



دليل إسترشادي

لأطباء الصحة النفسية والباحثين
النفسيين للتعامل مع الأطفال في المناطق
الخارجة من النزاعات





دليل إسترشادي

لأطباء الصحة النفسية والباحثين

النفسيين للتعامل مع الأطفال في المناطق

الخارجة من النزاعات

أسماء فريق الاعداد

الإشراف العام

- د. ماهر حماد جوهان/ وكيل وزارة التخطيط للشؤون الفنية / جمهورية العراق
- أ.م.د. مها عبد الكريم حمود/ مدير عام دائرة التنمية البشرية / وزارة التخطيط / جمهورية العراق

اعداد الدليل

- د. أسامة حميد حسن/ الخبير الوطني/ جمهورية العراق
- اللواء عدنان حمود سلمان/ وزارة الداخلية / جمهورية العراق
- د.عدنان ياسين/ المستشار الوطني للصحة النفسية/ وزارة الصحة / جمهورية العراق
- السيدة منى محمد احمد/ وزارة التربية / جمهورية العراق
- السيدة سحر فيض الله محمد علي/ مدير قسم السياسات السكانية/ وزارة التخطيط/ جمهورية العراق
- العقيد هادي نايف هراطة / وزارة الداخلية / جمهورية العراق
- د. محمود سعدي لفته/ وزارة العمل والشؤون الاجتماعية / جمهورية العراق
- د. احمد نجم عبد الزهرة / وزارة العمل والشؤون الاجتماعية / جمهورية العراق
- السيد عقيل محسن خميس/ وزارة العدل / جمهورية العراق
- د. سارة احمد خليل/ وزارة الصحة / جمهورية العراق
- د. هيثم حسن عبد/ وزارة التربية / جمهورية العراق
- السيد امين حسين هادي/ وزارة التخطيط / جمهورية العراق
- الانسة من الله صباح غضبان/ وزارة التخطيط / جمهورية العراق

مراجعة لغوية : أ.د. يحيى خليل الطائي / جمهورية العراق

تصميم وإشراف فني : سعد رحيمة حيدر / جمهورية العراق

الصفحة	المحتويات
٦	كلمة وزارة التخطيط
٧	كلمة منظمة اليونيسف
٨	مقدمة
١٠	الفصل الأول الصحة النفسية للطفل العربي في مناطق الصراع: العراق انموذجا
١٠	أهمية الدليل الإرشادي
١١	أهداف الدليل
١١	مناطق الصراع في العالم العربي
١٥	الأشخاص الأكثر عرضة للمشكلات
١٦	تحديد المصطلحات
١٨	أهمية الدعم النفسي الاجتماعي
١٩	الفصل الثاني أنظمة الصحة النفسية والإجراءات القياسية
١٩	أنظمة الصحة النفسية
٢٥	الإجراءات القياسية في الصحة النفسية
٢٥	أهداف الإجراءات القياسية في الصحة النفسية
٢٧	مبادئ التعامل مع الخارجين من مناطق النزاعات المسلحة
٢٧	التعامل مع الأطفال
٢٩	الإجراءات المتبعة في التعامل مع الأطفال الخارجين من النزاعات
٣٠	عناصر الاتصال والمخاطبات
٣٠	كيف تبدأ بمخاطبة المصاب
٣١	كيف تتحدث مع المصاب
٣٢	كيف تتواصل مع انفعالات المصاب
٣٣	كيف تنهي الجلسة
٣٤	تقديم الدعم لتعزيز روح المبادرة لدى المصابين
٣٦	تشخيص الاضطرابات النفسية المرضية بين الناجين وتحويل من تحتاج حالتهم إلى مداخلات علاجية إلى المؤسسات الصحية النفسية
٣٦	ما التذكيرات بالصدمة
٣٨	ردود الفعل الشائعة في الأطفال

الصفحة	المحتويات
٣٨	ردود الفعل لدى اليافعين
٣٩	ردود الفعل الشائعة لدى الكبار
٣٩	الحالات التي تحتاج إلى إحالة للمؤسسات الصحية النفسية
٤٠	التعامل مع الصدمات الناجمة عن فقدان وتفاعل الحزن الحاد
٤٠	خطوات الدعم والإرشاد النفسي في مواجهة تفاعل الحزن
٤١	الدعم النفسي الأساسي للناجين من المصابين باضطرابات نفسية مرضية قبل الحدث
٤١	العناية بالحالة النفسية للقائمين على تقديم الرعاية النفسية في المجتمع ذاتهم
٤٢	المؤشرات التي تدل على تعرض المسعف أو أحد زملائه للضغط النفسي
٤٢	الدعم الذاتي
٤٤	الفصل الثالث التنسيق والتشبيك بين اصحاب المصلحة
٤٤	اهمية التنسيق
٤٤	معوقات عملية التنسيق
٤٥	نظرة عامة على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في منظومة العمل الإنساني
٤٥	الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الاستجابة لحالات طوارئ الصحة العامة
٤٦	أمثلة على مجموعات التنسيق
٤٦	العناصر الأساسية لتنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
٤٧	أسس فرق العمل الفنية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
٤٨	التحديات والحلول المحتملة لفرق العمل
٥٠	الإجراءات الأساسية لفريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
٥٠	الاجراء الاساسي الاول: انشاء فريق عمل وتثبيته
٥١	الاجراء الاساسي الثاني: ادارة المعلومات
٥٣	الاجراء الاساسي الثالث التشبيك مع اصحاب المصلحة
٥٤	الاجراء الاساسي الرابع تبادل القدرات وتبادل المعارف ودعم الاقران
٥٦	الاجراء الاساسي الخامس المتابعة والتقييم

الصفحة	المحتويات
٥٧	الإجراء الأساسي السادس تعزيز الاستدامة طويلة الأجل
٥٨	الإجراء الأساسي السابع التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
٥٩	تطبيق منهجية التنسيق بين أصحاب المصلحة في العراق
٨٠	التحديات التي تعيق تنفيذ التنسيق بين أصحاب المصلحة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق
٨٤	الفصل الرابع الخدمات المقدمة
٨٤	الجزء الأول: الفئة العمرية 6-9 سنوات
١٣٥	الجزء الثاني: الفئة العمرية 10-12 سنة
٢١٤	الجزء الثالث: الفئة العمرية 13-17 سنة
٢٧٦	قائمة المراجع العربية والأجنبية





كلمة وزارة التخطيط

تؤمن الحكومة العراقية بأن الاستثمار في الطفولة هو استثمار في مستقبل الوطن، وأن بناء الإنسان يبدأ من رعاية صحته النفسية والجسدية منذ السنوات الأولى من حياته. ففي المجتمعات الخارجة من النزاعات والأزمات، تتجلى الحاجة الملحة إلى حماية الأطفال من الآثار النفسية والاجتماعية العميقة التي خلفتها الحروب والصراعات، إذ إنهم يشكلون الفئة الأكثر هشاشة، وحمائتهم تمثل ضماناً حقيقية لتعافي المجتمع وتماسكه. كما وقد وضعت حكومة العراق تحسين واقع الفئات الهشة من بين أولى أولياتها في برنامجها التنموي الشامل.

ومن هذا المنطلق، وعملاً بقرار المجلس العربي للسكان والتنمية رقم (٧) الخاص بالصحة النفسية للأطفال في الدول الخارجة من النزاعات، بادرت وزارة التخطيط، وبالتعاون مع الشركاء الوطنيين وبدعم من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف)، إلى إعداد هذا الدليل الاسترشادي. وهو جهد وطني يسعى إلى دمج قضايا الصحة النفسية للطفل ضمن السياسات التنموية وخطط التعافي، باعتبارها أولوية استراتيجية تفرضها متطلبات بناء مجتمع متماسك وقادر على النهوض.

لقد جاء هذا الدليل ليكون أداة عملية ومرجعية، تسند عمل المؤسسات الحكومية والمجتمع المدني في المجتمعات العربية التي تعرضت الى نزاعات على وجه الخصوص والكوادر المتخصصة في الصحة والتعليم، وليفتح الطريق أمام بناء نظام دعم متكامل للأطفال، يضمن لهم الحق في الأمان والرعاية والنمو السليم، ويمنحهم فرصة العيش بكرامة وأمل في مستقبل أفضل.

إن وزارة التخطيط العراقية إذ تقدم هذا الدليل بالتعاون مع شركاءها، فإنها تؤكد التزامها الراسخ بوضع الإنسان – وفي مقدمته الطفل – في صميم العملية التنموية، وتعمل بروح من الشراكة والمسؤولية المشتركة من أجل طفولة عربية أكثر ازدهاراً.

د.ماهر حماد جوهان

الوكيل الفني لوزارة التخطيط / جمهورية العراق



كلمة منظمة اليونسف

تمثل الصحة النفسية الأساس الذي ينمو ويتعلم ويزدهر من خلاله الأطفال. فهي تساهم في بناء أسر متماسكة ومجتمعات أكثر قدرة على الصمود. ومع ذلك، فقد تزعزعت هذه القاعدة بالنسبة لعدد كبير من الأطفال في العراق بسبب النزاعات والنزوح، والفقر، وضغوط أخرى. لذا، تتخذ وزارة التخطيط في جمهورية العراق، بالتعاون مع منظمة اليونسف، خطوات حاسمة لحماية الصحة النفسية والرفاه النفسي والاجتماعي للأطفال في البلاد.

يأتي هذا الدليل ثمرة التعاون الوثيق بين حكومة العراق واليونسف. وتم إعداده عبر عملية تشاورية شاملة ومراجعة مشتركة ما بين الوزارات ليعكس بذلك القيادة الوطنية للوزارات المختلفة ومساهمات الأطفال، وأولياء الأمور، والمعلمين، والعاملين الاجتماعيين في الخطوط الأمامية، وموظفي الحكومة. لقد أسهمت أصواتهم وتجاربهم في صياغة كل مرحلة من مراحل العمل، ابتداءً من التصميم، مروراً بالتدريب والاختبار أو التطبيق الميداني، وصولاً إلى اعتماد هذا الدليل العملي القائم على الأدلة والمرتبط بواقع حياة الأطفال اليومية.

يقدم هذا الدليل توجيهات واضحة: إن دعم الصحة النفسية ليس مجرد استجابة عاجلة في أوقات الأزمات، بل هو استثمار طويل الأمد في السلام والتعافي وضمان مستقبل أكثر إشراقاً لكل طفل. فمن خلال دمج خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي ضمن أنظمة الصحة والتعليم والحماية الاجتماعية في العراق، تضع حكومة العراق الأساس للتغيير المستدام الذي سيعود بالنفع على الأطفال إلى ما بعد مرحلة التعافي.

تلتزم اليونسف بالعمل مع حكومة العراق والوزارات وجميع الشركاء لتنفيذ ما ورد في هذا الدليل. وبجهودنا المشتركة، يمكننا أن نوفر بيئة آمنة وداعمة، حيث يحظى فيها الأطفال بالحماية، وتُصان طموحاتهم، وتُتمى قدراتهم، ليكونوا الركيزة في بناء العراق أكثر أملاً وازدهاراً.

كريستيان سكوغ

ممثل منظمة اليونسف في العراق

المقدمة

تشهد المجتمعات الخارجية من النزاعات والأزمات تحديات عميقة لا تقتصر على البنية التحتية والاقتصاد فحسب، بل تمتد لتشمل النسيج الاجتماعي والنفسي، لاسيما عند الفئات الأكثر هشاشة، وفي مقدمتها الأطفال. فقد خلفت الحروب والنزاعات المسلحة والأزمات في العالم اجمع والمنطقة العربية على وجه التحديد آثاراً نفسية طويلة الأمد على الأجيال الناشئة، انعكست على صحتهم وسلوكهم، ونموهم العاطفي والاجتماعي، ومستقبلهم التربوي والمهني.

فقد كشفت النزاعات بأن الخسائر الأعمق والأكثر فداحة ليست تلك التي تُقاس بعدد الأبنية المدمرة أو بحجم الانهيار الاقتصادي، بل تكمن فيما لا يُرى ولا يُحصى: في الطفولة التي كُسرت قبل أوانها، وفي الأحلام الصغيرة التي تصدّعت بصمت، وفي الندوب النفسية العميقة التي تخلفها الحروب في أرواح من لم يُمنحوا لا فرصة الفهم، ولا حتى خيار النجاة. فالأطفال في مجتمعات ما بعد النزاع لا يحملون فقط آثار الحرب، بل يرزحون تحت عبء الصمت عنها، وما خلفته من فقدان وألم لا تُترجمه الكلمات.

وانطلاقاً من المسؤولية الوطنية في وضع السياسات التنموية الشاملة والمستدامة، تولى وزارة التخطيط اهتماماً متزايداً بالصحة النفسية للأطفال، إدراكاً لأهميتها المحورية في تعزيز استقرار المجتمع وتماسكه. إذ تُعد رعاية الصحة النفسية في مرحلة الطفولة عنصراً أساسياً في بناء الإنسان وتنمية قدراته، بما يُسهم في إعداد أجيال قادرة على المشاركة الفاعلة في مسيرة التنمية. وفي هذا الإطار، تقدم وزارة التخطيط بالتعاون مع الجهات المعنية وبدعم من منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) هذا الدليل كأداة مرجعية تسهم في توجيه الجهود المؤسسية نحو دمج الصحة النفسية للطفل ضمن سياسات وبرامج التعافي والتنمية، بوصفها ضرورة استراتيجية تُملئها متطلبات النهوض الشامل بالمجتمع.

جاء إعداد هذا الدليل الإرشادي استجابةً لحاجة إنسانية وتنموية ملحة، تتمثل في حماية الأطفال الناجين من العنف، وأولئك الذين وجدوا أنفسهم في قلب النزاعات ومخلفاتها، في لحظة من أكثر اللحظات هشاشة في حياتهم. وهو يستند إلى القرار رقم (7) (الصحة النفسية للأطفال في الدول الخارجة من النزاعات)، كمبادرة تقدمت بها جمهورية العراق والصادر عن اجتماع الدورة العادية الخامسة للمجلس العربي للسكان والتنمية في جامعة الدول العربية، المنعقد في القاهرة/ جمهورية مصر العربية، في تشرين الثاني/ نوفمبر 2023

يمثل هذا الدليل مساهمة عملية في جهود التعافي وإعادة البناء النفسي والاجتماعي، ليس فقط كوثيقة إرشادية، بل كمسار نحو فهم أعمق وأكثر إنسانية لاحتياجات الأطفال في الأزمات. وُضع ليكون مرجعاً للجهات المعنية بالطفولة، من المؤسسات الحكومية، إلى منظمات المجتمع المدني، إلى الكوادر العاملة في الصحة والتعليم، مدفوعاً بإيمان راسخ بأن الطفولة لا تنتظر، وأن مستقبل المجتمعات يبدأ من أطفالها.

إن هذا العمل ثمرة وعي متزايد بأن دعم الأطفال في أوضاع الهشاشة النفسية والاجتماعية هو استثمار في مستقبل أكثر استقراراً وعدلاً. وهو محاولة لرسم خارطة طريق واضحة وعملية، تستند إلى المعرفة العلمية والمبادئ الإنسانية، وتجمع بين السياسات الوطنية والعمل الميداني، لبناء نظام دعم متكامل يضع الطفل في قلب الأولويات التنموية.

يقدم الدليل توجهات وإجراءات قابلة للتنفيذ، تسعى إلى توفير بيئة آمنة، داعمة، ومعاونة لهؤلاء الأطفال، تضمن لهم الحق في الأمان والرعاية والنمو، وتفتح أمامهم أبواب الأمل بمستقبل أكثر إشراقاً. وهو لا يدّعي امتلاك حلول جاهزة، بل يفتح باباً للحوار، وللإنصات إلى صمت الأطفال، ولمرافقتهم في رحلتهم نحو الشفاء، ولغرض تنفيذ هذا الدليل، تم تشكيل لجنة برئاسة الدكتورة مها عبد الكريم حمود، مدير عام دائرة التنمية البشرية في وزارة التخطيط في جمهورية العراق، وعضوية ممثلين عن الوزارات ذات الصلة: وزارة الصحة، وزارة الداخلية، وزارة العدل، وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، ووزارة التربية، وبالتعاون مع خبير متخصص تم تعيينه من قبل منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف).

تضمن فصول عدة تناول الأول منها الصحة النفسية للطفل العربي في مناطق الصراع وركز الفصل الثاني على أنظمة الصحة النفسية والإجراءات القياسية، أما الفصل الثالث فقد تناول التنسيق والتشبيك بين أصحاب المصلحة، وأخير الفصل الرابع الذي تناول الخدمات المقدمة. وهو بذلك يمثل أول جهد على مستوى المنطقة العربية يقدم إطاراً إرشادياً يخدم صانعي القرار والمختصين والمعنيين والمهتمين بالصحة النفسية للأطفال، من شأنه أن يعزز جهود التعافي في البلدان العربية التي تعرضت إلى نزاعات وأزمات، ويحسن من واقع الطفولة فيها.

والله ولي التوفيق

الفصل الأول:

الصحة النفسية للطفل العربي في مناطق الصراع: العراق نموذجا:

تتسبب النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية في معاناة نفسية واجتماعية كبيرة للسكان المتضررين. وقد تكون الآثار النفسية والاجتماعية لحالات الطوارئ حادة على المدى القصير، ولكنها يمكن أن تقوض أيضاً الصحة العقلية والرفاه النفسي والاجتماعي للسكان المتضررين على المدى الطويل. وقد تهدد هذه الآثار السلام وحقوق الإنسان والتنمية. ولذلك، فإن إحدى الأولويات في حالات الطوارئ هي حماية وتحسين الصحة العقلية والرفاه النفسي والاجتماعي للأفراد. ويتطلب تحقيق هذه الأولوية عملاً منسقاً بين جميع الجهات الفاعلة الإنسانية الحكومية وغير الحكومية.

مع ذلك، كانت هناك فجوة كبيرة تتمثل في غياب إطار عمل متعدد القطاعات ومشارك بين المؤسسات، يمكن من التنسيق الفعال، ويحدد الممارسات المفيدة، ويبرز الممارسات التي قد تكون ضارة، ويوضح كيف تكمل المناهج المختلفة لدعم الصحة العقلية والنفسية والاجتماعية بعضها البعض. وتهدف هذه الوثيقة إلى سد هذه الفجوة. وتعكس هذه الإرشادات رؤى الممارسين من مختلف المناطق الجغرافية والتخصصات والقطاعات، وتعكس توافقاً حول الممارسات الجيدة بين الممارسين. إن الفكرة الأساسية وراء ذلك هي أنه في المرحلة المبكرة من حالة الطوارئ، تكون الدعائم الاجتماعية ضرورية لحماية ودعم الصحة العقلية والرفاه النفسي والاجتماعي.

وتعدّ الطفولة المرحلة الأهم في تكوين الشخصية الإنسانية، غير أن الطفل العربي – وخصوصاً في مناطق الأزمات – يواجه تحديات نفسية واجتماعية عميقة بسبب النزاعات المسلحة، مثل الفقر، والنزوح القسري. وقد كشفت التقارير الأممية الحديثة عن تأثيرات خطيرة لهذه الأزمات على الصحة النفسية للأطفال، حيث يُظهر عدد كبير منهم أعراض اضطرابات نفسية مزمنة مثل القلق، الاكتئاب، واضطراب ما بعد الصدمة. وفي العراق تحديداً، ظهرت الأزمات المتلاحقة عن ضعف الاستجابة المؤسسية للصحة النفسية، وضعف التنسيق بين الجهات الفاعلة، وقلة البرامج المكيفة للسياق المحلي. ومن هنا تبرز الحاجة إلى دليل إرشادي موحد للدعم النفسي والاجتماعي، يستند إلى المعايير الدولية ويلائم الواقع العراقي، ليكون مرجعاً للعاملين في القطاعين الصحي والاجتماعي ومقدمي الرعاية للأطفال.

