، ويساند الطّفل في التّعامل الإيجابي مع الفقدان.
- (النص منسوخ)



سلسلة عندما أشعر

- بالخوف، بالقلق، بالغضب، بالحزن
كيف تتصرفون مع طفلكم عندما يشعر بمشاعر مختلفة.
في الصفحة الأخيرة من الكتاب توجيهات لعالم نفس مختص بالأطفال، يقدمها لكم من أجل مساعدتكم على التّعامل مع المشاعر التي تصيب أولادكم
- الفئة العمرية 3 - 5 : سنوات، 6 - 8 سنوات
- منقول



الدّب مريض

- أتى الأصدقاء ليلعبوا مع الدّب كعادتهم، فوجدوه في كهفه مريضًا! هبّوا لمساعدته والعناية به، كلّ على طريقته. حكاية عن مساندة من نجّهم وقت مرضهم، وعن أهميّة الحفاظ على صحّتنا.
- (منقول)



شجرة الذّكريات

- قصة شجرة الذّكريات في موضوع الفقدان والتّعامل مع مفهوم الموت.. لأنّ الموت مؤلم وصعب قد نجد صعوبة في شرحه للأطفال الصغار.. القصة مناسبة من جيل 5 سنوات وحتى 9 سنوات. عندما مات الثعلب الطيب اجتمعت الحيوانات وأخذت تروي ذكرياتها معه. في هذه الأثناء ظهرت نبتة صغيرة حيث يرقد الثعلب وأخذت تكبر مع كل حكاية عنه. ظلّت النبتة تكبر مع الأيام و مع كل ذكرى عنه حتى أصبحت أطول وأجمل شجرة في الغابة. أحببت الحيوانات شجرة الذّكريات هذه التي أبقت الثعلب حيًا في قلوبها. القصة ممتعة للأطفال؛ لأنها تدور على لسان الحيوانات. كما أنها تعلّم الأطفال أنّ فعل الخير يبقى الإنسان حيًا في ذاكرة الناس. القصة أيضًا تصوّر الثعلب بصورة لم يعتدها القراء، فالثعلب هنا عطوف ومحبوب وليس ماكّرًا ومخادعًا، مما يثير فضول الأطفال ويدفعهم لمراجعة أفكارهم. منسوخ

أين أذهب حين أغضب



سلسلة غسان بالألوان

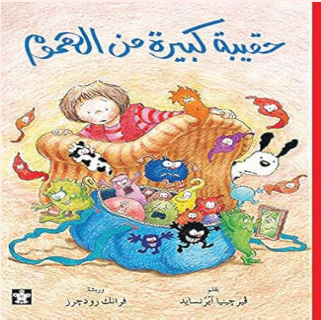
- أنا خائف
- أنا قلقان
- أنا حزين
- أنا غضبان
- أنا خجلان



حقيبة كبيرة من الهموم

وتدور أحداث القصة حول «ملك» الطفلة الصغيرة التي يحاصرها القلق من جميع الجهات فهي تقلق أن يزيد وزنها عما يجب، وتقلق أن يكون في جسم «موبي» كلبها الصغير براغيث، وتقلق أن تكون درجاتها في المدرسة منخفضة، وهكذا حتى تكونت لديها حقيبة كبيرة من الهموم تلاحقها أينما ذهبت، وتحاول التخلص منها طوال القصة.

منقول

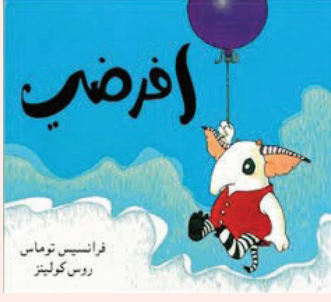


القلب والزجاجه - أوليفر جيفرز

هذه القصة التي تحرك المشاعر تتناول - بشكل مميز - موضوعًا حساسًا، هي قصة فتاة أثقلت قلبها ثنائية الحب والفقد ثم تعاملت مع ذلك بخفة استثنائية وذكرتنا أنّ الأمل موجود دائمًا.

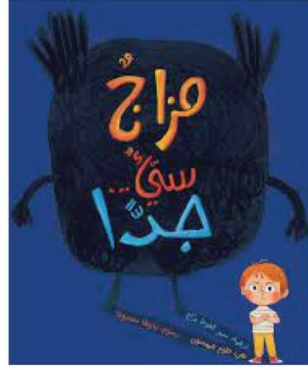
أوليفر كاتب إنجليزي له طريقته الإبداعية في تناول القضايا والتعبير عنها بالقصة والرسم (هذا النص منسوخ)





إفرضي

«إفرضي يا أمي أنّ المنزل يحترق.. وأني اسقط في حفرة سوداء» تقول الوحشوشة الصّغيرة لأُمها. لكنّ الأمّ موجودة بجانبها، تُطمئنّها بأنّ تذكّرها بكلّ الأشياء المفرحة التي تستطيعان عملها معًا. قصّة عن مساندة الطّفل في التغلّب على مخاوفه (منسوخ)



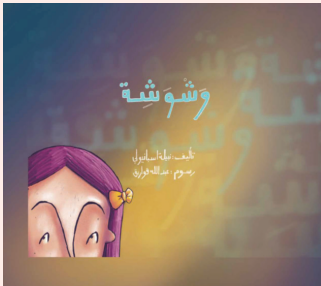
مزاج سيئ جدًا

تحكي القصة لشخصية آدم المزاجيّة والعصبية، وتتطرّق لأساليب التّواصل مع الطّفل بهدف التّحكّم بشعوره ودفعه إلى الابتعاد عن الغضب والمزاجيّة بأسلوب لطيف ظريف. منسوخ



كوزي

تفاجئنا الحياة أحيانًا بغياب من نحبّ، تختفي القطة كوزي من حياة صديقها الصّغير فجأة، فيحزن ويتألّم لغيابها. أين اختفت كوزي؟ وهل سيتمكّن الطّفل، بطل القصة، من التغلّب على مشاعر الحزن بسبب فراقها؟ منسوخ



وشوشة

تأليف: نبيلة اسيانولي

رسومات عبدالله قواريق

إصدار مركز الطّفولة مؤسّسة حضانات الناصرة 2021



العنمة

تأليف: روزنا بجداساريان

رسومات: مانانا مورشيلادزا

ترجمة د. هالة اسيانولي

أصدار: مركز الطّفولة مؤسّسة حضانات الناصرة 2023



فوق السطح

تأليف عبير الطاهر

رسوم: علي عمرو

إصدار مركز الطفولة مؤسسة حضانات الناصرة 2017



جنان ذات الجورب الطويل

استريد لترجرين

النص العربي منى زريقات هيننغ

دار المنى 1991

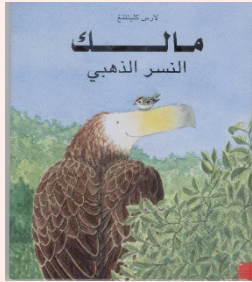


عاجوني قال سمسم

انجر و لاسة سانديبرغ

دار المنى 1994.

الكتاب معدّ للتّعامل مع قضاء فترة من الزّمن في المستشفى.

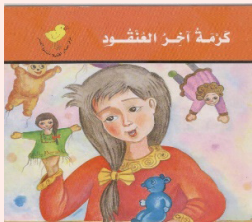


مالك النسر الذهبي

نصّ ورسوم: لارس كلينتنغ

النصّ العربيّ: سكيّنة ابراهي، دار المنى 1998.

قصة جميلة تسعف الأطفال في مواجهة حالات الخوف وتثمن مساعدة الصغير والكبير.



كرمة آخر العنقود

سامح عبوشي

إصدار مركز مصادر الطفولة المبكرة القدس.

قصة واقعية عمّا عايشه «أطفال الحجارة»

وكيفيّة تعاملهم ودعمهم لبعضهم البعض.

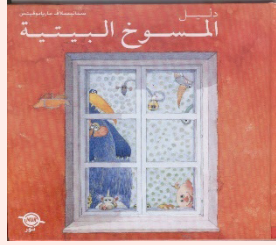


القنديل الصغير

غسان كنفاني

إصدار تلّ الفخار عكا.

قصة الفتاة الصغيرة التي تواجه مشكلة كبيرة وتحلها.

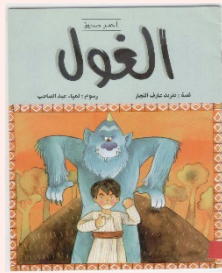


دليل المسوخ البيتيّة

ستافيلاسلاف ماريا نوفيتش

النصّ العربيّ سلمى الماضي- نور للطباعة والنشر 1998.

يعرض الكتاب نماذج سلوكيّة ومشاعريّة مختلفة تصادفها في الحياة اليوميّة مع الأطفال. يعطي الكتاب شرعيّة لكلّ هذه النماذج.

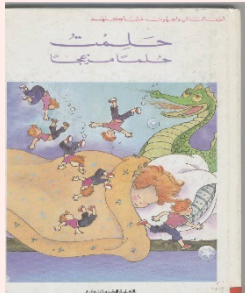


الغول

تغريد عارف النجار

السلوى للدراسات والنشر 1998.

إصدار إضافيّ لقصة حسن الذي قرّر أن يواجه الغول.

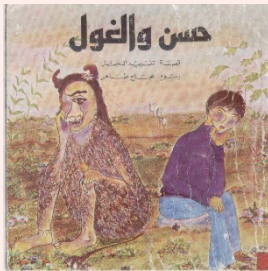


حلمت حلمًا مزعجًا

ليندا هيوارد

الأهلية للنشر والتوزيع.

قصة سمير الذي حلم حلمًا مزعجًا ومساعدة والده له في مواجهة هذا الحلم المزعج.



حسن والغول

تغريد النجار

دار الفتى العربي للنشر والتوزيع - بيروت.

قصة حسن الصبي الذي سئم الخوف من الغول وقرّر لقاؤه.



في المدرسة

ليانا بدر

دار الفتى العربي للنشر والتوزيع - بيروت.

في المدرسة يعبر الأطفال عمّا في داخلهم بأسلوب سهل جدًّا.



خدي كالورد

مجموعة شعريّة

نصّ: فاضل علي - ناطور ونصرالدين 1995.

مقطوعات شعريّة حسّاسة تتعرّض لمشاعر الطّفّل المختلفة.



ساق القصب

قصة يحيى يخلف

دار النورس 1980

قصة القصبه التي ترغب بالقيام بعمل إيجابيّ.



ياسمين والوحش

قصة عبير الطاهر

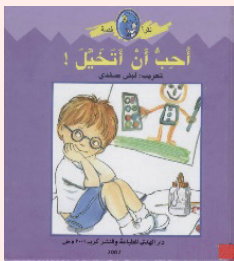
إصدار المؤلّفة.

هي قصّة ياسمين التي ترسم وحشًا وتخيف من حولها، وبهذا تنهيًا ياسمين للتعامل مع مخاوفها.



أستطيع أن أعمل

يُبرز مضمون هذا النصّ رغبة الطّفّل في الاستقلاليّة وإبراز حسّه بالمقدرة، ويؤكّد على أنّ دعم هذه الجوانب يُوّدي إلى تعزيز ثقة الطّفّل بنفسه، والتصوّر الإيجابيّ لذاته.



أحب أن أتخيّل

تستند كاتبة النصّ إلى المراجع التربويّة النّمائيّة التي تتبّع النّموّ الذّهنيّ لدى الأطفال، وتطوّره وانتقالهم من مرحلة فهم العالم عن طريق المحسوس إلى مرحلة التّفكير المجرّد.



لو كنت عصفورًا

هذا النصّ يعطي الطّفّل الفرصة للتحرّر من مخاوفه وأخذ دور حيوان معيّن وسلوكيّاته التي تساعده على مواجهة الصّعوبات. «لو كنت أسدًا لأخفت الأشرار». فيحكّي عن العصفور، الأسد، الفيل، الحمار، الزرافة، الأرنب، الديك، الكلب، الدجاجة ومميّزات كلّ حيوان.



عبقريّ والقلم الليليّ

عبقريّ طفل قرّر أن يتنزّه في ضوء القمر بصحبة قلمه الليليّ. تصادفه أحداث كثيرة ومغامرات تصاحبه في نزهته حتّى يعود إلى البيت، يتغلّب على المصاعب التي تواجهه بعقله وذكائه وقلمه الليليّ.

مقاطع من قصة «عصفورة النَّفس»

ملق
06



في أعماق أعماقنا، في داخلنا تسكن النفس. أحدٌ لم يرها بعد، لكن الكل يعرفون أنها موجودة وليس ذلك فقط، بل يعرفون ما في داخلها.

في داخل النَّفس، في وسطها، وعلى رجل واحدة تقف عصفورة. عصفورةٌ اسمها عصفورة النَّفس. وهي تشعر بكل ما نشعر:

عندما يؤذينا أحدٌ ما، تتراكم عصفورة النَّفس في جسدنا، هنا وهناك، في كل اتجاه تعاني آلامًا شديدة.

عندما يحبنا أحدٌ ما، تقفز عصفورة النَّفس قفزاتٍ صغيرة إلى الأمام والوراء، ذهابًا وإيابًا.

عندما ينادينا أحدٌ ما، تنصت عصفورة النَّفس جيدًا لصوته، كي تتبين أي نوع من النداء هذا.

عندما يغضب علينا أحدٌ ما، تنكمش عصفورة النَّفس في داخل نفسها، صامتةً حزينة..

عندما يعانقنا أحدٌ ما، تكبر عصفورة النَّفس المقيمة في عمق أعماق أجسادنا، وتكبر حتى تملأ كل مكان في داخلنا تقريبًا.. إلى هذا الحدّ تبلغ بالعناق سعادتها.

في داخل الجسم، في أعماق الأعماق، تسكن عصفورة النَّفس.

إن أحدًا لم يرها بعد، لكن الكل يعرف أنها موجودة.

ولم يحدث، ولن يحدث أن يولد إنسانٌ بدون نفس، لأنَّ النفس تدخل في لحظة ميلادنا ولا تتركنا، ولا لمرّة واحدة طالما نحن على قيد الحياة.. كالهواء الذي نتنفسه منذ الولادة، وحتى الموت.

من المؤكد أنّكم تريدون أن تعرفوا ممّ تتكوّن عصفورة النَّفس.

هذا سهل جدًا:

- من أدراج.. أدراج لا يمكن فتحها بغير قصد، لأن كل درج مقفل بمفتاح خاص به.
- وعصفورة النَّفس هي الوحيدة التي بإمكانها فتح أدراجها..
- كيف؟
- هذا أيضًا سهل جدًا: برجلها الثانية!

تقف عصفورة النَّفس على رجلٍ واحدة، وبرجلها الثانية المطوية تحت بطنها وقت الراحة، تُدير مفتاح الدرج الذي تريد فتحه.. تسحب المقبض وكلّ ما في داخل الدرج يخرج حرًا طليقًا داخل الجسم.

- والأدراج كثيرة..
- فهناك درجٌ للفرح ودرجٌ للحزن
- درجٌ للأمل وآخر لخيبة الأمل
- درجٌ للصبر وآخر لليأس
- درجٌ للتفاؤل ودرجٌ للتشاؤم
- وأيضًا درجٌ للكراهية، للغضب، للدلال وللحسد..
- درجٌ للكسل ودرجٌ للجهل
- ودرجٌ للأسرار الدفينة.. هذا الدرج الذي لا يكاد يُفتح
- وتوجد أدراجٌ أخرى نضيفها نحن

أحيانًا بإمكان الإنسان أن يختار لنفسه، ويشير للعصفورة أيّ المفاتيح تُدير، وأيّ الأدراج تفتح وأحيانًا تقرر له العصفورة. مثلًا: هو يريد الصمت، ويشير للعصفورة أن تفتح درج الصمت، لكنها، ولسبب ما تفتح له درج الكلام، فيتكلّم ويتكلّم دون إرادته..