أهمية الدليل الإرشادي

1. سد الفجوة المؤسسية: يساهم الدليل في مواجهة النقص الكبير في البرامج الوطنية المختصة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال، خاصة في البيئات المتأثرة بالنزاع.
2. بناء قدرات مقدمي الرعاية: يوفر إطاراً معرفياً وتطبيقياً موحداً للعاملين في مجالات التعليم، والصحة، والرعاية الاجتماعية حول كيفية تقديم الدعم النفسي الأولي والتعامل مع آثار الصدمة.
3. تعزيز التنسيق المؤسسي: يساعد على تنظيم الجهود بين الوزارات والمنظمات الإنسانية لضمان استجابة متكاملة ومتعددة القطاعات لحالات الطوارئ النفسية للأطفال.

4. تقليل الأثر طويل الأمد للصددمات: يعزز الدليل قدرة الأطفال واليافعين على التكيف والتعافي، ويحد من انتقال آثار الصدمات إلى مراحل لاحقة من النمو.

أهداف الدليل الإرشادي

1. توفير إطار عملي واضح لتقديم الإسعاف النفسي الأولي والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في حالات النزاع والكوارث.
2. تعزيز مهارات مقدمي الخدمة في التواصل الفعال، والتقييم الأولي، وتحديد الحالات التي تحتاج إلى إحالة متخصصة.
3. تحديد المبادئ التوجيهية الأساسية للتعامل مع الفئات الأكثر هشاشة، مثل الأطفال فاقدَي الرعاية الأسرية، والناجين من العنف، والنازحين.
4. دعم بناء أنظمة وطنية تعزز الصحة النفسية على المدى الطويل من خلال اعتماد المعايير الدولية وتكييفها للسياق العراقي.
5. الاسهام في تقليل الوصمة الاجتماعية المتعلقة بالصحة النفسية من خلال التثقيف النفسي وتعزيز دور المجتمع المحلي في الاستجابة والدعم.

ونجد من الضروري قبل الخوض في تفاصيل الدليل التطرق الى المناطق التي شهدت صراعات وتسليط الضوء على تأثيراتها على الصحة النفسية.

مناطق الصراع في العالم العربي

سوريا:

منذ اندلاع الصراع في سوريا عام 2011، تعرض الأطفال السوريون الى تحديات نفسية وجسدية هائلة. وتشير التقارير إلى أن أكثر من 6.5 مليون طفل بحاجة إلى دعم نفسي اجتماعي (People in Need, 2022). في عام 2021، أفادت منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونيسف بأن ثلث الأطفال في سوريا أظهرت علامات الضيق النفسي، بما في ذلك القلق والحزن والتعب واضطرابات النوم المتكررة (United Nations Children's Fund [UNICEF], 2021). وفي دراسة أخرى أجرتها منظمة "سيريا ريليف" في عام 2021، وجدت أن 99% من النازحين داخلياً في إدلب و73% من اللاجئين السوريين في لبنان يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (Syria Direct, 2021).

فلسطين:

نظراً لطول مدة الحصار والتعرض المتكرر للنزاعات المسلحة، يعاني 60% من الأطفال من اضطرابات نفسية خطيرة (UNRWA, 2023). فضلاً عن ذلك، تعاني 80% من الأسر في غزة من أزمات غذائية حادة (UNRWA, 2023).

وتلقي الحرب الأخيرة في غزة بظلالها على الصحة النفسية للأطفال، حيث تسببت في تفاقم غير مسبق للأزمات النفسية. فقد أظهرت دراسة حديثة أن 96% من أطفال غزة يشعرون بأن الموت وشيك، بينما يظهر 87% منهم أعراض قلق مستمر (Save the Children, 2023). كما يعاني 79% من الأطفال من الكوابيس، و73% يظهرون سلوكا عدوانيا نتيجة التعرض المستمر للعنف والتشريد (UNICEF, 2023).

واظهر الأطفال في غزة سلوكيات غير طبيعية بعد التعرض للقصف أو فقدان الأقارب، حيث يعاني العديد منهم من التبول اللاإرادي، والتشنجات، والخوف المستمر (WHO, 2023). فضلا عن ذلك، فإن الأطفال الذين شهدوا هجمات مباشرة يعانون من أعراض القلق المزمن والاكتئاب الحاد، حيث أظهرت دراسة أن نسبة 55% من الأطفال في غزة يواجهون صعوبات في التركيز والتواصل الاجتماعي بسبب آثار الحرب المستمرة (UNICEF, 2023).

اليمن:

تمثل اليمن واحدة من أبرز الأمثلة على معاناة الطفل العربي من الأزمات الإنسانية، حيث صنفت كواحدة من أكثر الدول تضررا من النزاعات المسلحة. إذ تشير تقارير الأمم المتحدة إلى أن ما يقارب 11 مليون طفل في اليمن يفتقرون إلى الخدمات الأساسية مثل التعليم، الرعاية الصحية، والتغذية السليمة (UNI-CEF, 2024). وتفاقمت الأزمة الإنسانية بشكل خاص منذ اندلاع النزاع في عام 2015، ما أدى إلى ارتفاع مستويات الفقر وانتشار زواج القاصرات، والاستغلال الاقتصادي للأطفال، حيث يجبر العديد منهم على العمل في ظروف خطيرة لإعالة أسرهم.

من الناحية النفسية، يعاني الأطفال في مناطق النزاع في اليمن من آثار نفسية. فعلى وفق تقرير منظمة الصحة العالمية (WHO, 2024)، فإن 75% من الأطفال في هذه المناطق يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، التي تشمل الكوابيس المتكررة، والخوف الشديد، واضطرابات النوم. كما أظهرت دراسة صادرة عن منظمة الصحة العالمية أن أكثر من 60% من الأطفال اليمنيين يعانون من القلق والاكتئاب نتيجة فقدان الأمان العاطفي والاجتماعي الذي تسبب فيه النزاع الدائر.

أما فيما يتعلق بالنزوح القسري، فقد أجبرت الحرب أكثر من 4 ملايين طفل يمني على ترك منازلهم، حيث يعيش العديد منهم في مخيمات تفتقر إلى الحد الأدنى من الخدمات الأساسية، مثل المياه النظيفة، المأوى، والتعليم وهذا الوضع أدى إلى تعرض الأطفال النازحين لمستويات عالية من التوتر والقلق، والاكتئاب، خاصة بسبب افتقارهم للاستقرار الأسري والتعليمي. والتعرض المستمر للعنف الناتج عن القصف والاشتباكات المسلحة التي أدت إلى تغيرات سلوكية ملحوظة، مثل العدوانية المفرطة والانطواء الحاد، ما يزيد من صعوبة إعادة تأهيلهم نفسياً على المدى الطويل.

لبنان:

أدت الأوضاع في لبنان إلى تغيرات غير مسبوقة في بنية البلد خصوصا بعد الأزمة الاقتصادية، حيث يعيش أكثر من 50% من الأطفال تحت خط الفقر وأدى ذلك إلى ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب بينهم (UNICEF, 2023).

وعلى وفق تقارير حديثة، يعاني الأطفال اللاجئين في لبنان من مشكلات نفسية مضاعفة بسبب التحديات المرتبطة بالإقامة غير المستقرة وصعوبة الحصول على الرعاية الصحية والتعليم (Save the Children, 2023).

كما تعرض لبنان لمستويات مرتفعة من العنف والنزاع المسلح، مما أدى إلى انتشار اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بشكل واسع بين الأطفال. وعلى وفق منظمة الصحة العالمية، فإن 40% من الأطفال الذين عاشوا النزاعات المسلحة في جنوب لبنان يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، التي تشمل الكوابيس، ونوبات الهلع، واضطرابات النوم (WHO, 2023). كما أظهرت دراسات أن الأطفال الذين تعرضوا لقصف مباشر أو فقدوا أحد أفراد عائلتهم يعانون من صعوبات طويلة الأمد في التكيف العاطفي والاجتماعي (UNHCR, 2023).

العراق:

يعد العراق من أكثر الدول العربية التي عانى أطفالها من تداعيات الحروب والإرهاب، حيث تشير بيانات منظمة الصحة العالمية إلى أن 17% من الأطفال العراقيين النازحين يعانون من اضطرابات نفسية تحتاج إلى تدخل عاجل (WHO, 2023). كما أن البنية التحتية للصحة النفسية لا تزال ضعيفة، حيث يوجد 0.5 طبيب نفسي فقط لكل 100,000 نسمة، وهو رقم منخفض جداً مقارنة بالمعايير الدولية (Iraqi Ministry of Health, 2023).

وتأثرت الصحة النفسية للأطفال في العراق بشكل كبير بسبب الأوضاع التي شهدتها البلد منذ عام 2003، بما في ذلك الحرب والعنف الطائفي والنزوح، إذ اضطّر ملايين العراقيين منذ عام 2014 للنزوح الداخلي بسبب النزاعات، مما زاد من الضغوط النفسية على الأطفال فقد أظهر المسح الذي تم إجراؤه في العراق عام 2006 بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية أن المشاكل الصحية النفسية شائعة في المجتمع العراقي، وأن ما لا يقل عن 6 ملايين عراقي يعانون من أمراض واضطرابات نفسية، وأن نسبة الأمراض النفسية في العراق بلغت 17%. وأجرت منظمة الهيئة الطبية الدولية مسحاً لتقييم الصحة النفسية في العراق، وخرجت بضرورة توفير حزمة خدمات نفسية واجتماعية، وخاصة في الرعاية الصحية الأولية للمضطربين نفسياً للتخفيف من معاناتهم ومعالجتهم. وقد ارتفع عدد حالات الاضطرابات النفسية المكتشفة بين عامي 2013 و2019 إلى سبعة أضعاف تقريباً (من 2,054 حالة في 2013 إلى 15,999 حالة في 2019 بحسب الإحصائيات الواردة من وحدات الصحة النفسية في دوائر الصحة).

فقد أظهرت دراسات أن الأطفال النازحين أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق بسبب فقدان منازلهم وانفصالهم عن مجتمعاتهم (Save the Children, 2023). كما أن سوء أوضاع المخيمات والتدهور الاقتصادي يزيد من الضغوط النفسية، إذ يعاني الأطفال من قلة الموارد الأساسية وسوء التغذية مما يؤدي إلى تدهور صحتهم النفسية والجسدية على حد سواء (UNHCR, 2023). كما أدت هذه الأوضاع إلى نقص الخدمات النفسية للأطفال، حيث يوجد عدد محدود من الأطباء النفسيين المتخصصين في علاج الأطفال، وما تزال الخدمات النفسية غير كافية لمواجهة حجم التأثيرات النفسية الناتجة عن النزاعات، ما يجعل العديد من الأطفال يعانون من اضطرابات مستمرة تؤدي إلى آثار طويلة الأمد على صحتهم النفسية والاجتماعية (WHO, 2023).

وقد أدت هذه العوامل إلى ارتفاع معدلات الاضطرابات النفسية بين الأطفال، ومنها:

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD): تشير الدراسات إلى أن التعرض المستمر للعنف والنزاع المسلح يزيد من احتمالية إصابة الأطفال باضطراب ما بعد الصدمة. فقد أظهرت دراسة أجريت في بغداد على أطفال المدارس أن ما يقارب 47% من الأطفال يعانون من أعراض هذا الاضطراب، وهو معدل مرتفع مقارنة بالمناطق غير المتأثرة بالنزاعات المسلحة (Iraqi Psychological Association, 2023). كما بينت دراسات أخرى أن الأطفال الذين شهدوا أعمال عنف جسدية مباشرة أو فقدوا أحد أفراد الأسرة هم الأكثر عرضة لتفاقم هذا الاضطراب (UNICEF, 2023).

القلق والاكتئاب واضطرابات السلوك: تعرض الأطفال العراقيون لمستويات عالية من التوتر والقلق بسبب فقدان الأمن وعدم الاستقرار الأسري، مما أدى إلى زيادة انتشار اضطرابات القلق والاكتئاب بينهم. وجدت دراسة أن 22% من الأطفال العراقيين ظهرت عليهم أعراض اكتئاب حاد، و35% أظهروا مستويات مرتفعة من القلق نتيجة الظروف المعيشية الصعبة (Save the Children, 2023). كما أن الصدمات النفسية المتكررة تؤدي إلى مشكلات سلوكية مثل العدوانية والعزلة الاجتماعية، وهي شائعة بين الأطفال الذين نشأوا في بيئات غير مستقرة (UNHCR, 2023).

التأثير على النمو المعرفي والتعليمي: لا تؤثر النزاعات المسلحة على الصحة النفسية فحسب، بل تمتد إلى الأداء التعليمي للأطفال، حيث يواجه العديد منهم صعوبة في التركيز والتحصيل الدراسي بسبب القلق الدائم والصدمات المتكررة (UNESCO, 2023). فقد أشارت دراسة إلى أن الأطفال الذين تعرضوا لمستويات مرتفعة من الصدمات لديهم معدلات تسرب مدرسي أعلى بنسبة 40% مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعرضوا للعنف (UNICEF, 2023). كما يؤثر التوتر المزمن على وظائف الدماغ المرتبطة بالتعلم والذاكرة، مما يعيق تطورهم الأكاديمي والمعرفي (WHO, 2023).

ولأجل الوقوف على أرض الواقع للتعلم في فهم واقع العراق، تم إجراء دراسة استقصائية على 770 عاملاً في مجال الصحة النفسية، وبناء على هذه الدراسة ظهر أن نسبة كبيرة من المشاركين لا يعلمون بوجود برامج دعم نفسي للأطفال، مما يشير إلى ضعف التوعية بهذه الخدمات وأن أكثر العاملين في مجال الدعم النفسي والاجتماعي قليلو الخبرة إذ كانت خبرتهم في مجال العمل النفسي بين 1-5 سنوات. أما فيما يتعلق بطريقة تقييم البرامج واثرها على الأطفال فإن أكثر من 70% أشاروا إلى عدم توفر طرق لتقييم فعالية البرامج. و أن هناك نقصاً كبيراً في برامج الإرشاد الوالدي. كما أظهرت الدراسة أن هناك ضعفاً في التنسيق بين الجهات الحكومية والمنظمات. و نقص التمويل والموارد المادية. وانتشار الوصمة الاجتماعية تجاه الحالات التي تحتاج إلى الدعم النفسي.

ومن خلال زيارات ميدانية لمراكز الدعم النفسي في بغداد ونيوى والبصرة ومخيمات اللاجئين في اربيل وزيارة الدور الايوائية للأيتام ومديرية حماية الأسرة والطفل ودائرة الصحة العامة ومكتب مستشار الصحة النفسية تم التعرف على البرامج واليات الدعم النفسي واليات التنسيق بين الوزارات في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي والبرامج المقدمة والفئات المستهدفة. كما أظهرت هذه الزيارات والدراسة أن هناك برامج مختلفة تستخدمها المنظمات جميعها لكنها غير مصممة للبيئة العراقية أو حتى البيئة العربية.

الأشخاص الأكثر عرضة للمشكلات

في حالات الطوارئ، ليس كل شخص يعاني أو يصاب بمشكلات نفسية كبيرة. ويظهر العديد من الأشخاص مرونة، أي القدرة على التأقلم بشكل جيد نسبيًا في مواقف الشدائد. هناك العديد من العوامل الاجتماعية والنفسية والبيولوجية المتفاعلة التي تؤثر على ما إذا كان الأشخاص يصابون بمشكلات نفسية أو يظهرون مرونة في مواجهة الشدائد.

واعتمادًا على سياق الطوارئ، هناك مجموعات معينة من الأشخاص معرضون بشكل متزايد لخطر المشكلات الاجتماعية أو النفسية. على الرغم من أن العديد من أشكال الدعم الرئيسية يجب أن تكون متاحة للسكان المتضررين من الطوارئ بشكل عام، إلا أن البرامج الجيدة تتضمن بشكل خاص توفير الدعم المناسب للأشخاص الأكثر عرضة للخطر، الذين ينبغي التعرف عليهم في كل أزمة محددة.

ويمكن لجميع المجموعات الفرعية من السكان أن تكون معرضة للخطر، اعتمادًا على طبيعة الأزمة. وفيما يلي مجموعات من الأشخاص الذين ثبت بشكل متكرر أنهم معرضون بشكل متزايد لمشكلات مختلفة في حالات الطوارئ المتنوعة:

- النساء (مثل: النساء الحوامل والأمهات، والأرامل، وفي بعض الثقافات، النساء البالغات غير المتزوجات والمراهقات).
- الرجال (مثل: المحاربين السابقين، والرجال العاطلين الذين فقدوا سبل العيش لرعاية أسرهم، والشباب المعرضين للاحتجاز).
- الأطفال (من الرضع حديثي الولادة حتى سن 18 عامًا)، مثل الأطفال المنفصلين أو غير المصحوبين (بما في ذلك الأيتام)، والأطفال المجندين أو المستخدمين من قبل القوات أو الجماعات المسلحة والأطفال المتجر بهم، والأطفال المتصادمين مع القانون، والأطفال العاملين في أعمال خطيرة والأطفال الذين يعيشون أو يعملون في الشوارع، والأطفال الذين يعانون من سوء التغذية/قلة التحفيز.
- كبار السن (خاصة عندما يكونون قد فقدوا أفراد الأسرة الذين كانوا يقدمون رعاية لهم).
- الأشخاص الفقراء جدًا.
- اللاجئون، والنازحون داخليًا، والمهاجرون في أوضاع غير نظامية (خاصة النساء والأطفال المتجر بهم الذين لا يملكون وثائق هوية).
- الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث مرهقة للغاية (مثل: الأشخاص الذين فقدوا أفرادًا مقربين من أسرهم أو سبل عيشهم بالكامل، الناجون من الاغتصاب والتعذيب، شهود الفظائع، إلخ).
- الأشخاص في المجتمع الذين يعانون بالفعل من إعاقات، أو اضطرابات جسدية، أو عصبية، أو عقلية شديدة موجودة مسبقًا.
- الأشخاص في المؤسسات (الأيتام، كبار السن، الأشخاص الذين يعانون من إعاقات أو اضطرابات عصبية / عقلية).

- الأشخاص الذين يعانون من وصمة عار اجتماعية شديدة (مثل: المنبوذين، العاملين في مجال الجنس التجاري، الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عقلية شديدة، الناجون من العنف الجنسي).
- الأشخاص المعرضون لخطر انتهاكات حقوق الإنسان بشكل خاص (مثل: النشطاء السياسيين، الأقليات العرقية أو اللغوية، الأشخاص في المؤسسات أو المعتقلات، الأشخاص الذين تعرضوا بالفعل لانتهاكات حقوق الإنسان).

ومن المهم أن ندرك ما يأتي:

- هناك تنوع كبير في المخاطر والمشكلات والموارد داخل كل من المجموعات المذكورة أعلاه.
- قد يكون أداء بعض الأفراد داخل مجموعة معرضة للخطر جيدًا نسبيًا.
- قد تكون بعض المجموعات (مثل المقاتلين) معرضة بشكل متزايد لخطر بعض المشكلات (مثل تعاطي المخدرات) وفي الوقت نفسه أقل عرضة لمشكلات أخرى (مثل المجاعة).
- قد تكون بعض المجموعات معرضة للخطر في حالة طوارئ واحدة، بينما تتمتع بامتياز نسبي في حالة طوارئ أخرى.
- عندما تكون مجموعة واحدة معرضة للخطر، غالبًا ما تكون المجموعات الأخرى معرضة للخطر أيضًا. إن تحديد الأشخاص بأنهم "معرضون للخطر" لا يعني أنهم ضحايا سلبيين لا حول لهم ولا قوة. على الرغم من أن الأشخاص المعرضين للخطر يحتاجون إلى الدعم، إلا أنهم غالبًا ما يمتلكون قدرات وشبكات اجتماعية تمكنهم من الاسهام في أسرهم، وأن يكونوا نشطين في الحياة الاجتماعية والدينية والسياسية.

تحديد المصطلحات

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)

يستخدم مصطلح (الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي) لوصف أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الصحة النفسية والرفاهية النفسية الاجتماعية للأفراد والمجتمعات ككل.

الصحة النفسية: هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة الضغوط وتحقيق إمكاناته والتعلم بشكل جيد والاسهام في مجتمعه المحلي.