مثل آخر: يطلب أن يصغي بروية إلاّ أنها تفتح درج التّوتر فيصاب بثورة عصبية!

ويحدث أن يغار دون قصد، ويحدث أن يخرب وهو يقصد أن يجرب، لأنّ عصفورة النّفس ليست مطيعة دائمًا وتخلق له المتاعب أحيانًا..

لذا، فكل إنسان مختلف عن الآخر، لأنّ عصفورة النّفس التي في داخله خاصّة به..

فالعصفورة التي تفتح كل صباح درج المرح، ويتدفق منه المرح ليغمر الجسم كلّهُ، يكون صاحبها مرحّ وسعيد.. وتلك التي تفتح درج الغضب، فينفجر ليسيّط تمامًا، ولا يتوقف ما دام الدرج مفتوحًا..

- عصفورة لا يطيب عيشها تفتح أدراجًا محزنة، وعصفورة يطيب عيشها تختار أدراجًا مفرحة..
- ليس أهمّ من الإصغاء جيدًا للعصفورة
- فقد تناديننا ولا نسمعها.. خسارة
- ربما أرادت أن تحكي لنا عن أنفسنا، وعن الأحاسيس الكامنة في الأدراج التي في داخلها.
- هنالك من يسمعها مرارًا..
- وهنالك من يسمعها نادرًا
- وهنالك من يسمعها مرّة واحدة في حياته..
- لذلك يمكننا في ساعات اللّيل المتأخّرة، والسّكون يخيم حولنا، أن نصغي لعصفورة النّفس التي في دواخلنا.. في أعماق أعماقنا
- أن نصغي فقط..

مطويات

المطوية الأولى: التعبير عن المشاعر

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

التعبير عن المشاعر!!

التعامل مع الأطفال في الأزمات وفي حالات الطوارئ

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي وسمر أبو الهيجاء



تعبير الطفل/ة عن مشاعره/ا والحديث عنها هي أمور أساسية في التعامل الصحي مع الأزمات في حالات الطوارئ، فلا نطلب منه/ا تجاهلها أو نسيانها إنما نحته/ا على «فتح قلبه» والتعبير عما يشعر. دورنا المركزي هو إتاحة المساحة الآمنة للطفل ليستطيع التعبير والتنفيس عما يدور في باله.

وتذكروا- أنتم مرآته!

اعملوا على:

- مشاركة أطفالكم بما تشعرون، والتحدث إليهم. لا تنسوا أنّ مشاركة أطفالكم بمشاعرهم أنتم الراشدين-المسؤولين عنهم، تعزز لديهم الشعور بالثقة وتساعدكم على إدراك أنهم ليسوا مختلفين ولا يشعرون بما يشعرون ودهم، فأنتم أيضاً تشعرون بالخوف والغضب والحزن والقلق- مثلهم تماماً.
- تحكّموا بأنفسكم عند المشاركة! افعلوا ذلك بالتوازن المطلوب وبما يتلاءم مع جيل أطفالكم.
- تذكروا: أنتم الآباء والأمّهات وهم الأبناء - ليس الهدف تحميلهم عبء مشاعرهم!

وتجنّبوا إخفاء مشاعرهم:

- تجنّبوا إخفاء مشاعرهم عن أطفالكم ولبس قناع «كلّه تمام!» اعتقاداً منكم أنكم بذلك تساعدونهم على التخلّص من مخاوفهم، ما يحدث عملياً هو العكس تماماً: أطفالكم أذكياء، فإن شعروا ورؤوا أنّكم تخفون عنهم أمراً فإن قلقهم سيزداد وستتفاقم مخاوفهم وكأنّ كارثة في الطريق!
- تذكروا: كلّ المشاعر هي طبيعيّة وشرعيّة - لا تقيّدوا أطفالكم في التعبير!

اعملوا على:

- دعم أطفالكم ومنحهم المساحة الآمنة ليستطيعوا التعبير عمّا يشعرون بشكل حر، مباشر، عفويّ وتلقائيّ دون أي معيق ودون الخشية من الحكم عليهم سلبيًا، بسبب ما يشعرون. لا تناقشوهم في مشاعرهم، بل شجّعوهم على التّفرّغ والمشاركة.
- تذكّروا: مشاركة أطفالكم بمشاعرهم يعني أنّهم يثقون بكم - لا تخيّبوا آمالهم!

وتجنّبوا تصنيف المشاعر في خانة المسموح والمنوع:

- لا تصبغوا أطفالكم بصبغة مشاعرهم: «إنت مش حلو، وإنت حزين».
- لا ترفضوا مشاعرهم: «ممنوع تغضب!»، «ممنوع تكيي!».
- ولا تحكّموا عليهم سلبيًا بسبب مشاعرهم: «عيب تخاف!»، «اللي بخاف مش زلمة»، «اللي بتوتّر ضعيف!».
- تذكّروا: المشاعر جميعها، طبيعيّة وشرعيّة - لا تقيّدوا أطفالكم في التّعبير!

اعملوا على:

- الإصغاء جيّدًا لأطفالكم، فهم المصدر الذي ينتج عنه كلّ إحساس، والتّعاطي معه، فإن «عُرف السّبب بطلّ العجب»، لا تنسوا أنّ كلّ إحساس، سلبيًا كان أم إيجابيًا، حادًا كان أم سطحيًا، هو إحساس شرعيّ. هكذا ستستطيعون تقديم يد العون لهم في مواجهة المشاعر السّلبية، ومواجهتها ستعزز إحساس أطفالكم بالقدرة على المواجهة فيسهل عليهم تحطّئها.
- تذكّروا: لا تخفوا الصّعوبات - إنّما عزّزوا مقدرة أطفالكم على التّعامل معها!

تجنّبوا التقليل من أهميّة مشاعر أطفالكم:

- تجنّبوا تجاهل مشاعر أطفالكم أو كبتها، فإنها ستعلو عاجلًا أم آجلًا بطرائق مختلفة وربّما أكثر حدّة. فقد تطفو لديهم في المنام، وتسبّب لهم الأرق وقد تظهر على شكل أعراض مرضية مثل أوجاع في الرأس أو في البطن أو ستسبب لهم الإرهاق والقلق، وقد ينعكس هذا كله على تصرّفاتهم، سلوكيّاتهم وعلاقاتهم مع الآخرين ومعكم.
- وتذكّروا: دوركم هو التّخفيف عن أطفالكم - فلا تتجاهلوهم!

اعملوا على:

- استخدام أدوات متنوّعة كالرّسم والتّلوين، ألعاب حركيّة-حسيّة التي تساعد على تفرّغ الطّاقة كالقفز والرّكض، فعاليّات تعبيرية أخرى كالتمثيل الصّامت، الدراما والخيال.
- استخدام بطاقات ألوان أو مشاعر يختار الطّفل من بينها اللون/ الوجه/ التّعبير الذي يريد.
- مشاهدة أفلام قصيرة ذات صلة أو الاستعانة بسرد قصّة تتحدّث عن المشاعر والحديث بعدها مع أطفالكم عن أبطال القصّة أوّلًا وليس عنهم هم.
- هذه الأدوات تُمكن أطفالكم من «رؤية» مشاعرهم لدى الآخرين ممّا يساعدهم على فهمها بوضوح والتّعبير عنها لاحقًا بالطّرائق التي تلائمهم ومنها الطّرائق الصّامتة أيضًا.
- تذكّروا: لا تخفوا الصّعوبات - إنّما عزّزوا مقدرة أطفالكم على التّعامل معها!

وتجنّبوا:

- في حال تعدّد على أطفالكم المشاركة الكلاميّة لأيّ سبب كان أو رفضوا الحديث، من المهمّ أن تحترموا امتناعهم وتمتنعوا عن الصّغط عليهم، لأنّ ذلك سيزيد من توتّرهم وهذا ما لا تريدونه. عليكم أن تمنحوهم شعورًا بالأمان والطّمأنينة وأن توقّروا لهم إمكانيّات أخرى للتّعبير.
- تذكّروا: هنالك العديد من وسائل التّعبير- فاختراروا ما يلائم أطفالكم!

المطوية الثانية: الترتيب الذهني، طرح الاسئلة من قبل الاطفال وكيفية التعامل معها!

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

الترتيب الذهني، طرح الأسئلة من قبل الأطفال وكيفية التعامل معها!

التعامل مع الأطفال في الأزمات وفي حالات الطوارئ

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي وسمر أبو الهيجاء



يمرّ الأطفال عند الأزمات وفي حالات الطوارئ بتجارب جديدة مختلفة وغير مألوفة. الخوف من المجهول يؤثّر على توازنهم الذهني-التفسيّ ممّا يدفعهم إلى البدء بتجميع المعلومات عبر طرح الأسئلة عليكم من أجل استعادة توازنهم. فكيف نتعامل مع أسئلة الأطفال؟، هل نُجيب عليها؟ هل نكذب عليهم؟ هل نُجمل بإجاباتنا واقعًا تغيّسًا؟ هل نقول لهم الحقيقة؟ وكيف نقولها؟

وتجنّبوا:

تجنّبوا تجاهل أسئلة أطفالكم فأنتم الوسيلة الأولى والمباشرة، التي من خلالها يرى الأطفال الواقع ويتعلمون عنه، إن لم توقروا أنتم لهم الإجابات فسيبحثون عنها في مكان آخر لا تعلمون إن كان موثوقًا.

اعملوا على:

- الإجابة عن تساؤلات أطفالكم بصدق وتروّ والتعامل معهم بشكل جدّي وصادق.
- من المهم قول الحقيقة دائمًا، ولكن ليس بالضرورة كلّ الحقيقة، عليكم اختيار ما يتلاءم منها مع مرحلتهم العمرية، وضعهم التفسيّ والطريقة التي تضمن أولًا وأخيرًا سلامتهم النفسية.
- من المحبذ مشاركة أطفالكم بمعلومات إضافية (على سبيل المثال: المشاركة بأهميّة الالتزام بالتعليمات) ليتمكّنوا من رؤية الواقع بشكل أوضح وربط الأسباب بالنتائج.
- في حال فاجأكم أطفالكم بأسئلة صعبة أو محيرة أو كتلك التي لا توجد لديكم الإجابة عليها، أخبروهم بالحقيقة- بأنكم لا تعلمون، وأنكم بحاجة للفحص والسؤال وستعودون إليهم بالإجابات، وعليكم فعلًا القيام بذلك كي لا يفقدوا ثقتهم بكم.
- يمكنكم أيضًا، وبحسب مضمون السؤال، القيام بالبحث وإيّاهم عن الإجابة كالاتصال بصديق، البحث في الكتب أو في الشبكة.

المطوية الثالثة: التأقلم والعمل على الحفاظ على التوازن النفسي!

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

التأقلم والعمل على الحفاظ على التوازن النفسي!

التعامل مع الأطفال في الأزمات وفي حالات الطوارئ

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي وسمر ابو الهيجاء



كيف نتعامل مع مشاعر الوحدة، العجز وفقدان السيطرة التي قد تصيبنا وتصيب أطفالنا وقت الأزمات وفي حالات الطوارئ؟ علينا تذكّر هدفنا الأول في هذه الحالة وهو العودة وبقدر المستطاع إلى أداء مهامنا اليومية لنرفع بذلك من إحساسنا بالمقدرة، ولنقلّل من الضّغط النفسيّ الذي قد نشعر به. نفس الأمر تمامًا علينا القيام به مع أطفالنا!

اعملوا على:

- التأكيد لأطفالكم أنّكم هنا معهم وإلى جانبهم، وإن كنتم بأنفسكم بحاجة إلى الدّعم فعليكم التّوجّه لخطوط المساعدة وطلبه.
- القيام بنشاطات اعتدتتم عليها سابقًا وكانت جزءًا من روتين حياتكم اليوميّ، حتّى البسيطة منها، كالاستيقاظ في الساعة المحدّدة صباحًا، الجلوس للعشاء معًا، سرد قصّة قبل النّوم وغيرها. ممارسة النّشاطات الروتينيّة تساعدنا وتساعد أطفالنا في الحفاظ على التّوازن الدّهنيّ-النّفسيّ الذي نستعيد من خلاله بعضًا من إحساسنا بالسيطرة على واقعنا فنشعر بالطمأنينة!
- قوموا بأعمال ترتبط بالحدث نفسه فهذا سيجعلكم تشعرون أنّكم مفيدون فعّالون وقادرون، بعكس الشّعور بالعجز. قوموا مثلًا بالحديث هاتفيًا مع الأقرباء والّكبار في السنّ للاطمئنان عليهم، التّطوّع أيّما تكون الحاجة، المساعدة في جمع المعلومات حول المتضرّرين ونقلها للجهات المختصّة وغيرها..
- شاركوا أطفالكم بأعمال عينيّة معيّنة تخصّ الأحداث والتي تُسهّم في تأقلمهم هم أيضًا، فتستطيعون أن تطلبوا منهم القيام بمهام بسيطة، تعلمون أنّهم قادرون على تنفيذها كترتيب البيت مثلًا، تنظيف الحديقة، الرّسم وكتابة الرسائل لأصدقاء وأطفال آخرين، الاتّصال بالجدّة والجدّ والحديث معهم، المشاركة في التّعلّم عن بُعد «عبر الرّوم» وغيرها..
- قوموا بتحضير المكان الآمن في البيت والاهتمام واجعلوه مريحًا ويحتوي على وسائل ستحتاجونها خلال تواجدكم هناك كالماء والطّعام. مهم إشراك الأطفال بالتحضيرات والتّدرّب معهم على الوصول إليه عند سماع صفارة الإنذار.

وتجنّبوا:

- تجنّبوا البقاء وحيدين، لا تنعزلوا ولا تعزلوا أطفالكم عن العالم- كي لا تشعروا بالوحدة!
- تجنّبوا الامتناع عن النّشاطات والأمر الحياتيّة اليوميّة المعتادة- كي لا تشعروا بفقدان السيطرة والعجز!

المطوية الرابعة: البيت، العائلة وتعزيز الحصانة!

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

البيت، العائلة وتعزيز الحصانة!

التعامل مع الأطفال في الأزمات وفي حالات الطوارئ

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي وسمر ابو الهيجاء



أحد الشروط الأساسية لحماية الطفل/ة ودعمه/ا في التعامل مع الظروف الضاغطة عند الأزمات وفي حالات الطوارئ، هي توفير أجواء بيتية آمنة، مريحة، حاضنة، محتوية ومُتفهمّة!

اعملوا على:

- توفير الأجواء المريحة والهادئة في البيت.
- التّقرّب من أطفالكم، فلا تبتلوا عليهم بالحضن الدّافئ، العبوا معهم قدر المستطاع واقضوا أوقاتاً نوعيّة معهم.
- الحوار وإيّاهم عن الأزمة وعن وضع الطّوارئ من أجل بناء الثّقة وتعزيز إحساسهم بالأمان وتشجيعهم على التّعبير.
- تذكّروا دائماً أنّ في الحوار هنالك طرفين. اصغوا لأطفالكم وتجاوبوا معهم، عبّروا عمّا يدور في بالكم (مع ما يتلاءم مع جيلهم)، استفسروا عمّا يجول في خاطرهم، حاوروهم في أفكارهم، تساءلوا وإيّاهم وابتحثوا معهم عن المعلومات.
- وقّروا لهم الوسائل المختلفة للتّعبير وليس فقط عبر الكلام كالرّسم، الأشغال اليدويّة واللعب.
- صحّحوا المعلومات المغلوطة لديهم ووسّعوا آفاقهم.
- قدّموا لهم الاقتراحات والنّصائح إن كانوا يرغبون بها دون الإفراط فيها.
- بعض الأطفال يطلبون المساعدة والبعض الآخر لا يطلبها. في هذه الحالة مرّروا لهم النّصائح والرّسائل بطرائق غير مباشرة من خلال مقولة مثل «أنا عندما أشعر بالخوف أقوم ب...»، أو «أنا أفهم ما تقول، مررت بتجربة مشابهة قبل فترة وهكذا تصرّفت...»، أو «هنالك أطفال عندما يشعرون بالغضب/ القلق/ الخوف/ الحزن يقومون ب...».