والدعم النفسي الاجتماعي (Psychosocial Support) هو أحد المكونات المهمة للصحة العقلية والرفاه النفسي، إذ يساعد الأفراد والمجتمعات على التكيف مع التحديات والصدمات المختلفة. ويشمل تدخلات رسمية وغير رسمية تساعد في تحسين القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والاجتماعية. ويتم تقديم هذا الدعم في البيئات المختلفة، خاصة أثناء الأزمات والكوارث، وهو يساهم في تقليل الآثار السلبية للصدمات النفسية وتحسين نوعية الحياة.

والدعم النفسي الاجتماعي عملية متكاملة تشمل الجوانب العاطفية، الاجتماعية، والسلوكية التي تؤثر على حياة الأفراد والمجتمعات. ويعتمد على مبدأ أن الصحة النفسية تتأثر بالعوامل الاجتماعية، مثل العلاقات الأسرية، التفاعل المجتمعي، والدعم المتاح من البيئة المحيطة. وعلى وفق منظمة الصحة العالمية (WHO، 2020)، فإن هذا النوع من الدعم يعد ضروريا للحفاظ على الصحة العقلية للأفراد، خاصة في البيئات التي تعاني من النزاعات والكوارث.

الإسعاف النفسي الأولي: هو سلسلة التدخلات التي يتعين القيام بها منذ الساعات الأولى من حصول الصدمة النفسية، وقد يتوجب أن تستمر لأشهر أو سنوات عديدة. إن معظم الناجين من حوادث الكوارث يعانون من أعراض نفسية وسلوكية تتطلب دعماً نفسياً واجتماعياً غير متخصص، وليس بالضرورة تدخل المتخصص النفسي. وأن التشخيص المبكر لذلك والتدخل المبكر يساعدان المصابين بمثل هذه الحوادث في التقليل من أثارها والتعامل مع نتائجها. وبديهي أن القائمين على تقديم هذه الخدمات لا يمكن أن يساهموا في هذه التدخلات إلا بعد أن يكونوا قد تدربوا على أسس كسب المهارات الإرشادية والتوجيهية.

الرفاهية النفسية الاجتماعية: هي بناء متعدد الابعاد يتكون من مكونات نفسية واجتماعية وذاتية تؤثر في الأداء الوظيفي العام للأفراد وفي تحقيق امكاناتهم الحقيقية كأعضاء في المجتمع. و تؤكد الرفاهية النفسية الاجتماعية على العلاقة الوثيقة بين الجوانب النفسية لتجربتنا (على سبيل المثال افكارنا وعواطفنا وسلوكنا) وتجربتنا الاجتماعية الاوسع على (سبيل المثال علاقتنا وتقاليدينا وثقافتنا) وغالبا ما يفكر الناس في الرفاهية من ناحية الصحة البدنية والتغذية والتمارين الرياضية والتحكم في الوزن وما الى ذلك ولكنها اكثر من ذلك بكثير.

القائم على تقديم الرعاية النفسية (الدعم النفسي): ويطلق عليه المسعف أو المسعف النفسي أيضاً، وهو أحد أفراد المجتمع، سواء أكان من بين العاملين في حقل صحة المجتمع أم من خارجه (كالمعلمين وطلبة الجامعة أو المتطوعين الآخرين)، ممن وجدت لديهم القدرة على التأهيل وتم تأهيلهم فعلاً عن طريق إشراكهم في دورات تدريبية عن الإسعاف النفسي والدعم والرعاية النفسية للناجين من الحوادث الكارثية.

الحوادث: هي كل الأحداث الجسيمة والكوارث المفاجئة سواء من صنع الطبيعة (كالزلازل والفيضانات) أو من صنع البشر (كحوادث الطرق والطائرات والعنف ضد الأفراد والمجتمعات)، التي ينجم عنها ردود فعل أو صدمات أو إصابات نفسية واجتماعية مختلفة عند الناجين من الموت.

الصدمة النفسية: ردود فعل نفسية ناتجة عن التعرض للحوادث. وتتباين ردود الفعل من أعراض اعتيادية يمكن أن تحصل لكل من يتعرض للحوادث إلى أعراض أشد تأخذ شكل الاضطراب أو العرض النفسي. ويشار لها أحياناً بالإصابة أو الإصابة النفسية. فعلى سبيل المثال: نمر احياناً بأحداث تتجاوز الضغط الطبيعي، وغالباً ما تعرف هذه الأحداث بالصدمات. فالصدمات هي المواقف التي يتعرض فيها شخص ما للإيذاء، أو الأذى، أو التعرض للعنف، أو الخوف من التعرض للقتل أو فقدان الأصدقاء المقربين. ويمكن أن تجعلنا الصدمات نشعر بالارتباك، أو الرعب، أو الإرهاق، أو العجز، أو الغضب أو فقد الإحساس أو جميعها معاً. فعندما نتعرض للصدمة بشكل متكرر، يمكن أن "نغلق" على وضع البقاء ويكون من الصعب الشعور بالأمان.

الفقدان: فقدان شخص عزيز على الفرد بالموت لأسباب متوقعة أو غير متوقعة في ظروف اعتيادية أو غير اعتيادية، أو فقدان العمل والموقع الاجتماعي والمنصب، أو فقدان المال والممتلكات، أو خسارة شخص صديق، أو قريب جراء خلاف شخصي... إلخ.

الحزن: ردود الفعل النفسية التي تحصل للأفراد عقب الفقدان أو الحوادث. ويعد الحزن الخفيف أو المتوسط الشدة من ردود الفعل الاعتيادية وعادة لا يستغرق أكثر من أسابيع محدودة إلى أقل من ستة أشهر. أما الحزن الشديد الذي يستمر مدة أطول من ذلك أو يسبب تدهوراً وظيفياً واجتماعياً فيعد حالة مرضية تستوجب مداخلة المختصين بالصحة النفسية.

الوصمة الاجتماعية: المواقف أو المعتقدات السلبية التي يحملها المجتمع تجاه أشخاص يُنظر إليهم على أنهم مختلفون بسبب مرض أو حالة معينة، مما يؤدي إلى التمييز، أو الإقصاء، أو فقدان المكانة الاجتماعية World Health Organization (2020).

أهمية الدعم النفسي الاجتماعي

1. خفض مستويات التوتر والقلق: يساهم الدعم النفسي الاجتماعي في تقليل مشاعر القلق والاكتئاب عبر تعزيز الشعور بالأمان والانتماء الاجتماعي.
2. تعزيز القدرة على التكيف: يساعد في تطوير استراتيجيات التعامل مع الضغوط مما يمكن الأفراد استعادة حياتهم بعد التعرض للصدمات.
3. تحسين العلاقات الاجتماعية: يتيح فرصاً لتعزيز الروابط الاجتماعية من خلال دعم الأفراد بعضهم لبعض، مما يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.
4. تعزيز الصحة النفسية العامة: يساهم في تقليل نسبة حدوث الاضطرابات النفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة عبر توفير بيئة داعمة وأمنة تعزز الشفاء.

آليات الدعم النفسي الاجتماعي:

1. الدعم الأسري والمجتمعي: تؤدي الأسرة والمجتمع دوراً حيوياً في توفير بيئة داعمة تساعد الأفراد على التعافي من الصدمات من خلال تشجيع بناء العلاقات الإيجابية والداعمة.
2. التدخلات النفسية: مثل العلاج السلوكي المعرفي. وبرامج الإرشاد النفسي التي تساعد الأفراد في التعامل مع التحديات النفسية والاجتماعية.
3. الأنشطة الترفيهية والثقافية: تعد الأنشطة الفنية والرياضية والموسيقية وسيلة فعالة لتحسين الرفاه النفسي والاجتماعي، إذ توفر فرصاً للتعبير عن المشاعر والتواصل مع الآخرين.
4. التدخلات المجتمعية: تشمل برامج التوعية والتثقيف النفسي والاجتماعي التي تساعد على بناء قدرات الأفراد والمجتمعات في التعامل مع الضغوط في الأزمات والكوارث.

وفي ضوء ما تقدم ونتيجة للأوضاع الذي مر بها العراق والعالم العربي، ولعدم توافر دليل وطني للدعم النفسي والاجتماعي تأتي أهمية اعداد دليل إرشادي للدعم النفسي الاجتماعي يساهم في سد الفجوة بين نقص الخدمات الصحية النفسية وازدياد الحالات التي تحتاج الى دعم نفسي اجتماعي. ويساهم في تحسين الرفاه وجودة الحياة للأطفال. الذي سيتضمن فضلاً عن هذه المقدمة أجزاء تتعلق بأنظمة الصحة النفسية وبالإجراءات القياسية وبالتنسيق والتشبيك بين الوزارات والخدمات المقدمة في العالم العربي والعراق.

الفصل الثاني:

أنظمة الصحة النفسية والإجراءات القياسية

أنظمة الصحة النفسية:

هي مجموعة من السياسات والقوانين والموارد والخدمات التي تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية وتوفير العلاج والرعاية المناسبة للأفراد المصابين وضمان إعادة التأهيل والاندماج الاجتماعي. وتشمل هذه الأنظمة المؤسسات والمرافق الصحية والقوى العاملة المؤهلة والأدوية والبرامج المجتمعية، وتعمل جميعها بشكل منسق لتحقيق رفاه الأفراد والمجتمعات.

وعلى وفق منظمة الصحة العالمية (WHO) "نظام الصحة النفسية يشمل جميع الأنشطة المصممة لتعزيز الصحة النفسية ومنع الاضطرابات النفسية، وعلاج الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وتعزيز رفاه الأشخاص المصابين بالفعل"

أنظمة الصحة النفسية في العراق:

تشمل أنظمة الصحة النفسية في العراق ما يأتي:

أولاً: الهيكل التنظيمي والتشريعي.

ثانياً: الموارد البشرية.

ثالثاً: البنى التحتية.

رابعاً: الجهود المبذولة.

أولاً: الهيكل التنظيمي والتشريعي:

يتعلق هذا الجانب بالأمر التي تمنح إجراءات الصحة النفسية اطاراً قانونية وتنظيمية تسهل الحصول على خدمات الصحة النفسية وتدعم إجراءاتها. ومنها اصدار العراق قانون الصحة النفسية رقم 1 في عام 2005 بهدف تنظيم خدمات الصحة النفسية.

وصدر هذا القانون كأول محاولة تنظيمية لتوفير إطار قانوني يُعنى بالصحة النفسية. ويهدف القانون إلى:

- تنظيم الخدمات المقدمة للأفراد المصابين باضطرابات نفسية.
 - تعزيز حقوق المرضى النفسيين وحمايتهم من سوء المعاملة.
 - تطوير آليات للإشراف والمراقبة على الخدمات المقدمة في مؤسسات الصحة النفسية.
- وبالرغم من أن القانون كان خطوة مهمة، إلا أنه واجه عدة تحديات:
- **ضعف التطبيق:** القانون لم يُنفذ بشكل كاف بسبب نقص التمويل والبنية التحتية اللازمة لتطبيقه.

• **نقص التوعية:** لم يكن هناك برامج توعوية كافية لتعريف العاملين في الصحة النفسية أو عامة الناس بمحتويات القانون.

• **غياب التحديثات:** لم يتم تحديث القانون ليتماشى مع التطورات الحديثة في الصحة النفسية أو متطلبات المجتمع العراقي المتغيرة. ولهذا قدم مشروع قانون جديد للصحة النفسية في ايلول 2024، وقد قرأ البرلمان العراقي المشروع قراءة أولى. ويعد هذا المشروع محاولة لتحسين الأطر التشريعية والخدمات النفسية في البلاد اذ يهدف القانون الجديد إلى:

1. تطوير حقوق المرضى النفسيين:

- o ضمان احترام حقوقهم الإنسانية، بما في ذلك الحق في العلاج والخصوصية.
- o تحسين آليات الحصول على العلاج والرعاية.

2. تعزيز حقوق العاملين في القطاع:

- o تحسين ظروف العمل وحمايتهم من الإجهاد المهني.
- o منح مزايا وظيفية للمتخصصين في الصحة النفسية لجذب المزيد من الكفاءات إلى هذا المجال.

3. تعزيز البنية التحتية للصحة النفسية:

- o إنشاء مراكز جديدة للصحة النفسية في المناطق التي تعاني من نقص الخدمات.
- o دمج خدمات الصحة النفسية في نظام الرعاية الصحية الأولية لتسهيل الوصول إلى الخدمات.
- وفي حال تم اقرار هذا القانون وتطبيقه، يتوقع أن يحدث القانون الجديد تحولاً إيجابياً في:
- الحد من الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالاضطرابات النفسية.
- تحسين نوعية الخدمات الصحية النفسية وتوسيع نطاقها لتشمل جميع فئات المجتمع.
- تعزيز التعاون بين القطاعات المختلفة مثل الصحة والتعليم والعمل الاجتماعي لدعم الصحة النفسية بشكل شامل.
- تعزيز ثقافة الصحة النفسية وخطورة إهمالها.

وفي عام 2025 تم إقرار استراتيجية وزارة الصحة العراقية للصحة النفسية، التي تبنت سياسة دمج خدمات الصحة النفسية في برامج الرعاية الصحية الأولية.

وتركز السياسات الوطنية الخاصة بالصحة النفسية على إدماج خدمات الصحة النفسية في السياسات والبرامج على مستوى الحكومة والقطاعات الأخرى، بما في ذلك التعليم، والعمل، والعدالة، والنقل، والبيئة، والإسكان، والرعاية الاجتماعية وكذلك قطاع الصحة. ويتم تنفيذ ذلك من خلال:

- التدخلات في مرحلة الطفولة المبكرة رعاية الحوامل، النشأة الصحيحة للأطفال.
- تقديم الدعم اللازم إلى الأطفال عبر برامج بناء المهارات وبرامج تنمية الأطفال والشباب.
- تمكين المرأة في المجال الاجتماعي والاقتصادي.
- تقديم الدعم الاجتماعي اللازم إلى المسنين.

في عام 2013 وافقت جمعية الصحة العالمية على "خطة عمل شاملة للصحة النفسية للمدة من 2013 - 2020"، يتمثل بتعزيز الصحة النفسية، والوقاية من الاضطرابات النفسية، وإيجاد الرعاية، ودعم التعافي، وتعزيز حقوق الإنسان، والحد من الوفيات والأمراض والعجز للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية وتركز على أربعة أهداف هي:

- 1 - تعزيز القيادة الفعالة وتصريف شؤون الصحة النفسية.
- 2 - توافر خدمات الرعاية الصحية الشاملة والمتكاملة التي تستجيب لاحتياجات السكان وخدمات الرعاية الاجتماعية في المرافق الصحية المجتمعية.
- 3 - تنفيذ استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية ونشر ثقافتها.
- 4 - تقوية نظم المعلومات والبيانات والبحوث اللازمة للصحة النفسية.

ثانياً: الموارد البشرية:

بما ان الموارد البشرية هي أحد المكونات الرئيسية في انظمة الصحة النفسية يمكن ان نؤشر الاتي:

- يعاني العراق من نقص حاد في عدد الأطباء النفسيين، بمعدل 0.5 طبيب لكل 100,000 نسمة، وهو معدل منخفض مقارنة بالمعايير الدولية. أما عدد الأسرة المخصصة للمرضى النفسيين فهو 4.4 سرير لكل 100,000 نسمة، مقارنة بالمعدل العالمي البالغ 7.04 سرير.

- هجرة الكفاءات: أحد العوامل التي تفاقم هذا النقص هو هجرة الكوادر الطبية إلى الخارج بحثاً عن فرص عمل أفضل. هذه الهجرة تؤدي إلى مزيد من التدهور في القدرة على توفير خدمات الصحة النفسية داخل البلاد.

ثالثاً: البنى التحتية:

تعد البنى التحتية أحد مكونات انظمة الصحة النفسية ويمكن ان نؤشر الاتي:

- قلة المستشفيات المتخصصة: للعراق عدد محدود من المستشفيات المتخصصة في الصحة النفسية، وهي لا تفي باحتياجات السكان. ومن أبرز هذه المستشفيات:

1. مستشفى الرشاد في بغداد، بطاقة استيعابية تبلغ 1200 سرير، لكنها تخدم حالياً أكثر من 1400 مريض، مما يشير إلى اكتظاظ يفوق طاقتها.
2. مستشفى ابن رشد في بغداد.
3. مستشفى سوز في السليمانية.
4. مستشفى الحياة في الديوانية بسعة 200 سرير.

هذا العدد المحدود من المستشفيات مقارنة بعدد السكان الذي يتجاوز 46 مليون نسمة، يجعل من الصعب تلبية الاحتياجات المتزايدة.

التحديات في المرافق القائمة:

تعاني المرافق الصحية القائمة من مشكلات متعددة، منها:

1. نقص الصيانة والإهمال: كثير من المستشفيات تعاني من تدهور في بنيتها التحتية، بما في ذلك تعطل أنظمة التهوية والتكييف.
2. نقص الأدوية الأساسية: يؤدي إلى صعوبة تقديم العلاج الفعال للمرضى.
3. غياب برامج إعادة التأهيل: وهو عنصر حيوي لتمكين المرضى من العودة إلى حياتهم اليومية والاندماج في المجتمع.

ويمكن تحسين البنى التحتية من خلال الاتي:

1. تطوير البنية التحتية:

الاستثمار في بناء وتجهيز مستشفيات ومراكز صحية نفسية جديدة، خاصة في المناطق النائية والمحرومة.

2. تعزيز التدريب والتأهيل:

التركيز على زيادة عدد المتخصصين في الصحة النفسية، مع تقديم حوافز لمنع هجرتهم، مثل تحسين الرواتب وظروف العمل.

3. دعم الرعاية المجتمعية:

التوجه نحو إنشاء مراكز رعاية مجتمعية تُقدم الدعم والعلاج في بيئة مألوفة للمرضى، مما يساهم في تقليل الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية.

التحديات والاحتياجات: تواجه الصحة النفسية وأنظمتها في العراق مجموعة من التحديات.

1 - تأثير الحروب والصراعات المستمرة:

اثرت الحروب والصراعات المستمرة في العراق منذ عقود، بما في ذلك الغزو الأمريكي في عام 2003، والصراع مع تنظيم داعش، والصراعات الداخلية، بشكل كبير على الصحة النفسية للسكان. اذ يعاني العديد من العراقيين من اضطرابات نفسية ناتجة عن الصدمات، مثل اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، الاكتئاب، والقلق. وفقاً لتقارير منظمة الصحة العالمية، فإن 17% من العراقيين الذين تعرضوا للعنف يعانون من أعراض نفسية تتطلب التدخل.

2 - الوصمة الاجتماعية:

تعد الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالاضطرابات النفسية من أكبر التحديات التي تعيق الأشخاص عن طلب المساعدة. اذ يواجه المرضى النفسيون في العراق وصمة اجتماعية نابعة من قلة التوعية حول الصحة النفسية، وارتباط الاضطرابات النفسية بالمفاهيم الخاطئة مثل "الجنون". وتؤدي هذه الوصمة إلى تأخير أو حتى رفض العلاج، مما يزيد من تفاقم الحالة النفسية للمرضى.

3 - الحاجة إلى خدمات مجتمعية:

يعتمد النظام الصحي الحالي بشكل كبير على المستشفيات المتخصصة، التي تكون غالباً مكتظة وغير قادرة على تلبية الاحتياجات المتزايدة. ولهذا توصي منظمة الصحة العالمية بزيادة التركيز على خدمات الصحة النفسية المجتمعية، مثل إنشاء مراكز مجتمعية تقدم خدمات الرعاية النفسية والدعم النفسي والاجتماعي داخل البيئة المحلية. وان هذا النموذج سوف يعمل على تقليل الوصمة المرتبطة بالذهاب إلى المستشفيات النفسية وتسهيل الوصول إلى الخدمات النفسية وتعزيز دور العائلة والمجتمع في دعم المريض.

4 - تحديات أخرى:

نقص التمويل: الإنفاق الحكومي على الصحة النفسية يعد منخفضاً جداً مقارنة بالصحة العامة، مما يؤثر على جودة وكفاءة الخدمات المقدمة.

رابعاً: الجهود المبذولة:

تعمل وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية على تعزيز الصحة النفسية من خلال بناء القدرات، توفير الأدوية الأساسية، وتطوير استراتيجيات وطنية تركز على الرعاية المجتمعية. كما تم إنشاء الهيئة الوطنية للصحة النفسية لتحسين التنسيق.

1 - التعاون مع منظمة الصحة العالمية (WHO):

• بناء القدرات:

- تعمل وزارة الصحة العراقية بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية على تنفيذ برامج تدريبية لبناء قدرات العاملين في مجال الصحة النفسية، بما يشمل:
 - تدريب الأطباء النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين.
 - تحسين مهارات العاملين في الرعاية الصحية الأولية لدمج خدمات الصحة النفسية في هذه المرافق.
- توفير الأدوية الأساسية:

تسعى وزارة الصحة العراقية، بالتعاون مع المنظمات الدولية، إلى ضمان توفير الأدوية الأساسية للأمراض النفسية بأسعار ميسورة في مختلف المراكز الصحية.

2 - تطوير استراتيجيات وطنية:

- ركزت وزارة الصحة العراقية في السنوات الأخيرة على تطوير استراتيجيات وطنية جديدة تهدف إلى:
 - تعزيز خدمات الصحة النفسية المجتمعية بدلاً من الاعتماد فقط على المستشفيات.
 - إشراك المجتمع المحلي في تقديم الدعم النفسي والاجتماعي.
 - تحسين أنظمة جمع البيانات المتعلقة بالصحة النفسية لتوجيه السياسات المستقبلية.

3 - إنشاء الهيئة الوطنية للصحة النفسية:

تم إنشاء الهيئة الوطنية للصحة النفسية لتعزيز التنسيق بين القطاعات المختلفة وتطوير سياسات شاملة للصحة النفسية.

• مهام الهيئة:

- o وضع معايير موحدة لتقديم خدمات الصحة النفسية.
- o مراقبة وتقييم جودة الخدمات المقدمة.
- o تعزيز التعاون مع المنظمات الدولية والمحلية لدعم المشاريع الصحية.

4 - تعزيز الرعاية المجتمعية:

• تعمل الحكومة العراقية على تعزيز دور الرعاية المجتمعية، وذلك من خلال إنشاء مراكز نفسية مجتمعية تقدم خدمات علاجية وداعمة ضمن بيئة مألوفة للمرضى.

أهداف الرعاية المجتمعية:

- o تسهيل الوصول إلى الخدمات النفسية.
- o تقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية.
- o دعم المرضى في الاندماج داخل مجتمعاتهم.

تبذل حكومة العراق بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية والمنظمات الدولية أخرى جهوداً كبيرة لتعزيز الصحة النفسية، رغم التحديات المستمرة. ويشمل ذلك بناء القدرات، توفير الأدوية، تعزيز الرعاية المجتمعية، وإنشاء سياسات وطنية شاملة لتحسين هذا القطاع الحيوي. ومع هذا فإن أنظمة الصحة النفسية في العراق تواجه تحديات كبيرة مثل نقص الكوادر، ضعف البنية التحتية، والوصمة الاجتماعية، لكنها تسير بخطى ثابتة نحو التحسين من خلال القوانين الجديدة والتعاون مع المنظمات الدولية.

موجز لما تم تحقيقه في مجال الصحة النفسية

- زيادة تغطية مراكز الرعاية الصحية الأولية بوحدات الصحة النفس-اجتماعية لتصل إلى 84% في عموم العراق، حيث إنه ومن أصل 964 مركز صحي رئيسي توجد 814 وحدة لصحة النفس-اجتماعية موزعة بالشكل التالي: وحدة فئة أ 182 وحدة فئة ب 462 وحدة فئة ج 170
- تحديث قانون الصحة النفسية و بانتظار الموافقات الأصولية لإقراره.
- إعداد مسودة الاستراتيجية الوطنية للصحة النفسية للدعم النفسي الاجتماعي (2022-2026)
- إدماج خدمات الصحة النفسية في برامج الرعاية الصحية الأولية ذات الأولوية مثل رعاية الأم والطفل، الصحة المدرسية، صحة الكبار.
- تدريب فريق طبي في مراكز الرعاية الصحية الأولية على دليل الفجوة العلاجية في الصحة النفسية والمعالجة للمشكلات والرعاية الصحية للناجين من العنف والإسعافات النفسية الأولية.

- تحديث قائمة الأدوية الخاصة بالاضطرابات النفسية وحسب دليل التدخلات العالمي لرأب الفجوة العلاجية في الصحة النفسية.
- تقديم حزمة خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لمخيمات النازحين والمهجرين خلال السنوات الماضية.
- توفير دلائل عمل متنوعة عن الصحة النفسية في كافة وحدات الصحة النفس اجتماعية داخل المراكز الصحية، وهي كتيب الصحة النفسية في الرعاية الصحية الأولية، دليل التدخلات العالمي لرأب الفجوة العلاجية في الصحة النفسية كراس الصحة النفسية للطفل، كراس الصحة النفسية للمرأة، كراس الصحة النفسية لكبار السن، كراس المدرسة والصحة النفسية، كراس الاكتئاب ما بعد الولادة،
- تحديث سجل المشاورة والدعم النفسي وأثر جائحة فيروس كورونا على الصحة النفسية.
- تعزيز نظم المعلومات الخاصة بالصحة النفسية لاستثمارها في تطوير الرعاية الصحية النفسية الأولية من خلال:

- o تحديث الاستثمارات الشهرية لتشمل استثمارات التقارير الشهرية للاضطرابات النفسية الشائعة، استثمار الزيارات الإشرافية، استثمار تقييم شدة الإدمان، استثمار توثيق السلوكيات والأفكار الانتحارية، ومؤشرات معايير الجودة والتقييم السنوية للوحدات النظيرة في دوائر الصحة.
- o إعداد برنامج إحصائي متكامل لتوثيق فعاليات ونشاطات وحدات الصحة النفسية في الدوائر.
- o توفير قاعدة بيانات للاضطرابات النفسية الشائعة بين مراجعي وحدات الصحة النفس اجتماعية، وحسب الإحصائيات الواردة من دوائر الصحة.

الإجراءات القياسية في الصحة النفسية:

الإجراءات القياسية في الصحة النفسية هي مجموعة من القواعد والخطوات الموحدة والمبنية على الأدلة العلمية، والتي تهدف إلى ضمان تقديم خدمات الصحة النفسية بطريقة آمنة، فعالة، وعادلة. تعد الإجراءات القياسية في الصحة النفسية العمود الفقري لضمان جودة الخدمات النفسية وتحقيق العدالة في تقديمها. وان الالتزام بهذه الإجراءات ضروري جدا لتحسين كفاءة الأنظمة الصحية وتعزيز سلامة ورفاه المرضى.

أهداف الإجراءات القياسية في الصحة النفسية

1. تقديم رعاية موحدة: تهدف الإجراءات القياسية إلى تقليل التباينات بين مقدمي الرعاية وتحقيق الإنصاف في الوصول إلى الخدمات.

2. تقليل الأخطاء الطبية:

تضمن الإجراءات الموحدة اتباع أفضل الممارسات لتقليل الأخطاء الطبية وتعزيز سلامة المرضى

3. تعزيز سلامة المرضى وحماية حقوقهم:

تركز الإجراءات القياسية على احترام حقوق المرضى، بما في ذلك السرية والكرامة.

مكونات الإجراءات القياسية في الصحة النفسية:

1. تقييم وتشخيص الحالات النفسية:

يتم استخدام أدوات موثوقة مثل (DSM-5) الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية

أو ICD-11 (التصنيف الدولي للأمراض) لتوحيد التشخيص وتجنب التباين بين مقدمي الرعاية.

2. خطة العلاج:

وضع خطط علاجية فردية بناءً على احتياجات كل مريض، مع التركيز على الرعاية النفسية والاجتماعية.

3. إدارة الأدوية النفسية:

ضمان توفير الأدوية الأساسية للأمراض النفسية وفق قوائم منظمة وتوفير تدريب لمقدمي الرعاية على

وصفها بشكل آمن.

4. إجراءات الطوارئ:

التعامل مع الأزمات النفسية مثل محاولات الانتحار أو الحالات الحادة بشكل سريع وفعال من خلال

بروتوكولات محددة.

5. متابعة وتقييم الأداء:

مراقبة جودة الخدمات النفسية من خلال مؤشرات قياس الأداء وضمان التحسين المستمر.

وفيما يتعلق بالأمراض النفسية يترك المجال لأدوات موثوقة مثل (DSM-5) الدليل التشخيصي

والإحصائي للاضطرابات النفسية أو ICD-11 (التصنيف الدولي للأمراض) و" دليل تدخلات برنامج

راب الفجوة في الصحة للاضطرابات النفسية والعصبية والادمانية في مواقع تقديم الرعاية الصحية" لتولى

المهمة باعتبارها تتعلق بالاضطرابات النفسية على ان يكون هدف الدليل الحالي منصبا على الإجراءات

القياسية للأطفال الخارجين من النزاعات وتقديم الدعم النفسي الاجتماعي لهم.

تم التطرق في الفصل الأول لأوضاع المنطقة والإشارة الى مستوى العنف فيها والحاجة الى إيجاد

الية للتعامل مع الأشخاص المتواجدين ضمن هذه المناطق من الأطفال واليافعين وتقديم الإسعافات النفسية

الأولية ومن ثم الدعم النفسي الاجتماعي اذ يشترك هذان المصطلحان في العديد من الأهداف والمنهجيات

لكنهما يختلفان في العمق والتوقيت اذ يمكن عد الإسعاف النفسي (كل ما يقدمه المسعف النفسي أو القائم

على تقديم الدعم والرعاية النفسية للناجين من الحوادث أو الكوارث من تدخلات بسيطة، بهدف التخفيف من

الآثار النفسية للصدمات الناجمة عن تلك الحوادث) الخطوة الأولى للدعم النفسي الاجتماعي.

إن معظم الناجين من حوادث الكوارث يعانون من أعراض نفسية وسلوكية لا تحتاج بالضرورة تداحل من طبيب نفسي او متخصص نفسي وانما الى اشخاص متدربين على المهارات الإرشادية والتوجيهية. اذ تبرز أهمية الدليل في انه محاولة لاستكمال ما تم تقديمه في ادلة أخرى من إجراءات يمكن وصفها بالقياسية، ليكون متاحا للعاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الأوضاع الطارئة في المجتمع العربي.

مبادئ التعامل مع الخارجين من مناطق النزاعات المسلحة:

في اي مكان يوجد فيه صراعات مسلحة وكوارث سوف نجد ارباكا في حياة الناس اليومية في تلك الأماكن ومن ضمنهم الاطفال. عند التعامل مع الضحايا في مثل هذه الكوارث يجب الانتباه الى عدة امور ومبادئ مهمة منها:

1. مبدا عدم إيذاء الضحية: اي عدم زيادة الالم أكثر مما هو يعاني منه وبذل الجهد اللازم لتخفيف هذا الألم.
2. مبدا عدم التمييز بين الضحايا: مهما كانت توجهات الشخص الذي يقدم الخدمة العلاجية يجب ألا يكون هناك اي تفضيل او تمييز لضحية على اخرى اعتمادا على الدين، اللغة، العرق، المذهب، الطائفة او الاختلاف الاجتماعي.
3. تقديم الخدمات بشكل مجاني: اي يجب ان يكون تقديم الخدمة بشكل طوعي وبدون توقع اي فائدة مقابل هذه الخدمة حتى للأغراض الدعائية على سبيل المثال.
4. احترام كينونة وحقوق الانسان: عن طريق حمايته ضد اي خطر جسدي او نفسي او كليهما وكذلك العمل بالتناغم مع ثقافة الضحية الدينية والاجتماعية.
5. التوجه الإنساني في التعامل: هو منع او تقليل أي اذى والم ممكن ان تعاني منه الضحية.
6. قول الحقيقة: منذ اللحظة الاولى التي يتم فيها مقابلة الضحية لا سيما حول طبيعة الخدمة المقدمة مكان الخدمة، واي اخبار اخرى تخص الطفل وعائلته.

التعامل مع الاطفال

عند التعامل مع الضحايا يجب الاخذ الحسبان ان الدعم النفسي المقدم لهم يجب ان يجعلهم يشعرون بأنهم في وضع أفضل للتعامل مع المشكلات التي قد تواجههم بسبب هذه الصدمة لذا من الافضل ان يتم تقديم الدعم خلال 72 ساعة من وقت حصول الحادث في حال كان ذلك ممكنا بهدف تحقيق نتائج ايجابية.

وينبغي الانتباه والعمل بما يلي عند اجراء الإسعافات النفسية للأطفال:

1. ترسيخ التواصل بشكل جيد ومناسب مع الطفل عن طريق تقديم المعالج نفسه، وكذلك الغاية من هذا التواصل، ولو أمكن أيضا اسم المنظمة أو الهيئة التي يعمل فيها واخذ الاذن بالاستمرار بالكلام ويجب أيضا نقل الضحية الى مكان أكثر امانا بعدها يتم الأصغاء الى الطفل بشكل جيد واعطاؤه الانتباه الكامل مع التركيز على صوت الضحية وكذلك حركات واشارات الجسد ويمكن تكرار كلام الضحية بشكل اخر من وقت لآخر او تلخيص كلام الطفل وقول ذلك مجددا له.

2. البدء بأسئلة عامة مثل كيف حالك "وكيف أستطيع ان أقدم لك المساعدة؟" ومن المهم جدا تهدئة الطفل واعطاؤه الشعور بالثقة والامان وإذا تم رفض الكلام من قبل الضحية فيمكن إحالته الى الجهة الأكثر تخصصا.

3. الاخذ بالحسبان خصوصية الطفل ويجب ان لا تتعدى العلاقة الى الحياة الشخصية للطفل.

4. اعادة التقييم وخاصة فيما يتعلق بالاحتياجات الخاصة والضرورية والدعم الاجتماعي، فضلا عن معرفة الظروف المعيشية للطفل وضمان عدم وجود اي فقدان مادي او عضوي او عائلي مع مراعاة وجود اختلافات في ردة الفعل من شخص الى اخر.

5. الانتباه الى قدرة الطفل على التواصل من عدمه مع الانتباه الى وجود اي تغيرات سلوكية وعاطفية وكذلك اي تغيير ملحوظ في المشاعر ووجود اي حالة تشويش للطفل، يمكن سؤال الطفل كيف تشعر الان "هل يوجد اي شيء في جسدك يجعلك تشعر بالانزعاج؟ كيف هي شهيتك للأكل وكيف هو نومك؟ مع مساعدته في اظهار هذه الأفكار والمشاعر ان اقتضى الامر، وتقديم الدعم الاجتماعي المناسب له واي احتياجات اخرى.

6. تمييز الطفل كأولوية في تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية لهم وكذلك بناء علاقة متبادلة معه بشكل واضح تجعله يشعر بانك فهمته جيدا وتعرف ما هو شعوره واحاسيسه وماذا يعاني بالضبط.

7. تهدئة الطفل من المهم جدا تهدئة الطفل وإبعاده عن أي محفز خارجي يثيره بشكل غير مرغوب به، يمكن نقله الى مكان امن بعيد جدا عن منطقة الازمة، على ان يكون المكان الجديد ملبيا للاحتياجات الأساسية على الاقل كبدائية وتشجيع الطفل على الكلام، ولكن بدون إجباره، وإعطائه الفرصة للسكوت الذي يعطيه شعورا أكبر بالثقة والتكلم بحرية أكثر لاحقا.

8. تخفيف وطأة الشدة والقلق، زرع الامل لديه من جديد للمستقبل بصورة غير مبالغ فيها او الكذب عليه، وإرشادهم الى مصادر الدعم والشعور بالثقة، والاحالة الى المركز او الشخص المتخصص في الحالات الشديدة مثل محاولة ايزاء النفس إذا استمرت الاعراض لمدة اطول.

9. منح الطفل الشعور بالهدوء والكلام معه بصوت مناسب، والتواصل البصري المناسب، واعطاءه فرصة للصمت عند الحاجة وعدم إجباره على الكلام واطهار التعاطف معه.

10. ينبغي تقديم معلومات واضحة ومفهومة وبسيطة للطفل عن الحادث، والمشاكل الحالية، وعمليات الإغاثة والدعم، بالإضافة إلى الاحتياجات، وتكرار ذلك بين حين وآخر.

11. إعلام الطفل عن الخدمة المقدمة حالياً وكذلك عن أي خدمات أخرى قادمة بشكل واضح وشفاف.

12. الأخذ بنظر الاعتبار الخصائص الاجتماعية للطفل بشكل جدي عند التعامل معه.

كما ينبغي حظر التواصل مع الطفل إذا طبقت المواقف أو السلوكيات الآتية:

- توجيه الأوامر إلى الطفل وتوجيهه.
- تحذير وتهديد الطفل.
- تقديم المقترحات وعرض الحلول لحالة معينة.
- الإقناع والمحاضرة.
- إخبار الطفل بما يجب عليه فعله.
- إصدار الأحكام والقاء اللوم على الطفل.
- السخرية من الطفل والاستهزاء به.
- تصنيف الطفل وتسميته.
- تشتيت الانتباه وتغيير الموضوع على نحو مفاجئ

الإجراءات المتبعة في التعامل مع الأطفال الخارجين من النزاعات:

تحصل لدى الناجين من الحوادث ردود فعل تعد طبيعية بالرغم من كون شدتها تختلف عن الحالات الاعتيادية. ويتعين على القائمين على تقديم الدعم النفسي وفي حقل الصحة التعرف عليها جيداً والتدريب على تشخيصها وعلى تمييزها من الحالات المرضية الأخرى، وإشاعة العادات الصحية السليمة وسبل التكيف الصحيحة بين أبناء المجتمع.

إن القائمين على الرعاية النفسية بعد الحوادث يتمكنون من تقديم المساعدة والدعم لمعظم الناجين. أما الذين إصابتهم شديدة وحالتهم تشكل خطراً عليهم أو على الآخرين، والذين إصابتهم أدت إلى تدهور وظيفي واجتماعي، أو الذين كانوا قبل الحادث يعانون من مرض نفسي. وانتكسوا بعد الحادث بالرغم من تقديم الدعم والمساعدة، فيتعين إحالتهم إلى المختصين بالصحة النفسية.

أولاً: سياقات الاتصال والمخاطبة الفاعلة:

يعد الاتصال مع الآخرين من المهارات التي تعتمد على الموهبة والخبرة. ويتم عن طريق الكلام والتعبير اللغوي، وهو وسيلة لإيصال المعلومات والتعبير عن المشاعر وعن الهموم والمعاناة والتفاعل الاجتماعي. وتعتمد غالبية صنوف العلاج النفسي على أداة الاتصال والمخاطبة هذه. والمخاطبة الفعالة مع الناجين من حوادث العنف الأساوية لها أهمية لا يمكن إغفالها من الناحية المعنوية والعملية. ومن حق الناجين معرفة حقيقة إصابتهم وطبيعة المداخلات المزمع استخدامها للتعامل معهم بالصيغ الإنسانية.

عناصر الاتصال والمخاطبات:

1. وجود غاية للاتصال أو المخاطبة بين المتحدث (المرسل) والمتلقي (المستمع أو المستقبل) على سبيل المثال تبليغ معلومات.
2. المتحدث (المرسل) وهو إما أن يكون المسعف (القائم على تقديم الرعاية النفسية للمصاب) أو المصاب نفسه.
3. الرسالة وتشمل المعلومات والأفكار والمشاعر الذي ينوي إيصالها للمخاطب أو المتلقي.
4. قنوات الاتصال بالمخاطب لإيصال الرسالة. وهي إما لفظية (أي بالكلام) أو غير لفظية (التعبير بالحركات أو الإيماءات).
5. المتلقي (المستمع أو المستقبل) وهو الشخص الذي توجه له الرسالة ويمكن أن يكون المسعف أو المصاب نفسه.

وتتم عادة المخاطبات لفظيا أو بالطريقة غير اللفظية أي بحركات الوجه وحركات الجسد والإيماءات التعبيرية الأخرى. وتظهر أهمية الاتصالات الفاعلة في الصورة عندما تغفل أو تهمل فيحصل لدى المصاب سوء الفهم وحالة عدم الثقة والشك والانفعال والغضب مما يؤثر سلباً في إنجاز المهمة. يوضح الجدول الآتي جملة من الملاحظات التي يتعين على مقدم الرعاية مراعاتها (وتشمل على ما يجب وما لا يجب فعله أو قوله عند اللقاء بالمصاب).