وتجنّبوا:

- تجنّبوا المتابعة القهرية للأخبار وبالذّات عبر التّلفاز.
- تجنّبوا الغضب على أطفالكم عندما يغضبون أو يسيئون التّصرّف، لا تهدّدوهم أنّكم ستتوقّفون عن محبّتهم ولا تجعلوا محبّتهم لهم مشروطة بأيّ شيء، مها كان!
- تجنّبوا إعطاء النّصائح المفرطة وتوجيه الحديث إليهم بلا توقّف.
- تجنّبوا منعهم عن الحديث والمشاركة.
- تجنّبوا التّصرّف وكأنّ كل شيء على ما يرام

المطوية الخامسة: ردود فعل الأطفال في وقت الأزمات والطوارئ

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

ردود فعل الأطفال في وقت الأزمات والطوارئ

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي

إصدار: مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

هاتف: 06-6453943 / 06-6566386



تُقسم ردود الفعل للأزمات والطوارئ من حيث التوقيت وبدء التعاطي مع الحدث إلى ثلاثة:

- ردود فعل سريعة ومباشرة- قريبة من وقوع الحدث.
- ردود فعل متأخرة تأتي بعد فترة من وقوع الحدث- في هذه الحالات يتصرف الأشخاص عند وقوع الحدث وكأن شيئاً لم يكن، ولكن بعد فترة نجدهم يعيشون الأزمة وكأنها تحدث الآن.
- غياب أي رد فعل- في هذه الحالة لا تكون لدى الأشخاص أي ردة فعل ظاهرة للعيان. هم يلجؤون إلى الكبت أو الإنكار مما قد يؤدي بهم لاحقاً إلى أزمة نفسية مزمنة.

من ردود الفعل والمظاهر الشائعة لدى الأطفال عند الأزمات والطوارئ:

- شعور بالاختناق وعدم القدرة على التنفس.
- أوجاع بطن/ رأس نفسية (لا أساس صحي لها).
- فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.
- الخوف والقلق الزائد أو اللامبالاة.
- التوتر والعصبية.
- كوابيس، اضطرابات في النوم، النوم لساعات طويلة.
- صعوبة في التركيز أو الترقب والتركيز المفرط.
- فقدان الحيوية وفقدان الاهتمام باللعب.
- الانطواء والانسواء أو البحث عن قرب الآخرين بشكل مبالغ فيه، والتعلق الزائد بالبار (أم، أب، أخت، أخ، مربية، مربّ..).
- الصمت أو كثرة الكلام.
- كثرة الحركة أو الجلوس بلا حركة.
- عدم الثقة بالآخرين، فقدان الثقة بالنفس.
- اضطرابات سلوكية أخرى مثل: رفض الذهاب إلى الحضانة/ الروضة/ المدرسة، رفض النوم على انفراد كما اعتادوا سابقاً، الطلب من الأم/الأب البقاء إلى جانبهم في السرير لفترات أطول، انتكاسات سلوكية كالعودة إلى التبول اللاإرادي وغيرها.

المشاعر وردود الفعل أعلاه هي طبيعية، طالما بقيت متوازنة من حيث حدتها ووتيرتها وظهورها متوقع عند الأزمات، كما أنها غالباً ما لا تحتاج لأي تدخل خاص، إنما فقط للتفهم من قبل الأهل والعمل على مساعدة الطفل بأن يشعر بالأمان، وأن يدرك أنّ لديه من يستطيع الاتكال عليه، وأن يعلم أنّ لديه من يستطيع الوثوق به.

المطوية السادسة: فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها- الخوف ومشاكل النوم

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها الخوف ومشاكل النوم

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي

إصدار: مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

هاتف: 06-6453943 / 06-6566386



الخوف

الخوف هو شعور يعتبره البعض سلبي، لكنّه طبيعيّ وشرعيّ ويحمينا. إذ يحثنا على أخذ الحيطة وحماية أنفسنا. نحن نخاف من أمور عدّة كالمفاجآت غير السارة، التهديدات، المجهول، أصوات مخيفة، وغيرها. عندما تتراكم مثل هذه الظروف الصّاعقة وتطول مدّتها، فإنّ الخوف قد يتحوّل إلى قلق مستمرّ. يعتقد البعض أنّ الحديث عن الأشياء التي تخيفنا سيزيد من صعوبة مواجهتها فيميلون إلى «إسكاتها»، بينما الحقيقة هي العكس تمامًا، فعدم الحديث عن هذه الأمور يؤديّ إلى كبثها وربما إلى استئالة مواجهتها.

عندما يحاول الأطفال التّعبير عن مخاوفهم وقلقهم من المهمّ تشجيعهم، والإصغاء لهم وإتاحة المساحة الكافية لذلك. من المهمّ أيضًا تشجيع التّعبير لدى الأطفال وتوفير الإمكانيات المتنوّعة لفعل ذلك (لاحقًا سنقترح بعض هذه الإمكانيات) والإدراك أنّ ظهور المشاعر، بما فيها الخوف والقلق وغيرها من المشاعر التي نعتبرها سلبية، هو دليل على التّعامل النّفسيّ الصّحّيّ مع الأزمة بينما غيابها يدعو للقلق!

في حال سيطر الخوف والقلق على الطّفل/ة إلى حد بدأ بإعاقته عن ممارسة أمور حياتيّة يوميّة بما في ذلك الرّوتينيّة منها، في مثل هذه الحالة يجب التّوجّه لاستشارة الاختصاصيين في الأطر المختلفة كصناديق المرضى، خطوط الدّعم، الاختصاصيين النّفسيّين في المؤسّسات التّربويّة وغيرهم.

مشاكل النّوم

هنالك العديد من الأطفال الذين يبدون خلال النّهار وكأنّهم تأقلموا وعادوا إلى حياتهم الطّبيعيّة، فيذهبون إلى المدرسة ويلعبون مع الآخرين ويمارسون حياتهم اليوميّة بشكل عاديّ. ولكن في المساء عندما يلجؤون إلى النّوم نجدهم يعانون من اضطرابات عديدة- فقد يخافون من مجرّد النّوم أو من النوم لوحدهم، قد يجدون صعوبة في النّوم فينتابهم الأرق، وقد تزورهم الأحلام المخيفة أو الكوابيس فيقلقون ويخافون العودة إلى النّوم لئلا يعاودهم الحلم المرعب مرّة أخرى.

للأحلام وظيفة نفسيّة مهمّة وهي مؤشر إيجابي، فما لا نستطيع التّعامل معه أو فهمه ونحن في اليقظة، نحاول التّعامل معه من خلال أحلامنا. قدرتنا على الحلم، أي رؤية الحدث في مخيلتنا، هي إحدى الآليات النّفسيّة الطّبيعيّة لمواجهة مصدر الرّعب الذي يقلقنا.

عندما لا يحلم الأطفال، خاصة في أوقات اللعب والأزمات، فإنهم يكونون متيقظين حتى في نومهم فلا يستطيعون الاسترخاء، ويظل مصدر الرعب مخيفًا بشكل لا يستطيعون التعامل معه، لذا من المهم أن نعمل على تهدئتهم ومساعدتهم على النوم بواسطة قراءة قصة قبل النوم أو بمساعدة موسيقى هادئة أو بالبقاء إلى جانبهم إلى أن يتمكنوا من الخلود إلى النوم.