كيف تبدأ بمخاطبة المصاب؟

ما لا يجب	ما يجب
بدء الكلام قبل أن يعرف المخاطب من أنت	عرف نفسك للمخاطب
التحدث واقفاً أمام الشخص المخاطب وهو في حالة الجلوس	اجلس بمستوى الشخص المخاطب
اظهار عدم المبالاة أو التعجل في التعامل اتجاه المخاطب	عبر عن رغبتك في تقديم المساعدة لفظيا وبالتعبيرات غير اللفظية
اجبار المخاطب على الكلام والتدخل في خصوصيته التي لا يرغب الإفصاح عنها	دع للمخاطب الحرية في الحديث عن الأمور الخاصة من عدمه وعن خصوصيته

كيف نتحدث مع المصاب؟

ما لا يجب	ما يجب
اجباره على الحديث بلغتك والسخرية من لهجته أو لغته أو تشكك في فهمك للغته.	في حالة اختلاف لغتك عن لغة المخاطب استخدم مترجما وأشعره (أي المخاطب) بأنه يستطيع التحدث بلغته وأبد اسفك على عدم استطاعتك فهم لغته
الطلب من المخاطب ما لا يرغب أن يفعله ومقاطعته عندما يبدأ الحديث	اصغ للمخاطب جيداً
استخدام بعض العبارات (مثلاً لا تقلق، ليس هناك مشكلة، ستتحسن الأمور)	أخبر المصاب بأنك تحاول فهم ما يعاني
وصفه بأي كلام يضعف من ثقته بنفسه كأن تقول له أنك مصاب بمرض نفسي جراء الصدمة أو أنك الآن ضحية	أوضح للمصاب بأن حالته شائعة وعزز من ثقته بنفسه بالقول مثلاً (إن الأغلبية ممن يواجهون مثل هذه الأمور يعانون من نفس ردود الفعل)
إصدار حكمك عليه وتقاطعك معه عندما تكون له وجهات نظر أو تصورات مغايرة لما يعاني منه	كن معتدلاً في رد فعلك للمصاب، واعترف له باحترامك لوجهات نظره، وإن كانت تختلف عن تلك التي تحملها أنت ما دامت أن تصوراتك قد تساعده في التعايش مع الصدمة وكن مرناً إلى أقصى ما تستطيع في هذا الجانب
اللجوء إلى الكذبة البيضاء من أجل تهدئته	كن صريحاً وأخبره بالحقيقة بأسلوب لطيف وبروية

كيف تتواصل مع انفعالات المصاب؟

ما لا يجب

اجبار المصاب ان يفكر او يعبر عن مشاعره او يفعل كما تتوقع او تجتهد

مواجهة ردود فعل المصاب بالسلبية والرد عليه عندما يستخدم لغة قاسية اخبار المصاب بأنك تفهم كل شيء وتكون فاترا في عواطفك حد اللامبالاة او رقيقاً حد التباكي عليه

الطلب من المصاب عدم البكاء او تشعره بضعفه. اعطاء وعود غير واقعية أو بشيء لا يمكن تحقيقه اجبار المصاب على ما لا يريد فعله الا في حالة وجود خطر على المصاب او على الآخرين وفي مثل هذه الحالة أخبره بمبررات اقدامك على ما تنوي القيام به

السخرية من المصاب او الضحك عليه

السخرية من عادات ومعتقدات المصاب، النظر في عين الجنس الآخر او مد اطرافك امام الأكبر منك او من ذي الموقع الاجتماعي المهم واهمال وجهات نظر الذين هم أكبر منك عمرا

ما يجب

تفهم انفعالات المصاب وخذ الأمر بجد فليس هناك ما هو صحيح أو غير صحيح في التعبير عن المشاعر عند مواجهة الحوادث المأساوية حاول أن تستوضح منه كيف ينوي أن يتصرف في مواجهة ما حصل له

توقع وتقبل ردود فعل المصاب الشديدة فهي متوقعة في حالة الصدمات. أخبر المصاب بأنك تحاول أن تفهم حالته ولا بأس أن تظهر بعض الانفعالات، ولكن بحدود معقولة ولا تصل درجة أن تجعل المصاب يفكر بمساعدتك أو التعاطف معك.

كن مواسيا ومهدئا ومطمئنا للمصاب (مثلاً إنك الآن في أمان، أرغب بمساعدتك، كيف يمكنني مساعدتك، إنني أحاول أن أكون بالصورة كي أجد السبيل للمساعدة). كن واقعيا في تعاملك مع الحالة وعندما تجد هناك بصيص أمل للحل حاول أن توضح ذلك للمصاب وأخبره أي جزء من المشكلة يمكن أن يحل (مثلاً إذا كان الشخص فاقداً لداره وهناك وعد بالتعويض لا تتردد أن تخبره بذلك) اطلب من المصاب السماح لك بتقديم المساعدة له وافعل ما ينفعه

شارك المصاب انفعالاته الإيجابية كالضحك مثلاً

احترم خلفية المصاب الثقافية وتصرف في ضوءها مثلاً النظر في عين الشخص والاحتكاك به مقبول إذا كان المصاب من نفس الجنس وعليك تجنب الاحتكاك البدني ان كان من الجنس الآخر وتجنب مد رجلك امام شخص أكبر عمرا او ذي موقع اجتماعي رفيع ويتعين التحدث باحترام تام مع المسنين

كيف تنهي الجلسة؟

ما لا يجب	ما يجب
وضع حدودًا دقيقة لوقت الجلسة وبصورة حدية	في نهاية الجلسة أو المقابلة أوجز ما حصل من حديث بينك وبينه واستفسر منه إن كان لديه شيء آخر يود أن يضيفه
قطع المقابلة وترك المكان لانشغالك بأمر آخر. وانتهاء المقابلة قبل أن تجيب على كافة استفسارات الشخص	عند إنهاء الجلسة ثبت مع المصاب موعدًا للقاء قادم
إنهاء الجلسات بصورة حادة ومباشرة وعدم ترك المجال لجهات أخرى لتقديم المساعدة والدعم	ساعد المصاب في الحصول على ما يتوفر من الخدمات الأخرى
إنهاء المداخلات بصورة مفاجئة ودون إعلام المصاب بكيفية الاتصال بك مستقبلاً عندما تستدعي الحاجة	أنه اللقاء بصورة تدريجية وأخبر المصاب بأنك ستكون مستعداً لتقديم الدعم عندما يطلب منك ذلك في المستقبل وينبغي لك خلال اللقاء ان تكون قد تصرفت بصورة جيدة بحيث تركت لدى المصاب انطباعاً بجعلك في نظره أهلاً للثقة ومصدراً يمكن اللجوء إليه عندما تستدعي الضرورة

أسس تقديم الدعم النفسي للناجين من الحوادث المفجعة

تترك الحوادث المأساوية عواقب نفسية واجتماعية واقتصادية على الأفراد وذويهم، مما يستوجب تقديم أنواع الدعم، وذلك في ضوء ما تحتاجه كل حالة وخصوصياتها بانفراد. وفيما يأتي جملة من الإجراءات:

تقديم الدعم العملي:

وتقصد بذلك اتخاذ بعض الإجراءات العملية والبسيطة وبناءً على ما تحتاجه حالة الفرد، فمثلاً الفرد الذي يشعر بأنه مبتلى مهدد ومشوش وغير آمن قد لا يحتاج سوى بعض مما يلي من الإجراءات:

- العائلة قد تحتاج إلى خلوة لا يمكنهم الحصول عليها إلا إذا تم تأمين خدمة حضانة للطفل.
- تأمين خدمة توصيل الأطفال من وإلى المدرسة.
- تغيير أقفال البيت في حالة السرقة.
- الاتصال بشركات التأمين.
- تأمين وجود شخص يقيم مع الشخص المتضرر إذا كان يعيش لوحده.
- تقديم الدعم لتعزيز روح المبادرة لدى المصابين:
- من الضروري مساعدة المصاب وتدريبه على كيفية تشخيص نقاط الضعف وكيفية اختيار الأساليب من بين خيارات عديدة لتداول صعوباته بنفسه. وفيما يأتي بعض منها:
- تشخيص نقاط القوة عند المصاب وتوعيته للأشياء التي يستطيع القيام بها.
- افتح نظره للأشياء الجيدة الأخرى التي يمكن له أن يقوم بها.
- ذكره بإنجازاته والأشياء الجيدة التي قام بها قبل الحادث.
- الإشارة إلى مصادر الدعم المتوفرة في المجتمع التي يمكنه الاستعانة بها مثل مصادر الدعم الاجتماعي ومصادر الدعم الروحي.
- شجعه على طلب المساعدة من الآخرين، وتقديمه المساعدة للآخرين.

تقديم الدعم للمصابين بصيغة اللقاءات الجماعية:

- تبدأ خطوات تقديم الدعم للمصابين بتشجيعهم على التداول بينهم عن تجاربهم وعن سبل المواجهة والتعايش مع الأحداث ومفززاتها. ويمكن لأفراد المجموعة من دون قسر الحديث حول معاناتهم أثناء وبعد الحدث من أجل المشاركة والترويج والتعرف على سبل التعايش مع نتائج الحدث. وفيما يأتي بعض تلك الخبرات:
- التأكد من زوال الخطر.
 - حماية ما تبقى من الممتلكات.
 - البدء بصيانة ما تلف.
 - دفن المتوفين.
 - ممارسة الطقوس الدينية المعتادة.
 - وضع أهداف محددة والعمل على وضع الخطط لتنفيذها.
 - استخدام وسائل دفاعية نفسية كالإنكار للتخفيف من آثار المصيبة.
 - البقاء في حالة تأهب واستعداد لمواجهة احتمالات أخطار جديدة.
 - التأمل في الحادث لمدة طويلة من الوقت.

يمكن تقديم صنوف أخرى من الدعم

- تأمين مرافقين للناجين ويفضل أن يكونوا من بين المقربين أو المعروفين عنده.
- تقديم الرعاية والدعم للمسنين والأطفال والذين فقدوا أكثر من واحد من الأسرة وكذلك النساء التي فقدت زوجها.
- التشجيع على الدعم الاجتماعي من دون قسر.
- توفير الحماية للناس من احتمال التعرض لأخطار جديدة.
- تقديم المعلومات عن مصادر الدعم وكيفية الحصول عليه.
- لا تقدم الوعود والتعهدات التي لا يمكنك التأكد من إمكانية الوفاء بها.
- شجع العمل الجماعي والتكافل الاجتماعي.
- لا تهمل أو تنقص الخدمات المتوفرة والدعم المقدم من الآخرين مهما كانت متواضعة.
- شجع مقدمي الخدمات لتقديم أفضل ما عندهم من وسائل الدعم.
- التشجيع على العودة للعمل كوسيلة فعالة للتخفيف من وطأة الحادث. حيث إن العمل يساعد على التغلب على العجز والإحباط والملل. والعمل يعيد للمجتمع تماسكه وترابطه والوصول للهدف المشترك.
- الحد من تناول المهدئات والمخدرات دون استشارة طبية.
- تسهيل الاتصال بالمؤسسات الصحية عند الحاجة.

إن تقديم الدعم النفسي للناجين من الحوادث المفجعة يتطلب فهماً عميقاً لاحتياجاتهم النفسية والاجتماعية، وتقديم المساعدة العملية التي تسهم في تعزيز قدرتهم على التكيف مع الواقع الجديد. كما يتطلب تجنب الأخطاء الشائعة التي قد ترتكب من قبل بعض العاملين في الحقل الصحي، والتركيز على تقديم الدعم الذي يعزز من قدرة الناجين على التعافي والعودة إلى حياتهم الطبيعية.



تشخيص الاضطرابات النفسية المرضية بين الناجين وتحويل من تحتاج حالتهم إلى مداخلات علاجية إلى المؤسسات الصحية النفسية

يتعين على المتدربين القائمين على تقديم الرعاية النفسية إحالة الحالات التي تعاني من اضطرابات نفسية مرضية إلى الجهات المختصة. ولكي يتمكن هؤلاء من القيام بهذه المهمة، فلا بد من تدريبهم وتعريفهم على كيفية تمييز مثل هذه الحالات وعلى سبل إحالتهم للمختصين بالصحة النفسية. وفيما يلي وصف موجز لأعراض الصدمات النفسية الناجمة عن التعرض للحوادث المأساوية.

أعراض الصدمة النفسية:

- اضطراب مستمر ودون فترات من التهدة.
- حالة تأهب مستمرة وعدم قدرة السيطرة على المشاعر أو على النوم.
- البكاء المستمر والخوف الشديد.
- التفكير المستمر بالحدث واسترجاع ذكريات الحدث لتفكيره رغم إرادته وضد رغبته وعجزه عن نسيانه.
- حالة الترنيل وهبوط في المشاعر والانفعالات.
- عودة ذكريات الحدث وما يرتبط بذلك من أفكار مزعجة وتخيلات.
- عدم الاستجابة للمداخلات والمؤثرات الخارجية.
- حالة من التشوش والذهول.
- عدم القدرة على النوم وكثرة الأحلام المزعجة والكوابيس المرعبة.
- الانسحاب الاجتماعي الشديد والعزلة والانطواء وتجنب اللقاء بالآخرين.
- سوء تعاطي الكحول والعقاقير.
- تدهور في الأداء الوظيفي
- عدم القدرة على التخطيط والقيام بالمهام باتجاه تحقيق الأهداف.
- عدم القدرة على إنجاز الأعمال اليومية الدراسية.
- عدم القدرة على السيطرة على انفعالاته والتفاعل السليم مع الآخرين.



كيف يمكن أن تؤثر الصدمة على (الطفل)؟

هناك العديد من الأطفال واليافعين لديهم ذكريات أو أحلام مؤلمة حول الصدمات التي تعرضوا لها. ويشعر البعض الآخر بالتوتر أو الغضب في معظم الأوقات. بعد الصدمة، ينتبه العديد من اليافعين للخطر، ويشعرون بالقلق، لأنهم يعتقدون أن أشياء مزعومة يمكن أن تحدث. في بعض الحالات، يعاني اليافعون من مشاكل في النوم ويرفضون التحدث عن الصدمات أو التذكير بها، لكن الذكريات المتعلقة بالتجارب المؤلمة تتبادر إلى أذهانهم على أي حال. وبعد الصدمة، يشعر بعض اليافعين أن الأمور ليست حقيقية أو قد يشعرون بالانفصال عن أنفسهم.

ما التذكيرات بالصدمة؟

هي الأشياء التي تذكر بالصددمات التي تعرض لها الشخص. فيمكن أن تكون أماكن، أو مواقف، أو أشخاصاً، أو كلمات، أو أصوات، أو روائح تذكر بالتجارب المؤلمة التي مر بها. ولكن ليست بالخطيرة في الواقع، قد تشعر الفرد بعدم الأمان أو كما لو كان يعيش الأحداث مرة أخرى. وقد تدفع إلى سلوكيات لا تناسب الموقف أو تسبب مشاكل مع الآخرين.

الرعاية الذاتية

يعد تعليم الطفل مهارات السلامة الشخصية جانباً مهماً للغاية من العلاج. من المهم أن يكون الطفل قادراً على تحديد ما يثير تذكيره بالصدمة والأفكار والمشاعر السلبية. وهذا من شأنه أن يساعده على إدارة يومه بشكل أفضل دون أن يتأثر سلباً بتذكر الأحداث الصادمة.

ردود الفعل الشائعة لدى المصابين بالصدمة النفسية

إن الأحداث الصدمية تترك آثاراً على نفسية المصابين تتراوح بين ردود فعل مؤقتة، لا تتجاوز بضعة أسابيع أو أشهر، إلى اضطرابات ومشاكل وانفعالات نفسية أشد وتستمر لمدة أطول من ذلك، وقد تستمر مدى الحياة. وللدعم النفسي والعاطفي أثره الفاعل في تمكين المصاب من العودة إلى الوضع الطبيعي وجعله يواجه الحالة الجديدة والمفروضة عليه من جراء الإصابة. ولابد من تعريف القائمين على الرعاية النفسية على ردود الفعل الشائعة لدى المصابين الناجين من الحوادث وأعراضها، والتي توجب من القائمين على تقديم الرعاية استيعابها وتقييمها لوضع استراتيجيات الدعم والرعاية والمواجهة السليمة.

ولكل فئة عمرية ردود فعل مميزة قد تكون في بعض جوانبها مماثلة لتلك التي تحدث للفئات العمرية الأخرى. ونقدم فيما يأتي وصفاً موجزاً لردود فعل الفئات العمرية المختلفة:

ردود الفعل الشائعة في الأطفال:

- إن الأطفال معرضون إلى الصدمات، ومن الأخطاء الشائعة لدى المعنيين بالصحة التصور بأن الأطفال لا يفهمون الصدمة ولا يباليون بأثارها، والحقيقة هي أن الأطفال يدركون ذلك، ولكن بطريقتهم
- الشعور بالخوف وبالأخص عند حلول الظلام أو عند الابتعاد من الأبوين.
- التعلق بالأبوين والخوف من أن يبتعدوا عنهم.
- التحول إلى سلوكيات طفولية يتميز بها أطفال دون سنهم، مثل التبول اللاإرادي، والتبول الليلي، والتحدث بطريقة طفولية.
- القلق الشديد على صحة الأبوين والخوف من فقدان أفراد الأسرة المقربين.
- النشاط المفرط والحركة الفائضة في الصف مع عدم الالتزام بالنظام في المدرسة، وطغيان السلوك الذي يجلب انتباه الآخرين.
- الشكوى من أعراض جسدية كالصداع وآلام البطن دون أن يكون لها سبب مرضي.
- عدم التركيز خلال الدرس وانخفاض في معدلات الأداء المدرسي.
- فقدان الشهية وعدم القدرة على النوم.
- الشعور بالحزن والانسحاب من المجتمع والعزلة والصمت.
- اللعب الصدمي (لعب متكرر وهمي يثير مشاعر الخوف لدى الطفل ومتعلق بالصدمة).

ردود الفعل لدى اليافعين:

- يتميز اليافعون بظاهرة عدم المبالاة بما حصل من إصابة، ويتجسد ذلك في عدم سيطرتهم على سلوكهم مما يعرضهم إلى ضغوط أكثر وإلى ضغط الأقران، ويجعلهم عرضة للسلوك المنحرف والاستخدام غير المشروع للمواد الضارة والمخدرات والتدخين والكحول وغير ذلك من السلوكيات.

ومن امثلة ردود الفعل الشائعة لدى اليافعين:

- هبوط المستوى الدراسي وعدم التركيز.
- التمرد وعدم الطاعة وعدم احترام النظام والسلوك المتهور.
- الملل والضجر وفقدان الطاقة.
- فقدان الأمل والشعور بالنقص.
- الاكتئاب والحزن.
- فقدان الاهتمامات الاجتماعية والترفيهية.
- شكاوى جسدية وآلام غير مبررة.
- التعلق بالتفكير بالحوادث الصدمية.

- الشعور بالاضطراب وعدم الاستقرار عندما يحصل ما يذكرهم بالصدمة.

ردود الفعل الشائعة لدى البالغين :

- الشعور بالتوتر والقلق والخوف وعدم الاستقرار والانفعال والاهتياج والرغبة بالبكاء والانسحاب وأحياناً نوبات من الذعر.
- الحزن والشعور بالذنب لأنهم لم يموتوا كالآخرين ولعدم استطاعتهم من إسعاف من مات في الحادث.
- زيادة في الانتباه والتأهب وسرعة الانفعال والغضب وعدم القدرة على النوم.
- تكرار ذكريات الحدث وصورته وما رافقه من مشاهد بشعة.
- تجنب التوجه إلى موقع الحدث، بل حتى التفكير بالمواضيع التي تذكره بالحادث المؤلم.