عندما يشاركوننا أطفالنا في أحلامهم من المهم تشجيعهم على سرد الحلم أو رسم رسمة أو التعبير عنه بطرائق مختلفة، فعندما يستطيعون فعل ذلك ووصف الأمور الصعبة سيكون ذلك بداية لمواجهتهم لها وفهمها. أحيانًا ينسى الأطفال أحلامهم، كالكبار تمامًا، أو قد لا يرغبون بالحديث عنها، علينا ألا نتوقع بأن الأطفال مختلفون عنّا، علينا فقط التفهم وأن نكون واعين لما هو طبيعي وما هو ليس كذلك.

هنالك اضطرابات أخرى مرافقة للنوم، فبعض الأطفال كانوا قد تعودوا النوم وحدهم، ولكنهم يعودون الآن للطلب من الأهل أن يناموا إلى جانبهم في السرير، وهنالك من لا يذهب إلى النوم دون التأكد مرّات عدّة أنّ جميع اخوته في أسرّتهم.

من المهم أن يفهم الأهل كل هذه الاضطرابات لدى الأطفال، طالما بقيت في حدود المعقول، ودعمهم لتجاوزها وتوفير شروط الأمان كالطقوس المعتادة قبل النوم، والتي تساهم في إعادة الثقة. فمثلًا نقرأ كتابًا معًا، أو نجلس بجانبهم قبل النوم، نتحدّث، نتحاور، نمزح، نتأكد من أنّ الضوء الصغير في الغرفة يعمل. جميع هذه الآليات تساهم في إعادة الأمان المفقود لدى الطفل، وإذا قمنا بها بالتسلسل نفسه «كطقس» ثابت فإنّها تُحسّن الطفل/ة تدريجيًا للنوم فيصبح النوم أسهل.

المطوية السابعة: فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها، سلوك تراجمي وانشغال بالأحداث

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها سلوك تراجمي وانشغال بالأحداث

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي

إصدار: مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

هاتف: 06-6566386 / 06-6453943



فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها

سلوك تراجمي في النمو

عند مرور الأطفال بأزمات معيّنة، تظهر لدى بعضهم سلوكيات أو عادات مرّوا بها في مراحل نموّ سابقة. فمن الأطفال من يعود لتبليل الفراش ليلاً، أو منهم من يعود لمصّ الإصبع، أو يطلبون شرب الحليب من زجاجة الرضاعة، أو يرفضون الأكل بالملعقة، وما إلى ذلك من مظاهر التراجع في سيرورة النموّ الطبيعيّ.

من المهمّ أن نعي أنّ جميع هذه السلوكيات تعيد الأطفال عملياً إلى مرحلة مبكرة من طفولتهم، وكأنّ لسان حالهم يقول: «لو كنّا أصغر لما نمنا لودننا/ لما شعرنا بهذا الخوف/ لما واجهنا هذه الأمور الفظيعة».. مظاهر التراجع هذه وغيرها هي أعراض قد يسترجعها الأطفال ويتبنّوها مجدّداً كوسيلة لحماية أنفسهم بسبب صعوبة الأحداث وعدم قدرتهم على التعاطي معها.

نستطيع مساعدتهم من خلال الثبات على توقّعاتنا منهم، فلا نتنازل عما نطلب منهم ولكن نكون حسّاسين لوضعهم، فنمكّنهم من العودة للوضع الطبيعيّ بشكل تدريجيّ من خلال المواظبة على الحديث معهم، تشجيعهم على التعبير الحسيّ-الكلامي، أو بوسائل تعبيرية أخرى، التي ستساهم في توقّف التراجع السلوكيّ.

الانشغال المستمرّ بالأحداث

بعض الأطفال في وقت الأزمات ينشغلون بشكل مُبالغ فيه بالأحداث الجارية، فيتحدّثون عنها بلا توقّف ولا يستطيعون التفكير بأيّ شيء آخر وكأنّ عقارب الزّمن قد توقّفت عن الدّوران عند وقوع الحدث. هذا الأمر من الممكن أن يؤثر على أدائهم في أبسط أمور في حياتهم اليومية كانهدام القدرة على التركيز أو الإصغاء عند الحديث معهم، الامتناع عن اللعب، عدم القيام بالواجبات المدرسيّة وغيرها من الظواهر التي تؤدّي إلى التراجع في أدائهم اليوميّ الاعتياديّ.

توفير المؤثّرات الإيجابية للأطفال في هذه الحالة والأمور الأخرى التي يحبّونها وتمكينهم من ممارستها يساعدهم على الانقطاع عن الانشغال المؤذي بما يجري، بما في ذلك نشرات الأخبار وأحاديثنا نحن الكبار من حولهم. هذا الانقطاع المدروس من قبلنا يمكنهم من استعادة التوازن والتحرّر من الصدمة التي تتملّكهم، فنحن لا نفعل ذلك لنخفي عنهم ما يحدث، إنّما من أجل خلق أجواء متوازنة حولهم. إلى جانب ذلك علينا أيضاً الإجابة عن كافّة تساؤلاتهم بصدق وببساطة دون التّعقيد أو التقليل من أهميّة الحدث ومن أهميّة ما يشعرون وما يفكرون، لنساعدهم بذلك حقاً على استعادة توازنهم بالمعرفة التي نوّقرها لهم والتي تكشف لهم المجهول الذي يشغلهم.

المطوية الثامنة: فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها: الهروب والنسيان، عدم ثبات المشاعر، الأمراض والإرهاق

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها الهروب والنسيان، عدم ثبات المشاعر، الأمراض والإرهاق

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي

إصدار: مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

هاتف: 06-6453943 / 06-6566386



فهم ردود الفعل والمشاعر لدى الأطفال وكيفية التعاطي معها

«الهروب والنسيان»

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

يتخطى الكبار الأزمات بشكل أسرع من الأطفال، فيصعب عليهم أحياناً الإدراك أنّ الطفل قد «عاد/ت فجأة» إلى الحدث، وأحياناً لا يدركون أيضاً العلاقة بين صعوبات قد تظهر فجأة لدى الأطفال بدون أيّ مسبب واضح وبين ما مرّ عليهم من أحداث سابقة كانت وانتهت، فيحاولون تجاهلهم ظناً منهم أنّ الأمر عابر، فيتعاطون مع الأطفال بجمل مثل «الإشسي راح وخلص»، «الإشسي غير مستاهل» وغيرها من المقولات غير الموقّعة التي يسمعها الطفل/ة فيشعر بمزيد من العزلة والوحدة وبأنّ أحداً لا يفهمه.

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

عدم ثبات المشاعر

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

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

كل ما يتوجّب على البالغين فعله هو تهدئة روع أطفالهم قهْم بأَمَسّ الحاجة للشّعور بالأمان الذي نستطيع تعزّيزه لديهم بالتّفهّم، بالحديث إليهم، بالدّعم وبتشجيعهم على التّعبير عن مشاعرهم (إخراجها، التّنفيس عنها) بوسائل مّتّزنة وصحّيّة أكثر كالتّفكير بما يجري والتّعبير عن ذلك بوسائل غير ضارّة.

الأمراض والإرهاق

نتيجة للتّجارب الصّعبة، قد نجد الأطفال يشكون من بعض الآلام كالآلام الرّأس أو المعدة أو من عدم قدرتهم على الخروج من السرير صباحًا بسبب الإرهاق والتّعب.

من المهمّ أن تؤخذ مثل هذه المظاهر بجدّيّة، فنحاول استيضاح الأمر مع الطّبيب/ة، ولكن وحتّى وإن لم يتبيّن أيّ سبب عضوي لهذه الآلام فإنّ الطّفلة لا يزال بحاجة إلى الاهتمام من قبلكم، ولا ضرر بأن يلقى بعض الرّاحة إن طلب ذلك فهذا ما يحتاجه.