إن هذه الأمثلة الواردة من ردود الفعل تلاحظ تقريباً في كل الناس الناجين ممن صادف تواجدهم في منطقة الحادث ساعة حصوله. ويمكن عدها ردود فعل طبيعية لحالة غير طبيعية، وليس بالضرورة أنها بحاجة إلى تدخلات علاجية من قبل المختصين بالصحة النفسية. ولا يمكن عد الانفعالات العاطفية للصدمة في الناجين غير تكيفية، بل على العكس فإن معظم استجاباتهم تعد صحية وناضجة وتسمح لهم بالتكيف مع الحالة، وتدعى السلوكيات بالتكيفية أي الإيجابية.

الحالات التي تحتاج إلى إحالة للمؤسسات الصحية النفسية:

- الناجي الذي يعاني من الحزن الشديد والمستمر.
- الناجي الذي لا يستطيع التعامل مع صور الحادث المؤلمة.
- الناجي الذي يعاني من عدم القدرة على النوم وعدم الشهية للطعام.
- الناجي الذي لا يرغب بالتحدث مع الآخرين.
- الناجي الذي يكره الحياة ولديه الرغبة في الانتحار والذي تشتد أعراضه.
- الناجي الذي لا تتحسن أعراض الصدمة بعد مرور المدة الاعتيادية.
- الناجي الذي يعاني من الخوف الشديد.
- الناجي الذي تتفاقم عنده أعراض الصدمة برغم ما يقدم له من دعم نفسي.
- الناجي الذي يلجأ إلى سوء استخدام الكحول والعقاقير والمواد المخدرة أو المهدئات.
- الناجون الذين سبق وأن كانت لديهم إصابة مرضية قبل الحادث وتفاقت حالتهم النفسية بعد الحادث.

التعامل مع الصدمات الناجمة عن فقدان وتفاعل الحزن الحاد:

إن فقدان الأحبة والأقارب هو شكل من أشكال الحوادث القاسية والمأساوية. إلا أن وطأة ذلك تكون أقل في حالة الكوارث التي تشمل المجاميع الكبيرة من الناس، حيث لوحظ أن تقبلها يكون أكثر، بعكس الأزمات التي يتعرض لها أفراد قليلون إذ تترك الصدمة على الناجين أثرا أبلغ. وهناك فئات من الناجين كالأطفال والنساء تكون صدماتهم أكثر وطأة لأنهم يفقدون جراء الحوادث مصدرا من مصادر الدعم لا يمكن تعويضه بسهولة. وتتباين في هذه الظروف العصبية مظاهر التعبير عن الحزن وتقاليد التعزية في المجتمعات بحسب التباين الديني والثقافي والفروق الفردية أيضا. عادة تتلاشى ردود فعل الحزن في شدتها على مدى 4-6 أسابيع بعد الحادث، ولكن عند البعض فإن تفاعل الحزن قد يتضاعف ويستمر وقد يؤدي إلى حصول داء الاكتئاب، أو قد يعود تفاعل الحزن للظهور لاسيما في ذكرى الحادثة.

خطوات الدعم والإرشاد النفسي في مواجهة تفاعل الحزن:

- تشجيع الشخص على التحدث عن المفقودين فإن ذلك يساعد على التعبير عن الحزن والتخلص منه.
- التعامل مع الشخص بعناية ورفق والاستفسار منه عن حالة سائر أفراد أسرته، ومن ثم يحول الحديث تدريجيا عن الفقيد.
- دع الشخص يعطيك أقصى ما يستطيع من معلومات عن الفقيد ومكانته ودوره في العلاقة ودعه يطلعك على صورته.
- يركز المعالج على طلب التعرف عن علاقة الشخص بالفقيد، وقوة تلك العلاقة وما خلفه فقدان عليه شخصا.
- يستفهم منه عن أي شعور بالذنب أو التقصير تجاه الفقيد وبين له أن هذا يعد شعورا طبيعيا وعاديا للجميع الذين يشعرون أنهم قصروا في إنقاذ الفقيد.
- شجعه على الاتصال بمعارف الفقيد وزملائه وأصدقائه.
- افسح له الفرصة للقاء الآخرين الذين أشرفوا على العناية بالفقيد كالممرضة والأطباء والأشخاص الذين تعاملوا مع جثته عند حصول الوفاة.
- من المفيد قيام الشخص ببعض الفعاليات المشتركة مع الآخرين كزيارة جماعية للقبر أو لمكان الحادث أو الوفاة وذلك لتسهيل التعبير عن مشاعر الحزن والتخفيف من آثارها.
- إن القائمين على الرعاية النفسية ينبغي أن يساعدوا الناجين بالحديث عن فقيدهم وإعانتهم على التغلب على الشعور بالذنب والتقصير تجاهه.

الدعم النفسي الأساسي للناجين من المصابين باضطرابات نفسية مرضية قبل الحدث

إن معظم الاضطرابات النفسية هي من النوع المزمن، وتحتاج إلى علاج طويل الأمد، وإن شدة وتكرار حدوث العرض النفسي تزداد عند حصول الحوادث والأزمات. وفي مثل هذه الظروف غالباً ما ينقطع العلاج عن المريض بسبب عدم وجود الطبيب أو توفر العقاقير العلاجية، فضلاً عن أن نظرة المجتمع السلبية للمريض النفسي تزيد من عزله.

ماذا يتعين فعله في هذه الحالة:

- تأهيل المؤسسات الصحية النفسية كي تقدم خدماتها بالصورة المرجوة.
- توفير العقاقير النفسية العلاجية.
- البحث عن المصابين باضطرابات نفسية واحالتهم إلى المؤسسات الصحية النفسية.
- تخصيص أجنحة وعيادات للطب النفسي في المؤسسات الصحية الحالية والحديثة الإنشاء.
- تدريب أفراد من المجتمع ومن العاملين في الحقل الصحي على تقديم العناية النفسية للناجين من الحوادث وكذلك تدريب ذوي المصابين بأمراض نفسية على ذلك.
- عند تأهيل المؤسسات الصحية النفسية أو فتح شعب للطب النفسي فينبغي أن يكون ذلك على أسس جديدة.
- ويفضل فتح الوحدات النفسية في المستشفيات العامة بدلاً من تأهيل الردهات في المستشفيات النفسية القديمة.

العناية بالحالة النفسية للقائمين على تقديم الرعاية النفسية في المجتمع ذاتهم:

لماذا يعاني المسعفون من الضغط النفسي؟

- عادةً ما يتعرض المسعفون إلى مشاهد مؤلمة عند حصول الكوارث والأزمات كالأجساد المحترقة. وعليهم تقديم الإسعاف الأولي لعدد من المصابين، وكذلك يتعرضون إلى انفعالات عاطفية عندما يستمعون إلى قصص مؤلمة مما سببته الكوارث من فقدان أو موت. فالمسعف عادةً ما:
- يتعرض لمهام صعبة ومنهكة وخطيرة.
 - يكون معرضاً إلى ضغط من الداخل من أجل الاستجابة لاحتياجات الناجين.
 - يفضل تقديم الدعم والمساعدة للمتضررين على المتطلبات والاحتياجات الشخصية.
 - يهمل العناية بنفسه من ناحية الأكل والشرب والنوم والعناية الشخصية والبدنية والنظافة جراء الانشغال بأمور المصابين.
 - يشعر بالإحباط والحزن عندما يتسلل إليه الشعور بأنه لم يستطع تقديم الأفضل للمصابين.
 - يشعر بالذنب لكونه يتوافر له ما لا يتوافر من حقوق الناجين من طعام ومشرب ومسكن وأشياء أخرى لتعرضه أثناء عمله إلى أزمات محدودة وأخطار.

- يشعر بالإحباط جراء طبيعة إجراءات قرارات رؤسائه التي تعيق ما يريد تقديمه من دعم وعناية بالمصابين.
- يكون بعيداً عن الأهل والمقربين جراء ما عليه من واجب يحرمه من دعمهم النفسي والاجتماعي له.

المؤشرات التي تدل على تعرض المسعف أو أحد زملائه للضغط النفسي:

يتعين على المسعف الانتباه لمؤشرات بدء تعرضه أو تعرض زملائه لآثار الضغط النفسي. وفيما يأتي بعض منها:

- النفور أو النظر بسلبية للعمل.
- الشعور بعدم تقدير الجهة التي يعمل بها لمجهوداته.
- هبوط المعنويات وفقدان الدافع لاستمرار العمل.
- الشعور بالاستغلال من قبل الجهة المعنية التي يعمل لها.
- تغلب الشعور بالعظمة وبأهمية مكانته عليه.
- عدم العناية بنفسه وإهماله لاحتياجاته الحيوية.
- فقدان الثقة بالزملاء والمشرفين.
- ظهور بوادر تصرفات غير معتادة أو غير مسؤولة لا سابقة لها.
- تغلب الشعور بالتعب والإنهاك.
- عدم القدرة على التركيز.
- ظهور أعراض مرضية عضوية.
- اضطرابات النوم.
- تباطؤ في الأداء وعدم القدرة على الإنجاز وهبوط الكفاءة.
- سوء استخدام المواد والكحول والمخدرات.

الدعم الذاتي:

المقصود بالدعم الذاتي هو ما يستطيع المسعف فعله لنفسه عندما يصاب بالصدمة النفسية الناجمة مباشرة من تعرضه للحوادث أو جراء عجزه عن تحقيق التقدم الملموس والمؤمل لمن يعانون من الصدمة النفسية.

وفيما يلي جملة من السبل التي تمكن المسعف من مواجهة ما يعاني:

- ضرورة التعبير عن كل المشاعر وحتى المحبطة والغريبة.
 - الانتباه إلى درجة التوتر النفسي ومحاولة الاسترخاء.
 - ممارسة تمارين إبطاء التنفس وإرخاء العضلات.
 - الاستعانة المتبادلة بين الأقران.
 - التحدث إلى من يثق به ويطمئن له.
 - الاستماع لما يقوله المقربون إليه وله علاقة بالحدث فقد يكونون هم من المتضررين أيضاً، ولكن إدراكهم واستيعابهم لما حدث قد يساعد المسعف على التعايش مع ما يتعرض له من آثار الضغط النفسي.
 - في حالة الشكوى من صعوبة التركيز ينصح بممارسة بعض النشاطات البدنية البسيطة.
 - السعي لتبني برنامج اعتيادي للعمل قدر الإمكان وتجنب الانسحاب أو التخلي عن المسؤوليات والواجبات.
 - في حالة عدم القدرة على النوم والشعور بالقلق، فمن المفيد مناقشة ذلك مع شخص يطمئن له.
 - التعبير عن المشاعر بأساليب غير لفظية كالرسم والموسيقى والتمارين الرياضية.
 - تجنب استخدام العقاقير دون مشورة طبية.
 - عدم تحميل النفس فوق طاقتها والإيمان بأن لعامل الوقت دوره، وقد يحتاج الشخص بعض الوقت لتقييم الرؤية للحدث.
 - تجنب التوقعات غير الواقعية والمثالية عن الحدث فإنها تولد خيبة الأمل والأزمات.
 - عدم التردد في طلب المشورة من ذوي الخبرة إذا استمرت ردود الفعل على شدتها.
- إن المسعفين أنفسهم، وكسائر أفراد المجتمع، معرضون للمعاناة من الضغط النفسي، وقد يعانون من ظاهرة انطفاء الدافعية إذا استمروا في التعرض للضغط النفسي من دون تدخل. وهناك سبل لمنع أو التغلب على هذه الظاهرة عند المسعفين، فعلى سبيل المثال تخصيص بعض الوقت لمشاركة الآخرين المشاعر والخبرات يساعد كثيراً في التخفيف من المعاناة.



الفصل الثالث:

التنسيق والتشبيك بين اصحاب المصلحة:

في أثناء الطوارئ وبعدها، تتدخل جهات فاعلة متعددة على المستويين المحلي والوطني، وأحياناً الدولي، استجابةً لنداءات الإغاثة. وتتميز الاستجابة للأزمات والصراعات الطارئة غالباً بزخم كبير، نتيجة التغطية الإعلامية الواسعة وتدفق المساعدات الإنسانية. ويمكن عدُّ المرحلة الأولى من التدخل الإغاثي مرحلة إنقاذ الأرواح، حيث يتركز الهدف الأساسي على تلبية الاحتياجات الإنسانية العاجلة وتقديم المساعدة الفورية.

أهمية التنسيق:

يعد التنسيق والتشبيك بين الجهات ذات العلاقة في أوقات الأزمات ضرورة استراتيجية لضمان وصول الدعم النفسي والاجتماعي للفئات الأكثر هشاشة. فهو يساهم في توحيد الجهود وتجنب الازدواجية وضمان توزيع عادل للخدمات. كما يعزز سرعة الاستجابة ويتيح التدخل المبكر للحد من الآثار النفسية والاجتماعية طويلة الأمد. ويسمح التشبيك بتقديم خدمات شمولية ومتكاملة من خلال بناء سلاسل إحالة فعالة تربط بين الصحة والتعليم والحماية الاجتماعية. ويعزز أيضاً ثقة المجتمع بالمؤسسات عندما يرى أنها تعمل معاً ضمن رؤية واحدة. إضافة إلى ذلك، يساهم في إنشاء قاعدة بيانات موحدة تدعم اتخاذ قرارات مبنية على الأدلة. وفي المحصلة فإن غياب التنسيق يؤدي إلى ضعف الاستجابة، بينما وجوده يضمن فعالية ومرونة النظام الداعم في مواجهة الأزمات.

لقد أشرف القطاع الطبي تاريخياً على "الصحة النفسية"، بينما كان "الدعم النفسي الاجتماعي" غالباً ما ينتمي إلى القطاعات الإنسانية الأخرى. إلا أن الخبرة المستمرة أظهرت أن هذه القطاعات الإنسانية تؤدي دوراً أساسياً في تعزيز رفاهية الأفراد والمجتمعات في جميع المجالات الإنسانية.

معوقات عملية التنسيق

هناك مجموعة من العوامل يمكن أن تعيق عملية التنسيق وتنتج مخرجات غير فعالة أو غير كافية منها:

- التمويل المحدود
- اختلاف جداول الأعمال والقيود الزمنية.
- تحديات هيكلية التنسيق التي تؤدي إلى الانقسام والازدواجية.
- القطاعات المحددة بدقة وخطر نسيان بعض الجهات أو تجاهلها.
- وجود مجموعات تنسيق منفصلة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.
- حصر الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في قطاع أو مجموعة واحدة.

ولكي يكون التنسيق الإنساني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في أفضل حالاته يجب أن:

- يجمع بين جهات فاعلة متنوعة، مع وجود قيادة ومعرفة إنسانية محلية في صلب العمل.

- يضمن رؤية متسقة وأمنة ومستدامة للمبادئ.
- ويؤدي إلى:
- قدرة أكبر على الاستجابة وسهولتها ونجاحها.
- تقليل الفجوات في تقديم الخدمات.
- المساواة أمام الأفراد والمجتمعات المتضررة.
- التعاون المنصف والفعال لتحقيق احتياجاتهم.

نظرة عامة على الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في منظومة العمل الإنساني

هياكل تنسيق الشؤون الإنسانية الشائعة:

تمثل إحدى الخطوات الأولى الرئيسة في ضمان تنسيق استجابات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتُوجد فهما جيدا لطريقة تنسيق الأوضاع في سياق معين. ويختلف التنسيق بين السياقات الإنسانية وقد يعتمد على عدة عوامل، منها نوع الأزمة ومستوى الاستجابة المطلوبة. لذا يعد فهم هياكل التنسيق وأدوار كل منها خطوة رئيسة لضمان التنسيق الجيد.

أنواع هياكل التنسيق للشؤون الإنسانية النشطة في البيئة:

- تنسيق المجموعات: يتم تفعيل المجموعات بشكل رسمي بدعم من الحكومات الوطنية لتحديد ما إذا كانت هناك مجموعات عاملة ضمن الميدان.
- التنسيق الوطني: يشمل التنسيق بين أصحاب المصلحة في مكان حدوث الأزمة.
- تقود منظمة الصحة العالمية التنسيق في حالات الطوارئ الصحية ويمكن العثور على معلومات حول آليات التنسيق الصحي العام في النظم الصحية الوطنية.
- تنسيق شؤون اللاجئين: تشرف المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (UNHCR) عادة على عمليات التنسيق في مراكز اللاجئين أو المخيمات، حيث يتم فيها تفعيل الاستجابة على وفق معايير مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين.
- التنسيق حسب المنطقة: يتم تنفيذ التنسيق حسب المنطقة في العديد من المراكز، ولكنه قد يختلف من بلد إلى آخر.

الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الاستجابة لحالات طوارئ الصحة العامة:

تتطلب طوارئ الصحة العامة، مثل الأوبئة والكوارث الصحية، استجابة شاملة تتضمن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS) كجزء أساسي من التدخلات الإنسانية. إذ تزايد الاعتراف بأهمية دور الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في الاستجابة لطوارئ الصحة العامة، لا سيما أثناء جائحة كوفيد-19. فقد أوصت العديد من المنظمات الدولية بدمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ضمن الاستجابات لحالات الطوارئ الصحية، ومن هذه المنظمات التي أوصت بذلك:

- اللجنة الدائمة المشتركة بين المؤسسات (IASC)، التي أصدرت دليلاً عملياً لدعم الصحة النفسية في حالات الأوبئة.
- منظمة الصحة العالمية (WHO)، التي قدمت إرشادات حول التدخلات النفسية والاجتماعية أثناء الطوارئ.
- منتدى شركاء الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (SPRP)، الذي وفر أدوات عملية لدعم برامج الاستجابة النفسية والاجتماعية في أوقات الأزمات الصحية.
- لضمان دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ضمن نظم المجموعات الإنسانية على الصعيد الوطني، يتم عادة اتباع هيكل تنسيقي يشمل:
- منسق الشؤون الإنسانية / رئيس الحكومة.
- فريق التنسيق المشترك بين المجموعات أو القطاعات.

أمثلة على مجموعات التنسيق:

1. مجموعة الصحة، التي تتعامل مع القضايا الصحية المباشرة، بما في ذلك الرعاية النفسية.
2. مجموعة الحماية، التي تشمل حماية الأطفال، والدعم الاجتماعي، والاستجابة للصدمات النفسية.
3. التعليم والتغذية، حيث يتم دمج الخدمات النفسية في بيئات التعلم والتغذية.

العناصر الأساسية لتنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

- يجب ان يعتمد التنسيق بين اصحاب المصلحة على المبادئ الأساسية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وهي:
1. تعزيز حقوق الإنسان والمساواة لجميع الأفراد المتضررين، وحماية من يتعرضون لخطر انتهاكات حقوق الإنسان.
 2. ضمان مشاركة المجتمعات المتضررة، والسلطات المحلية، والمنظمات غير الحكومية، في جميع مراحل الاستجابة الإنسانية.
 3. ألا يتسبب الدعم المقدم بأي أضرار للأفراد الذين يعانون من أزمات.
 4. تعزيز الموارد والقدرات المتاحة من خلال التفاعل والتواصل مع المجتمعات المحلية، مما يضمن المساعدة الذاتية والاستقلال والاستفادة من الموارد الموجودة.
 5. دمج نظم دعم بحيث لا تصبح الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي برنامجاً قائماً بذاته منفصل عن بقية البرامج.
 6. تعد اشكال الدعم متعدد الطبقات ضرورية وتسلم بان المتضررين من الازمات يستجيبون بشكل مختلف ويحتاجون الى اشكال مختلفة من الدعم الإنساني.

أمثلة لإشكال الدعم:

1. الخدمات المتخصصة

o تقديم الرعاية الصحية على يد المختصين مثل: ممرضات وممرضي الرعاية النفسية والمعالجين النفسيين والأطباء النفسيين.

2. مركزة (فردية / جماعية)

o تقديم الرعاية النفسية الأساسية على يد أطباء الرعاية الصحية الأولية، وتقديم الدعم المعنوي والعملية على يد عاملين مجتمعيين مثل إدارة الحالة.

3. تعزيز الدعم المجتمعي والأسري

o تفعيل الشبكات الاجتماعية ومساحات صديقة للأطفال، وأخرى آمنة للنساء، وتقديم دعم نفسي وتقليدي.

4. الاعتبار الاجتماعية في الخدمات الأساسية والتدابير الأمنية

o التوعية والدعوة من أجل توفير الخدمات الأساسية الآمنة والمناسبة للمجتمع، مع الحفاظ على كرامة الأفراد.

أسس فرق العمل الفنية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

يجب ان تتمتع فرق العمل الفنية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ورؤساؤها المشاركون بعدة خصائص رئيسة تؤدي إلى تنسيق أفضل بين الأعضاء، ومنها:

- قيادة استراتيجية وشاملة
- سرعة الاستجابة والموثوقية
- الانفتاح / المرونة
- التواصل والإصغاء
- بناء شبكة علاقات
- الحيادية والشفافية
- حس المسؤولية
- مراعاة السياق والجانب الثقافي
- الدبلوماسية والاحترام المتبادل
- التعاون
- التنظيم
- تقبل التنوع
- التواضع
- تعزيز النزاهة والثقة



التحديات والحلول المحتملة لفرق العمل:

التحدي	الحل المحتمل
عدم إعطاء الأولوية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي	توضيح وتنسيق رسائل التوعية بناءً على الاحتياجات المحددة. والدعوة إلى إدراج فرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ضمن هيكل التنسيق الرئيسية.
تعدد فرق عمل فنية تعنى بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، لكن من دون تنسيق بينها	دعوة المجموعات التنسيقية الرئيسية إلى زيادة الاتصال بين القطاعات الأخرى ومجموعات العمل ذات الصلة، من خلال الاجتماعات المنتظمة والحوارات المستمرة.
يحد عدد الأعضاء من الإنتاجية	تنظيم جلسة إعلامية ودعوة عمل وورشة عمل توجيهية للأعضاء الجدد.
ينظر إلى الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على أنهما منفصلان	استخدام الطبيعة التكاملية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لتأكيد الحاجة إلى دمج النهجين معاً، وإبراز الفوائد العملية للتكامل.
لا تتطابق التوقعات مع الواقع	تحديد الأولويات وضمان تحفيز جميع الأطراف لبناء الوحدة. وتطوير مجموعات عمل فرعية تركز على تحسين التكامل.
عدم تفاعل الأعضاء	تطوير خطط عمل مرتبطة بالإجراءات والموارد العملية الملائمة. تسهيل اجتماعات فعالة مع تقليص الجدول الزمني.
غياب صناع القرار عن الاجتماعات	التعاون مع المشاركين وتشجيعهم على تقديم المزيد من القيادة في المواضيع المطروحة.
صعوبة في جمع المعلومات من أعضاء فرق العمل الفني	إجراء مقابلات مع الأعضاء حول أدوارهم ومسؤولياتهم، ووضع آليات لجمع البيانات الميدانية.
التمويل محدود أو مخصص بشكل مسبق.	تحديد الأولويات وتمويل الأنشطة التي تحقق نتائج ملموسة.
غياب وكالة محلية مستعدة للمشاركة في الرئاسة	الطلب من منظمة محلية المشاركة في قيادة الفريق، وتوضيح الفائدة من تولي هذا الدور.

تنامي التنافس بدل التعاون.	تطوير أدوار ومسؤوليات واضحة للمؤسسات، والتركيز على الفعالية الشاملة للاستجابة الجماعية. وطلب الدعم في التفاوض من صانعي القرار رفيعي المستوى. التوعية للدعم الفني والاحتياجات.
التوجيه العالمي لا يتواءم مع السياق المحلي	وضع خطة عمل لمواءمة التوجيه العالمي مع السياق المحلي. وضع معايير وخطة احتياجات موائمة.
دور الرئيس المشارك للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي يتطلب التزاما بالميزانية كدوام كامل.	التوعية من أجل التمويل المشترك بين المؤسسات لدعم الدور وتعزيز الجهد. تقديم التحديثات على المهام التي ينطوي عليها العمل في أدوار مزدوجة.
المجموعة أقل تماسكا مما يجب أن تكون عليه.	إشراك أصحاب المصلحة من البداية أو تطوير آلية إعادة تشكيل المجموعة. اتباع نهج القيادة التعاونية وتداول دور الرئاسة أو الأماكن أو الموضوعات.
اللغات المستخدمة تقصي مجموعات معينة.	الالتزام فيما يخص إيجاد الترجمة الفورية في الاجتماعات. وضع جدول زمني مخصص لترجمة الوثائق الضرورية وتوضيح المصطلحات.
عدم وجود تواصل بين فرق العمل الفنية الوطنية وفرق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.	تنظيم اجتماعات فرق العمل الفني مع ممثلين من مكاتب الوزارات ذات الصلة (مثل وزارة الصحة) لتعزيز التنسيق. تبادل المعلومات والتقارير بصورة مستمرة (مثل تحديثات الحالات المحلية). إجراءات المساندة الذاتية الناتجة عن السلطات، لا سيما بشأن القضايا الحساسة.
لا ترى المؤسسات القائدة مدى أهمية فرق العمل الفني.	التوعية لشراكة تعاونية بين أصحاب المصلحة الذين لن يحضروا اجتماعات فرق العمل المشترك. وتنظيم اجتماعات بصفة محددة ومتفق عليها بمرجعيتها كما هو معلن. توضيح الأثر حال كان مناسباً. العمل على تعيين مسؤول فائق الوضوح في مشاركة البيانات، من أجل الموازنة بين الأعضاء وضمان قادة بسلوك قادرين على مساهماتهم من خلال مبادرات تضمن أن تكون الأنشطة متاحة.

الإجراءات الأساسية لفريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي

الإجراءات الأساسية توضح المتطلبات الضرورية لكل خطوة مذكورة في هذا العرض، لكنها لا تُنفَّذ بالضرورة بالتسلسل نفسه من قبل الفرق الفنية العاملة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. بل يتم تحديد ترتيبها تبعاً لشدة حالة الطوارئ، وحجم الاحتياجات، والقدرات المتاحة، إضافة إلى مستوى التنسيق بين مختلف الجهات الفاعلة.

هناك سبعة إجراءات أساسية

الاجراء الاساسي الاول: انشاء فريق عمل وتثبيته:

يؤدي وجود عدة مجموعات تركز على تنسيق مفصل في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إلى سوء التواصل، والازدواجية، وسوء استخدام الموارد، وفجوات. وفي حالات الطوارئ، يوصى بدلاً من ذلك بإنشاء فريق عمل فني واحد، يجمع بين جميع الجهات الفاعلة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي عبر جميع القطاعات (مثل: الصحة، والحماية، والتعليم) لتسهيل عملية التنسيق.

وينصح بأن تكون السلطات الوطنية أو الجهات الفاعلة المحلية المدعومة من قبل منظمات عالمية، مثل رؤساء المنظمات الوطنية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، هي المسؤولة عن التنسيق. وتعتمد القيمة المضافة للمجموعة على قبول أو تأييد أعضائها وفاعلية الهياكل التعاونية. إذ من المهم أن يتم منذ البداية تطوير الأدوار والمسؤوليات وآليات التنسيق والرؤى المشتركة للمجموعة، وأن تكون مملوكة بشكل جماعي.

كما يتوجب على فريق العمل الفني أن يكون حاضراً لطيف واسع من الجهات النشطة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على المستويات المحلية والوطنية والدولية، قد تكون بعض الدول بالفعل لديها هياكل تنسيق عاملة.

من الطبيعي أن تتخذ هذه الهيكليات عدة أشكال وأهداف تبعاً للحالة. ففي بعض الظروف، وتكون هذه الهيكليات كافية لتيسير عمليات التنسيق في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وفي بعضها الآخر، تدعو الحاجة إلى تنظيمات جديدة.

الخطوات والتدابير:

- الخطوة الأولى: البناء على الهياكل القائمة بدلاً من تطوير الانظمة الموازية.
- الخطوة الثانية: تحديد الجهات الفاعلة ويكون العمل مع طيف واسع منها.
- الخطوة الثالثة: عقد اجتماع أولي لتحديد اهم الجهات الفاعلة وخلق رؤية مشتركة للمجموعة ودعوتها للانضمام.
- الخطوة الرابعة: تطوير خطة عمل قائمة على توافق الآراء.

دراسة حالة "اليمن"

في اليمن، كان تنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي صعبا بسبب المشاكل المتعلقة بالوصول إلى مناطق معينة والعوائق التي تعترض تنظيم الاستجابة بشكل فعال. وتم تشكيل فريق عمل فني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في عدن، ولكن بسبب التحديات العملية واللوجستية، تم تعليق نشاطه بعد مدة قصيرة من إنشائه.

في عام 2020، تم تكليف خبير في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ذو خبرة سابقة في تسهيل مجموعات العمل الفنية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بإعادة تأسيس المجموعة. في الأيام والأسابيع الأولى من إعادة التشبيك مع الشركاء، وأصبح من الواضح أن خطة العمل السابقة والشروط المرجعية، على الرغم من صياغتها وتطويرها بخبرة، كانت طموحة للغاية وأصبحت غير عملية في التعامل مع الوضع المتطور على أرض الواقع. وقد شرع أعضاء الفريق الجديد في إعادة النظر في الوثائق للتركيز على أهداف أكثر عملية وملموسة وأكثر تبسيطا، وتحديد الأدوار والمسؤوليات بوضوح.

وعقد الفريق حلقة عمل ليوم واحد لتبادل الأفكار، حدد فيها الأعضاء الاحتياجات والموارد والأولويات، وسهلت جميعها وضع خطة عمل وتتقيح المعايير التوجيهية. ومنذ ذلك الوقت، ظل الفريق نشطا من خلال الاجتماعات التنسيقية المنتظمة، وبدأ في تنفيذ خطة عمله، التي يسرها شعور واضح بالأدوار بين الأعضاء والتوجيه الذي حددته هذه الجهود التأسيسية.

الاجراء الاساسي الثاني: ادارة المعلومات

تشمل إدارة المعلومات عملية جمع المعلومات وتحليلها ونشرها لتوجيه القرارات وتدعم إدارة المعلومات عملية جمع المعلومات وتحليلها ونشرها لتوجيه القرارات. كما انها تدعم الجهات الفاعلة في قطاع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لتنمية فهم مشترك للوضع ومن ثم الاستجابة المطلوبة. وان إدارة المعلومات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لا تعني مجرد القيام بنشاط مثل إعداد تقرير عن أداة أو التقييم، بل هي عملية مستمرة تهدف إلى تحديد الأولويات.

يمكن اعتماد مجموعة واسعة من الأساليب لإدارة متكاملة وفعالة ومنهجية للمعلومات المتعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. ويعتمد تحديد النطاق والأدوات التي ينبغي استخدامها وكيفية تطبيق هذه الأنشطة بشكل متكرر على احتياجات السياق والموارد. من الناحية المثالية، يجب أن يتمتع فريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بالموارد والقدرة لتوظيف مسؤول إدارة معلومات أو فريق متخصص في المجال المذكور، الذي يتحلى بالمهارات المطلوبة.

بيد أنه في الواقع، غالبًا ما تفتقر فرق العمل الفنية في كثير من الأحيان إلى موظفين مكلفين حصريا بإدارة المعلومات، بحيث تميل هذه الفرق إلى الاعتماد على المؤسسات الأعضاء أو على المشاركين الذين يعانون من ضغط العمل ويفتقرون إلى موارد إدارة المعلومات. لذلك، من المهم أن يتم جمع وإدارة المعلومات الأساسية فقط. وينبغي أيضا تقييم جودة المعلومات بدلاً من افتراض أنها مفيدة.

يعد موقع **net. MHPSS** موردا رئيسا لإدارة معلومات خاصة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي حيث يتم نشر إحاطات طارئة بانتظام في محاولة للمساعدة في سد فجوة المعلومات.

الخطوات والتدابير

الخطوة الاولى: تحديد نطاق الاحتياجات لإدارة المعلومات بشكل فاعل اذ تعتمد احتياجات المعلومات على مرحلة الطوارئ والازمات وقدرات المجموعة، ويمكن تكليف وكالة تتولى ادارة المعلومات بالنيابة عن المجموعة.

الخطوة الثانية: تحديد المعلومات الموجودة ويشمل ذلك المراجعات المكتبية والبيانات التي تم جمعها من قبل القطاعات الاخرى، وتكون المعلومات المتعلقة بالعوامل الثقافية والحضارية مهمة جدا.

الخطوة الثالثة: تطوير مركز للموارد والابقاء عليه أيا كان شكله، وينبغي الوصول اليه بسهولة وتحديثه باستمرار، على ان يشمل المعلومات التشغيلية الرئيسة مثل المعلومات الثقافية والسياقية.

الخطوة الرابعة: تنسيق ووضع خارطة للفجوات ويتضمن الحد الأدنى من حزمة الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي واداة لتحليل الفجوات بحسب المجموعة المرجعية للجنة الدائمة المشتركة بين المؤسسات التابعة للصحة النفسية.

الخطوة الخامسة: تنسيق تقييمات الاحتياجات اذ يعد تضمين اعتبارات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في التقييمات الفردية أو متعددة القطاعات أمرا أساسيا لإرشاد الاستجابة وتعزيز الطبيعة الشاملة ويمكن استخدام مجموعة أدوات التقييم للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لمنظمة الصحة العالمية.

الخطوة السادسة: نشر المعلومات والدروس المستفادة اذ يمكن أن يكون ذلك في شكل تقرير رسمي، أو جدول بيانات، أو موقع ويب، أو نظام أساسي عبر الانترنت، مثل مكتب تنسيق الشؤون الإنسانية التابع للأمم المتحدة. ويجب وضع خطط لتحديث أنشطة وضع الخرائط بانتظام.

الخطوة السابعة: النقاش بانتظام حول عملية جمع المعلومات ويمكن لتحديد احتياجات وخطط المعلومات الخاصة بجمع المعلومات كعنصر دائم للمناقشة أن يدعم إدارة فعالة للمعلومات.

دراسة حالة “وضع خارطة للوكالات والجهات الفاعلة في جنوب السودان”:

في حزيران/ يونيو 2016، تم تأليف هيئة لتنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في جنوب السودان. مع ذلك، كافحت المجموعة في البداية لإشراك العديد من أصحاب المصلحة الرئيسيين. ولتسهيل عملية المسح، نظمت حلقة عمل مدتها أربعة أيام في جوبا لجمع الجهات الفاعلة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. في اليوم الأول، دعيت جميع المنظمات الأعضاء في المجموعة الصحية، ومجموعة الحماية، ومجموعة التعليم، والمجموعة الفرعية لحماية الطفل، والمجموعة الفرعية المعنية بالعنف لحضور تدريب لتنشيط المعلومات بشأن أساسيات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

بعد ذلك، دعيت كل مجموعة ووكالاتها الأعضاء إلى دورة مدتها نصف يوم لملء المعلومات وحضر خمسة أشخاص تلقوا تدريباً متعمقاً على المسح لمساعدة المشاركين، فضلاً عن اثنين من تقنيي الحاسوب، وأتيحت حواسيب للجميع. بالإضافة إلى ذلك، عمل الرئيس المشارك للفريق الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع موظفين مكلفين بإدارة المعلومات ضمن كل مجموعة لإدراج بيانات خاصة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي سبق، أن رفعت للمجموعة. كما تم إشراك شركاء ليسوا أعضاء في المجموعات، ولكنهم كانوا حاسمين في نظام الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في البلد.

وبعد تجميع البيانات وتحليلها، قدم موجز من صفحة واحدة يتضمن توصيات رئيسية عملية إلى أعضاء ومجموعات فريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. كما عرض الرئيس المشارك لفريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي نتائج العملية في الفريق العامل المشترك بين المجموعات لتيسير إدراجها في الهيئتين الرئيسيتين لجنوب السودان خلال تلك الدورة. كما تم تجميع تقرير أكبر ونشره في مركز للموارد على الإنترنت.

الاجراء الاساسي الثالث التشبيك مع اصحاب المصلحة:

من الأدوار الرئيسة التي يضطلع بها فريق العمل الفني المعني بالصحة العامة والسلامة الاجتماعية، تنسيق أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتكاملة فيما بين الجهات الفاعلة المحلية (بما في ذلك المجتمع المدني، ووكالات إنسانية) إلى الجهات الفاعلة الدولية (مثل المنظمات المجتمعية، الوزارات الحكومية)، والجهات الفاعلة متعددة الأطراف (مثل الهيئات الحكومية الدولية ووكالات الأمم المتحدة) وعبر القطاعات داخلها.

ومن خلال هذا السياق، يمكن تيسير التشبيك بين القطاعات ومع أصحاب المصلحة الآخرين في إطار دورة البرامج الإنسانية، أو في إطار تقييمات الاحتياجات، أو من خلال مؤشرات الإبلاغ والمتابعة، أو من خلال الأنشطة المشتركة (مثل الدورات التدريبية، وأنشطة التوعية). مهما كان النهج، فإن هذا التشبيك أمر حيوي لضمان "عدم ضياع الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في التصديعات"، بين القطاعات المختلفة للعمل الإنساني.

الخطوات والتدابير:

الخطوة الاولى: تحديد الجهات الفاعلة ذات الصلة: من الضروري أن تتسم هذه العملية بالشمولية، حيث يمكن للمؤسسات المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أن تسهم بتقديم الخدمات واستدامتها.

الخطوة الثانية: معالجة العوائق التي تحول دون المشاركة في فرق العمل الفنية في بعض السياقات، قد تتردد الجهات الفاعلة المحلية في الانضمام إلى جهود التنسيق بسبب العوائق اللغوية أو القدرة على الوصول أو غيرها من التحديات العملية.

الخطوة الثالثة: التشبيك مع منصات تنسيق أخرى وذلك من أجل ضمان التنسيق مع القطاعات ذات الصلة كفرق التنسيق التابعة للمجموعات، والجهات الفاعلة الحكومية، ومنظمات المجتمع المدني، وعلى فرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أن تسعى على سبيل تحقيق تمثيل متبادل ومساهمة في جميع اجتماعات التنسيق.

الخطوة الرابعة: عقد جلسات توجيهية حول الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي اذ يعد عقد جلسات لتعريف أصحاب المصلحة بعمل بعضهم البعض أمراً أساسياً للتشبيك بين المبادرات. على ان يتم عقد دورات توجيهية بشأن الصحة العامة والسلامة الاجتماعية من أجل تعميم مراعاة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ضمن القطاعات وفيما بينها.

الخطوة الخامسة: تطوير وتنفيذ مسارات إحالة مشتركة اذ تسهل مسارات الاحالة المشتركة الوصول إلى مجموعة متكاملة من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، والدعم الاضافي (مثل الحماية والصحة والتعليم).

الخطوة السادسة: تخطيط استجابة قطاع الدعم فعندما تبدأ القطاعات في تضمين الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في خطط الاستجابة، يمكن لفرق العمل الفنية تقديم الدعم الفني. وفي سياقات المجموعات، يمكن لدورة برنامج العمل الإنساني، بما في ذلك صياغة موجز الاحتياجات الإنسانية وخطط استجابة إنسانية، أن تكون نقاط دخول هامة. كما أن تحديد مؤشرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي يمكن أن يدعم القطاعات في عملية دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتنسيق تقديم الخدمات.

الخطوة السابعة: الانخراط في أنشطة مشتركة تبني العلاقات وتحافظ على الموارد. وقد تشمل حلقات العمل أو الدورات التدريبية المشتركة بين المؤسسات أو حملات الاعلام والتوعية أو غيرها من أنشطة الاستجابة المشتركة.

دراسة حالة ”ربط الصحة النفسية والدعم الاجتماعي عبر وضمن القطاعات في الأردن“:

استجابة لأزمة اللاجئين السوريين في الأردن، طور فريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي نهجاً يربط بين القطاعات ويضمن استجابة متكاملة من الجهات الفاعلة تجاه الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. وأكدت الدراسة على الحاجة إلى التنسيق، وأوصت بإجراء تقييمات مشتركة وتبادل المعلومات، ووضع خرائط للأطراف المعنية وتوحيد جهودهم لتنسيق فعال. وتم تعزيز الشراكات بين القطاعات لضمان تدفقات مشتركة للموارد، مع تنظيم المأوى والموقع، وإدارة المعلومات، وتوزيع المياه والعناصر المغذية لتعزيز التكامل بين الصحة النفسية والتغذية، مما أسهم في تحسين الرفاه النفسي للمجتمع ودعمه. أبرزت التقييمات أهمية فهم تأثير الاحتياجات البيئية مثل المياه والصرف الصحي والتغذية في تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية. تم تطوير نهج استراتيجي في الأردن لدعم الاستجابة للصحة النفسية عبر تعزيز التنسيق بين القطاعات المختلفة، مما أدى إلى تحسين الاستجابة وتقديم خدمات نفسية واجتماعية أكثر فعالية واستدامة.