المطوية التاسعة: آليات في التعبير والمواجهة: دراما، تمثيل وألعاب حركية

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

آليات في التعبير والمواجهة

دراما، تمثيل وألعاب حركية

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي

إصدار: مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

هاتف: 06-6453943 / 06-6566386



كيف نتعامل مع مظاهر الضّغط والأزمة لدى الأطفال؟

يختلف تعاملنا مع الأطفال باختلاف احتياجاتهم، فبشكل عامّ نحن ندعمهم في الخطوات المختلفة التي يقومون بها من أجل الوصول إلى التّوازن النّفسيّ. وعالم الخيال واللعب والموسيقى والرّقص والغناء والرّسم والتّمثيل والقصص، جميعها عوالم تحوي الكثير من الآليات التي من شأنها الإسهام في التخفيف من المخاوف والقلق واستعادة التّوازن.

دراما، تمثيل وألعاب حركية

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

فمثلًا عندما يقوم الأطفال بتقليد دور المقاتل أو الجند، فإنهم يشعرون بالقوّة إذ يمنحهم ذلك الفرصة على مواجهة الصّعاب وتحديّها. قد يكون مفيدًا للأطفال تقمّم دور إحدى الشّخصيات البطوليّة ليشعروا بالقوّة والسيطرة، فمن الممكن أن نلعب معهم ونقوم بتمثيل موقف ما معهم كأن نسيّد إليهم دور الشّجعان أو الفرسان الأبطال، ونقوم نحن بدور الأشرار المخيفين أو الجبناء.

للألعاب الحركية ومن ضمنها الألعاب المبنية على روح المغامرة والتّحدّي دور مهمّ في بناء الحصانة، فهي تُكسب الأطفال ثقة بالنفس، حتى لو كان في المغامرة أو التّحدّي بعض من الصّعوبة، فبذلك هم يتعرّفون على قدراتهم ويقومون بنائها تدريجيًا، كما يكتسبون ثقة بذاتهم، ممّا يزوّدهم بالمناعة النّفسيّة الصّورية للتأقلم.

تساعد التّمارين الرّياضية المختلفة الأطفال على السيطرة على أجسادهم، واستعادة توازنهم الجسديّ مثلما تساعدهم ألعاب الدّراما والتّمثيل على استعادة توازنهم النّفسيّ والحسيّ.

لا تقتصر أهمية هذه الآليات على المرحلة الحرجة التي نمرّ بها، بل إنّها تتعدّها لما يُميز دورها فيما يتعلّق بضرورة التّموّ لدى الأطفال. فاللعب على سبيل المثال يُعتبر وسيلة من الوسائل الوقائية والعلاجية إضافة لأهمّيته بما يتعلّق بالنّموّ والتّطوّر البدنيّ، الحسيّ، الاجتماعيّ والذهنيّ.

عبر هذه الآليات وغيرها يقوم الأطفال بالتّعبير عن مشاعرهم. فإن رأيتم طفلًا أو طفلة مثلًا يرتب ألعابه على شكل ساحة حرب ويحركها ويلعب بها وكأنّها الحرب حقًا فلا تمنعوه، فبهذه الطّريقة هو يحاول «ترتيب الواقع» بطريقته وبالشّكل الذي يجعله يشعر بالسيطرة بما يجري حوله (هو يُطلق الصّاروخ وهو يوقف إطلاقه، هو يدفع بالمقاتلين وهو يوقفهم، هو يطلق صفّارة الإنذار وهو يوقفها)، وبذلك يشعر الطّفل/ة بالأمان، بحيث أنّ إحساسه بالسيطرة

يُساعدُه على التّقليل من المخاوف ومن القلق لأنّ الأمور تحدث «بتوجيه وبأمر منه».

جميع هذه الألعاب هي وسائل للتّعامل مع الواقع وإنّ دلت على شيء، إنّما تدلّ على كون الطّفل/ة معافى، فهو يعبر بطريقة صحيّة عن تأثره بالأحداث العصيبة.

هنالك من يعتقد أنّ الطّفل/ة لا يدرك ما يحدث حوله من أزمات ولا يشعر بما يشعر به البالغون أو أنّه ينسى بسرعة. وهنالك من يعتقد أيضًا أنّ مناقشة المواضيع القاسية مع الأطفال ستثقل عليهم، ولكنّ الحقيقة هي أنّ الطّفل/ة بحاجة إلى أن نشاركه وأن نتحدث معه مع الأخذ بعين الاعتبار المحدوديات اللازمة بما يتلاءم مع جيله.

المطوية العاشرة: آليات في التعبير والمواجهة: ألعاب تركيز، ألعاب تفرغ وزاوية للغضب، ألعاب خيالية

مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

آليات في التعبير والمواجهة

ألعاب تركيز، ألعاب تفرغ وزاوية للغضب، ألعاب خيالية

أكتوبر 2023

إعداد: نهى حاج

مراجعة وتدقيق: نبيلة اسبانيولي

إصدار: مركز الطفولة - مؤسسة حضانات الناصرة

هاتف: 06-6453943 / 06-6566386



آليات في التعبير والمواجهة

ألعاب تركيز

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

ألعاب تفرغ وزاوية للغضب!

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

في هذا الرّكن يُسمح القيام بأيّ فعل ليس به أذية لا لأنفسهم ولا للمحيطين بهم، وعلينا الحذر فلا نُقيم ركن الغضب في مكان مُنعزل أو بعيد، مفتوح وخطير، في الخارج أو في مكان يحتوي على أدوات خطيرة كالمخزن أو المطبخ كي لا يلجؤوا إلى أدوات خطيرة فيؤذون أنفسهم أو الآخرين.

بعد أن يُفرّغ الأطفال عن مشاعرهم بالطرق السليمة في ركن الغضب، يُبادر للحديث معهم لنفهم سبب غضبهم وما تبعه من أقوال أو سلوكيات غير مقبولة. على هذه المحادثة أن تبدأً بجملة مثل: "رأيت أنك غاضب وأفهم أنك تصرّفت وقلت ما قلت بسبب هذا الغضب. أنا أحبك ويهمّني جدّاً أن تشرح لي سبب غضبك لكي نفكر معاً كيف نستطيع هزيمته والتغلّب عليه في المرّة القادمة".

ألعاب خيالية

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

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

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

مراجع ومواد مساندة

مراجع

باللغة الإنجليزية

- Aljosa Rudos & Zorika Trikić: "let's play activity cards" play based activities for healing and learning step by step 2020.
- Cliath B ,: Learning -Support Guidelines Dublin The Stationery, 2000
- ECD activity cards step by step UNICEF 2013.
- Geoffrey Nelson and Isaac Prilleltensky: "Community Psychology: In Pursuit of Liberation and Well-Being": 2010
- Ignacio Martín-Baró: "Liberation Psychology: Theory, Method, Practice, and Social Justice"; 1994
- Isaac Prilleltensky: « THE ROLE OF POWER IN WELLNESS, OPPRESSION, AND LIBERATION: THE PROMISE OF PSYCHOPOLITICAL VALIDITY", JOURNAL OF COMMUNITY PSYCHOLOGY, VOL. 36, NO. 2, 116–136 (2008).
- Mary Watkins and Helene Shulman: "Toward Psychologies of liberation", PALGRAVE MACMILLAN, 2008
- Maritza Montero: "Liberation Psychology: A Latin American Contribution to Social Justice" 2005
- Paulo Freire: "Pedagogy of the Oppressed"-50th Anniversary edition: continuum ,2018.
- Raquel Sosa: "The Practice of Freedom: Liberation Psychology in the Context of Social and Political Oppression"
- UNRWA: psychosocial support for education in emergencies , training and resource package for teachers and counsellors. 2013
- Zorika Trikić & Nektarios Stellakis Editors: „bilding bridges - bridging the gap- supporting will being learning development and integration for young refugee and my grandchildren Greece, international step by step association date book for kindergarten teachers working in refugee camps 2020.
- What color is your hurt ? trauma intervention program . (2003). National institute for trauma and loss in children .

مراجع بالعربية

- اسبانيولي، نبيلة. اسبانيولي، هالة (إعداد). أطفالنا في مواجهة الأزمات- دليل للمربي/ة. النَّاصرة: إصدار: مركز الطفولة- مؤسّسة حضانات النَّاصرة 2000.
- اسبانيولي، نبيلة. اسبانيولي، هالة (إعداد). أطفالنا في مواجهة الأزمات- دليل للأهل. النَّاصرة: إصدار: مركز الطفولة- مؤسّسة حضانات النَّاصرة 2000.
- اسبانيولي، نبيلة. اسبانيولي، هالة (إعداد). أطفالنا في مواجهة الأزمات، إصدار: مركز الطفولة- مؤسّسة حضانات النَّاصرة 2006
- اسبانيولي، نبيلة. اسبانيولي، هالة واخرون نسير للأمام، إصدار: مركز الطفولة- مؤسّسة حضانات النَّاصرة 2006
- نبيلة اسبانيولي وسمر أبو الهيجا قول إلهي بقلبك إصدار مركز الطفولة مؤسّسة حضانات الناصرة 2023
- نعومي، ريتشمان.. مساعدة الأطفال في الظروف الصّعبة- دليل للمعلّمين. قبرص: إصدار: ورشة الموارد العربيّة (الطبعة الثانية 1998).
- نعومي ريتشمان ودينا بيديز وآخرين : « الصغار في الظروف الصعبة والنزاعات - نصوص مختارة للأهل، والمدارس والعاملين في الدعم النفسي الاجتماعي»، إصدار ورشة الموارد العربية، غوث الأطفال البريطاني، بيسان للنشر والتوزيع. 2007
- د. بتريشيا مانس كان: مجموعة أدوات لمواجهة حالات الطوارئ، إصدار كباستار انتيرنشنول 2005
- د. بتريشيا مانس كان: العيش بعافية الشفاء من الصدمة دليل كباستار، ترجمة مريان سعادة إصدار كباستار انتيرنشنول 2005
- مقصود، منى سليم.. أساليب مساعدة الأطفال المتأثرين بالحرب: دليل للوالدين والمدرّسين في لبنان. القدس: مركز المصادر للطفولة المبكرة. (2001)
- نصار، كريستين. واقع الحرب وانعكاساتها على الطّفل/ حالة خاصّة، الطّفل اللّبنانيّ. طرابلس- لبنان: منشورات جروس بّرس. (1991).
- طرق التّعامل مع التّزاع: دليل أنشطة شبابيّة لبنان: إتحاد غوث الأولاد في لبنان (1999).
- د.هيام لطفي الدين: الصغار في الظروف الصعبة والنزاعات، نصوص مختارة للأهل والمدارس والعاملين في الدعم النفسي الاجتماعي إصدار ورشة الموارد العربية بيروت- نقوسيا 2007
- مصطفى حجازي: « التخلف الاجتماعي: مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور» الطبعة التاسعة 2005.
- مصطفى حجازي: « الإنسان المهدور: دراسة تحليلية نفسية إجتماعية» - 2005
- مصطفى حجازي: « إطلاق طاقات الحياة: قراءات في علم النفس الإيجابي، 2015
- با ولو فرييري: «تعليم المقهورين» ترجمة الدكتور يوسف نور عوض 1980.
- فرانس فانون: «معذبو الأرض»، سنة الإصدار غير محددة.
- أونروا: « الأنشطة الترفيهية للدعم النفسي الاجتماعي - دليل مرجعي 2011
- يو نسيف سورية: «الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال -دليل الجلسات للميسر» - وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل، الهيئة السورية لشؤون الأسرة والسكان 2023

- أبعاد: دليل الدعم النفسي الاجتماعي 2017
- دكتور عبد الله المجيدل « دليل الدعم النفسي والتربوي للأطفال النازحين في ظروف الحرب والكوارث» المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم لإدارة التربية 2019
- بطاقت امان «المشاعر : إصدار مركز الطفولة مؤسسة حضانات الناصرة 2023
- أولاد-ستنانيلسون، «الدراما الإبداعية»: أداة في العمل التربوي والتواصل، ورشة الموارد العربية، بيسان للنشر والتوزيع 1999 + شريط فيديو مرافق.
- شكيب جهشان: أذكر، إصدار المؤلف 1992.
- توفيق زياد أشدّ على أياديكم (مطبعة الاتحاد، حيفا، 1966 م).
- توفيق زياد أذفنوا موتاكم وانهضوا (دار العودة، بيروت، 1969 م).
- توفيق زياد أغنيات الثورة والغضب (بيروت، 1969 م).
- توفيق زياد أم درمان المنجل والسيف والنغم (دار العودة، بيروت، 1970 م).
- توفيق زياد شيوعيون (دار العودة، بيروت، 1970 م).
- توفيق زياد كلمات مقاتلة (دار الجليل للطباعة والنشر، عكا، 1970 م).
- اعمال سميح القاسم الكاملة
- الأعمال الكاملة لفدوى طوقان

ادلة مهم ان تتواجد بين ايديكم

- مي حداد، غانم بيبي ويوسف حجار بالإشتراك مع مجموعة من المتخصصين: «أفكار في العمل مع الناس»: نهج في التعلّم والتدريب عن دليل التدريب من أجل النّمّو ، ثلاث أجزاء. الطبعة العربيّة الأولى، إصدار ورشة الموارد العربيّة ، بيسان للنشر والتّوزيع 2000.
- نبيلة اسبانيولي «دليل التّدريب الفعّال» إصدار مركز الطّفولة (2002). www.altufula.org .
- نبيلة اسبانيولي واخرين «دليل الإرشاد التربوي- إصدار مركز الطفولة.
- نبيلة إسبانيولي: التوجه التّدعيمي - مركز الطفولة ، مؤسسة حضانات الناصرة ، سنة 2000
- د. هالة اسبانيولي: مهارات الاتّصال، إصدار شخصيّ سنّة 2002.
- د. هالة إسبانيولي: دليل التّدريب على مهارات الاتّصال، إصدار شخصيّ سنّة 2003.
- د. جاكلين صفيّر + جوليا جيليكس، الكبار والصّغار يتعلّمون، إصدار ورشة الموارد العربيّة سنّة 2002
- أبو بكر، خولة. شلهوب- كيفوركين، نادرة. النّساء والنّزاع المسلّح والفقدان- الصّحة النّفسيّة للنّساء الفلسطينيين في المناطق المحتلّة. القدس، مركز الدّراسات النّسويّة(2004)..
- وليامز سوزان: دليل أوكسفام للتّدريب على الجندر جزء أول وثان، ترجمة معيّن الإمام، دار المدى، دمشق 2000.
- منى سروجي، فريد أنطون، إيلي الأعرج، غانم بيبي، مزنة المصري، مها دمج. بمشاركة نبيلة اسبانيولي، سهام بدارنة، عليا شعار وآخرين.. «من طفل إلى طفل»: إصدار ورشة الموارد العربيّة، بيسان، للنشر والتوزيع 2000.
- سبرييدو، اندريا، وآخرون: «دليل الدعم النّفيس والاجتماعي، ترجمة: تيسري حسون، إصدار منظمة أبعاد والاتحاد الأوربي- 2017 -
- المركز الفلسطيني لرعاية ضحايا الصدمات النفسية. «تقرير مصور لأنشطة برنامج الرتكيز. غزة. 2014.
- شيخين، أحمد. «الدعم النّفسي الاجتماعي للأطفال قى ظل الحروب والنزاعات» إصدار دار الإعلام والنشر والتوزيع 2013
- وزارة التربية الوطنية المغربية: دليل إعداد وتدبير أنشطة الدعم في السلك الابتدائي، المغرب 2006
- الاونروا. «الأنشطة الترفيهية للدعم النّفسي والاجتماعي، دليل مرجعي 2016



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