الاجراء الاساسي الرابع تبادل القدرات وتبادل المعارف ودعم الاقران

في كل الأوضاع الإنسانية، توجد قدرات وخبرات وخلفيات مهنية متنوعة. تملك بعض الوكالات خبرة في تشغيل البرامج على مستوى المجتمع المحلي، ووكالات أخرى مع مجموعات محددة من السكان. وما من شك، سيحتاج العديد من الجهات الفاعلة المحلية، ولا سيما الأفراد الذين تأثروا شخصياً من حالة طوارئ. وسوف يطورون معرفة جديدة مهمة وفريدة من نوعها. ويوفر فرق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي فرصة لمشاركة كل هذه الخبرات والخبرات المتنوعة.

ان من الأهمية بمكان أن تتاح للفرق فرص لتعزيز المهارات الأساسية وتعلم استراتيجيات جديدة لتعزيز العمل الجماعي الفعال عبر مختلف التخصصات. ويمكن تحقيق ذلك عبر بناء القدرات المستمر، ودورات تدريبية مكثفة، وورش عمل مشتركة حول موضوع معين. يمكن أن يساعد بناء علاقات عمل مشترك في تقليل الفجوات بين القطاعات، وتعزيز تكامل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي مع الأنشطة الأخرى. التعاون الفعال بين الفرق الفنية المتنوعة يمكن أن يؤدي إلى حلول أكثر كفاءة وأقل تكلفة.

الخطوات:

الخطوة الأولى: النقاش فيما يخص المجالات ذات القدرات المحدودة، على المناقشات أن تشرك الجهات الفاعلة الدولية، إلى جانب أعضاء فريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ومنظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة، والجهات الفاعلة الأخرى ذات الصلة.

الخطوة الثانية: إجراء تقييم للاحتياجات التدريبية والقدرات اذ ينبغي على كل عضو من فريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وكذلك الشركاء عبر القطاعات إكمال تقييم الاحتياجات. ومن الأفضل أن يتفق على الأهداف التدريبية بشكل كبير، حينما يكون ذلك ممكناً.

الخطوة الثالثة: تحديد الموارد اللازمة لبناء القدرات فالموارد التي يمكن أن يوجد لها أعضاء فريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أو شركاء المجموعة أو شركاء القطاع (مثل: المنظمات، والمؤسسات، والأماكن).

الخطوة الرابعة: تطوير وتنفيذ خطة لبناء القدرات فمن الضروري تسهيل عقد دورات تدريبية تستند على الاحتياجات والمصادر المتاحة من أجل تحقيق أقصى قدر من التأثير. وهذه الخطة التدريبية تساعد على تسهيل الاستخدام الفعال للموارد.

الخطوة الخامسة: نشر معلومات حول فرص أو ورش تدريبية، ان نشر المعلومات حول الفعاليات التي تنظمها فرق العمل الفني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي المتاحة لجميع المؤسسات يمكن أن يساهم في توفير المعلومات إلى القطاعات المختلفة، والسلطات الوطنية والموارد المحلية (مثل الجامعات).

الخطوة السادسة: الترتيب للإشراف والمتابعة للمدربين المناسبين إذ ان عدم الإشراف أثناء العمل، وتوجيه المدربين في عملهم، يحكم على مبادرات بناء القدرات بعدم الاستدامة. ولا ينصح بالتدريبات لمرة واحدة. ويجب على المؤسسات في طرح التدريب أثناء العمل وضع التوجيه والإشراف في كل مبادرات بناء القدرات.

الخطوة السابعة: تطوير قائمة أو ملف بالمواد التدريبية والمدربين وإنشاء وحدة تخزين مشتركة تحتوي على المواد التدريبية وقائمة المدربين كجزء من مركز المصادر

الخطوة الثامنة: (اختياري) إنشاء إطار عمل معياري ذو كفاءات مشتركة بين الوكالات لوظائف الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي من أجل الطوارئ المعنية، طورت بعض فرق العمل الفنية المعنية

بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إطار عمل معياري مشترك بين الكفاءات الضرورية وحزم التدريب الموصي بها لبناء مثل هذه الكفاءات.

دراسة حالة، بناء القدرات لدى العاملين بالصحة النفسية والاجتماعية في شمال غرب سوريا

في شمال غرب سوريا، حدد فريق العمل الفني المعني بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الحاجة إلى بناء القدرات بين العاملين الصحيين لتوفير خدمات في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. طورت المجموعة نهجاً تدريجياً لأدوار ومسؤوليات الكادر الصحي، حيث تم تقسيم الأدوار بين المسعفين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وخبراء الصحة النفسية المتخصصين. ونتج عن هذا النهج تعزيز التعاون بين مختلف الجهات، حيث تم تدريب أكثر من 350 عاملاً صحياً على تقنيات الدعم النفسي والاجتماعي. شملت التدريبات مواضيع تتراوح بين الإسعافات الأولية النفسية والرعاية النفسية الأساسية، لضمان استجابة متكاملة ومنسقة. وساهمت الجهود في تحسين الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بشكل كبير في المنطقة، مع تطوير نهج متكامل يركز على الاحتياجات المجتمعية.

الاجراء الاساسي الخامس المتابعة والتقييم

في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، الذي يتقدم بشكل سريع، تشكل أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي الآن جزءاً من العديد من الاستجابات الإنسانية. ومع ذلك، هناك تباين كبير في جودة واتساق هذه الأنشطة. بالإضافة إلى ذلك، تكافح العديد من المؤسسات لتوثيق أعمالها، ما قد يؤدي إلى صعوبات في إظهار قيمة أنشطة مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وضمان المسؤولية أمام السكان المتضررين.

فالمتابعة والتقييم جزء من الممارسات الإنسانية الجيدة ويعالج هذه القضايا من خلال إظهار مجمل الأثر وتعزيز الجودة المحسنة. لذلك، يكمن الدور الرئيس لفرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في ضمان متابعة وتقييم أنشطة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي والاستجابة لها ككيان واحد.

الخطوات:

الخطوة الاولى: توجيه المؤسسات حول إطار العمل المشترك في المتابعة والتقييم في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للجنة الدائمة المشتركة بين المؤسسات. ويمكن لورش العمل التوجيهية المنظمة أو الممولة بشكل مشترك أن تساعد في دعم المؤسسات في تصميم خطط المتابعة والتقييم وتطوير نهج جماعي لتقييم الاستجابة.

الخطوة الثانية: مواءمة وتفعيل نهج المتابعة والتقييم لمجالات مشابهة على سبيل المثال (خدمات إدارة الحالات ونوادي الاطفال، والصحة النفسية في الرعاية الأولية وتحسين الجودة، ودعم التعاون، وبناء أدلة).

الخطوة الثالثة: تحديد مؤشرات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ووسائل التحقق لكل قطاع: يشكل تطوير قائمة من هذا النوع دعماً للقطاعات من أجل دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في تخطيطات الاستجابة وأخيراً في أنشطة الاستجابة الخاصة بهم.

الخطوة الرابعة: مشاركة معلومات حول الدروس المستفادة، يسهم مشاركة المعلومات في رفع جودة خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وتوطيد المسؤولية تجاه الأشخاص المتضررين.

الخطوة الخامسة: اعتماد المتابعة والتقييم لتحسين البرامج ينبغي أن تستخدم بيانات المتابعة والتقييم لإرشاد الاستجابة وتحسينها ولمساءلة الجهات الفاعلة في المجال الإنساني. ينبغي أن تكون فرق العمل الفنية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بمثابة منتديات تتمتع بالشفافية لمناقشة البيانات وتحديد الحلول من أجل تعزيز الخدمات، ورأب الفجوات، ومعالجة القضايا التي يحددها الأفراد المتضررين.

الإجراء الأساسي السادس تعزيز الاستدامة طويلة الأجل:

برغم التحديات، تقدم حالات الطوارئ الإنسانية فرصاً لإعادة البناء على نحو أفضل مما كان. وتلفت العديد من حالات الطوارئ الأنظار إلى الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي غالباً. للمرة الأولى في المناطق المتضررة، وذلك من خلال التغطية الإعلامية، ووعي صانعي السياسات، واهتمام الجهات المانحة. لذلك، قد تساعد الإجراءات التي يتم اتخاذها خلال الاستجابة الفورية أو متوسطة الأمد في دعم إمكانية خلق أنظمة متينة ومستدامة، وتعد الاستدامة طويلة المدى إحدى الاعتبارات الرئيسة لفرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وإحدى النتائج لتنسيق الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي بصورة أفضل. بالرغم من ذلك، قد تبدو الحلول السريعة والعملية الخيار الوحيد خلال الأزمات، رغم أنها ليست مستدامة على المدى الطويل. وحتى في الأوضاع التي توجد فيها القيادة القوية أو التعاون أو الدعم، ما يزال تأمين التزامات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على المدى الطويل يمثل تحدياً لكن يمكن تعزيز الاستدامة في أي من هذه الأوضاع، إذا ما أخذت في الحسبان طوال الوقت بوصفها أساساً للنهج منذ البداية.

الخطوات:

الخطوة الأولى: تحديد الموارد المحلية والقدرات والبناء عليها فعلى فرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي السعي لربط أنشطة المجموعة بالأنظمة، والموارد، والقدرات المحلية. عندما يتم إنشاء أنظمة أو خدمات جديدة من قبل الجهات الفاعلة الدولية.

الخطوة الثانية: المواءمة مع السياسات أو الخطط الوطنية، على فرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي ملاءمة عملها مع السياسات أو الخطط الوطنية ذات الصلة (مثل الصحة النفسية، والتعليم، والرعاية الاجتماعية).

الخطوة الثالثة: التخطيط لاستدامة طويلة الأجل يجب أن تهدف فرق العمل الفنية المعنية بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إلى تطوير أنظمة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي تلبي طيفاً واسعاً من الاحتياجات، من المستوى المجتمعي إلى مستوى أعلى. على المدى الطويل، يمكن أن يشمل ذلك دعم تدريب ما قبل الخدمة وأنشطة التطوير الأخرى. يمكن أن تؤدي فرق العمل الفنية دوراً رئيساً في التوعية بشكل جماعي للموارد لدعم بناء نظام مستدام بدلاً من المشاريع قصيرة الأمد.

الخطوة الرابعة: الدعوة لتضمين الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في أنظمة التمويل الوطنية، اذ يعد تضمين خدمات الصحة النفسية كجزء من الحزمة الأساسية الوطنية للخدمات الصحية أمراً بالغ الأهمية للتمويل طويل الأجل.

الخطوة الخامسة: تعزيز الرعاية والدعم للموظفين والمتطوعين ويعد تعزيز الصحة النفسية ورفاهية الموظفين والمتطوعين أمراً بالغ الأهمية لتحقيق الاستدامة. يمكن لمجموعات العمل الفنية تعزيز كل من الرعاية الذاتية والدعم التنظيمي للموظفين والمتطوعين داخل كل مؤسسة.

دراسة حالة "بناء أنظمة مستدامة في الصحة النفسية في لبنان أثناء الأزمات الإنسانية وبعدها"
شهد لبنان تاريخاً طويلاً من الأزمات، مما استدعى تطوير استراتيجيات لتعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. تم إنشاء نظام الصحة النفسية الوطني لمعالجة نقص التمويل والخدمات وتم تطوير شراكات مع منظمات دولية لدعم البرامج، بما في ذلك منظمة الصحة العالمية. أطلقت برامج وطنية لضمان استدامة الصحة النفسية في الخطط الحكومية، وتحقيق دمج أكبر مع الأنظمة الصحية. بحلول 2023، أصبحت الصحة النفسية جزءاً من النظام الصحي العام، مع التركيز على الاستدامة وتمكين الكوادر المحلية.

الاجراء الاساسي السابع التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي:

تشير التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إلى الإجراءات والرسائل التي تهدف إلى التأثير في صناع القرار والجهات المانحة وغيرهم من أصحاب المصلحة من أجل النظر في تحديد احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للأشخاص المتضررين.

تندرج التوعية كذلك تحت النطاق الأوسع للمناصرة للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ويمكن أن تشمل جهوداً لزيادة المعرفة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، بما يشمل الصحة النفسية وآثار الطوارئ النفسية الاجتماعية، والحد من وصمة العار، وزيادة الوعي بالطرق الفعالة (والضارة أيضاً) للتكيف.

وتعد التوعية أحد المهام البالغة الأهمية لفريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. ولكن، يمكن أن يختلف أسلوب التعامل وطبيعة تلك الأنشطة حسب الأوضاع، بناءً على السياق الثقافي والرؤى والمخرجات المنشودة والقضايا التي تم تقييمها وتحديد أولويتها بشكل خاص. في بعض السياقات، قد يتخذ أصحاب المصلحة الرئيسيين وصناع القرارات إجراءات أو مواقف تحد من إمكانية التوعية في سبيل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، وقد تجد الجهات الفاعلة في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي نفسها في مواقف معقدة وصعبة تتساءل عن كيفية التعامل معها.

من الاعتبارات الجوهرية أن تتم معالجة التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي وفقاً للمبادئ الإنسانية، حيث جرى تطوير العديد من الأدوات والحزم المفيدة لهذا الغرض، بما يشمل القضايا والميادين المرتبطة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي.

الخطوات:

الخطوة الأولى: تقييم احتياجات التوعية وتحديد أولوياتها، يجب إعطاء الأولوية للقضايا الرئيسية للتوعية على حسب الاحتياجات والتحديات المحلية.

الخطوة الثانية: تطوير وتقديم رسائل أساسية للتوعية في سبيل الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على أن تكون هناك خطة متفق عليها ومجموعة من الرسائل المشتركة يضمن الاتساق ويدعم الشركاء ويزيد من التعاون. يمكن لفريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي إدراج أنشطة التوعية ضمن العناصر المخصصة في الميزانية في خطط عملهم.

الخطوة الثالثة: نشر معلومات عن خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي يمكن تنسيق تطوير ونشر مواد للتثقيف والتعليم والتواصل بما في ذلك معلومات متعلقة بالصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي من طرف فريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي على أن تكون المواد ملائمة للسياق والسكان المتضررين، وأن تراعي الثقافة والالام بالقراءة والكتابة ومدى الحصول على التكنولوجيا للمنطقة.

الخطوة الرابعة: عقد جلسات إحاطة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، ويمكن لجلسات الإحاطة عن الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أن تؤثر على جهات فاعلة إنسانية مختلفة للتعرف على قيمة الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. وبالمثل، فإن إحاطة الشركاء باحتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي التي تطرأ من حالات الطوارئ وعن الاستجابة والفجوات والتحديات يمكن أن تكون حاسمة لزيادة الدعم.

الخطوة الخامسة: دعم التوعية في مواضيع محددة اذ يمكن لفريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي أن يدعم المناصرة والتوعية لمواضيع ملائمة من خلال أنشطة أو حملات أو جلسات مشتركة وبالشراكة مع مجموعات مجتمعية قائمة وأصحاب مصلحة آخرين.

تطبيق منهجية التنسيق بين أصحاب المصلحة في العراق:

يعد تطبيق منهجية التنسيق بين أصحاب المصلحة في العراق، خاصة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي (MHPSS)، ضرورة ملحة بالنظر إلى التحديات المتعددة التي يواجهها البلد بسبب الأزمات المتكررة، والصراعات، والكوارث الطبيعية، وآثار النزوح الداخلي واللاجئين. يهدف هذا التنسيق إلى تحسين فعالية الاستجابة الإنسانية وتقليل التداخل بين الجهود المبذولة من قبل مختلف الجهات الفاعلة بما فيها المنظمات المحلية والدولية، الجهات الحكومية، ومنظمات المجتمع المدني.

إن العراق، بعد سنوات من النزاعات وعدم الاستقرار، يعاني من فجوات كبيرة في تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي. ويمكن أن تسهم منهجية التنسيق المستندة إلى مبادئ اللجنة الدائمة المشتركة بين المؤسسات (IASC) في تعزيز فعالية هذه الخدمات من خلال توحيد الجهود، وضمان عدم تكرارها، والاستفادة القصوى من الموارد المتاحة. كما توفر هذه المنهجية إطاراً عملياً لتحسين التخطيط المشترك، وتنظيم مسارات الإحالة، ومراقبة الجودة في تقديم الخدمات.

ومن خلال دمج المنهجية في السياق العراقي، يمكن تفعيل هياكل تنسيقية واضحة تشمل التنسيق الوطني، وتنسيق المجموعات، والتنسيق الإقليمي. وسيساعد ذلك على إشراك أصحاب المصلحة المحليين والدوليين في صياغة خطط استجابة متكاملة تراعي السياقات الثقافية والاجتماعية الخاصة بالعراق، كما سيسهم في بناء قدرات الكوادر المحلية لتقديم خدمات صحية نفسية مستدامة وفعالة.

وعلاوة على ذلك، يعد التطبيق الناجح لهذه المنهجية خطوة أساسية نحو تحقيق استدامة الخدمات الصحية النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، من خلال تعزيز التنسيق مع السياسات الوطنية، وتوسيع نطاق برامج بناء القدرات، وزيادة التوعية المجتمعية بأهمية الصحة النفسية. وسيؤدي ذلك إلى تحسين الرفاه النفسي والاجتماعي للمجتمعات العراقية المتضررة، خاصة في المناطق التي تعاني من آثار النزاعات والنزوح. وسنحاول فيما يلي تطبيق الإجراءات السابقة على العراق بوصفه نموذجاً لهذا الدليل:

تطبيق الإجراءات الأساسي الأول: إنشاء فريق عمل وتثبيته في العراق:

يعد إنشاء فريق عمل فني معني بالصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق خطوة ضرورية لضمان التنسيق الفعال بين جميع الأطراف ذات العلاقة، وتحقيق استجابة شاملة ومستدامة لاحتياجات السكان المتأثرين بالأزمات. يتطلب هذا الإجراء مجموعة من الخطوات المتسلسلة التي تراعي خصوصية البيئة العراقية والتحديات التي يواجهها المجتمع المحلي.

الخطوة الأولى: البناء على الهياكل القائمة بدلاً من إنشاء أنظمة جديدة:

يمتلك العراق العديد من الهياكل التنسيقية القائمة التي يمكن الاستفادة منها بدلاً من إنشاء أنظمة جديدة قد تؤدي إلى تكرار الجهود وإهدار الموارد. ومن بين هذه الهياكل اللجان الوطنية للطوارئ الصحية واللجان المعنية بالحماية الاجتماعية. لتحقيق أقصى استفادة من هذه الهياكل يجب القيام بما يأتي:

- تحديد اللجان والفرق الموجودة التي يمكن دمج فريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي ضمنها، لضمان التكامل مع الهياكل الوطنية.
- التنسيق مع الوزارات ذات العلاقة مثل وزارة الصحة ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية ووزارة التربية لضمان الحصول على الدعم الرسمي.

- التعاون مع المنظمات الإنسانية المحلية والدولية التي تعمل في مجالات الحماية والصحة والتعليم لضمان الاستفادة من خبراتها ومواردها.
- الاستفادة من الدعم المقدم من المنظمات الدولية لضمان استمرارية عمل الفريق الفني وتوفير الموارد اللازمة.

الخطوة الثانية: تحديد الجهات الفاعلة ذات العلاقة

- يتطلب نجاح الفريق الفني إشراك مجموعة متنوعة من الجهات الفاعلة لضمان استجابة متكاملة ومنسقة. وتشمل هذه الجهات ما يلي:
- الوزارات الحكومية ذات الصلة مثل وزارة الصحة، وزارة التربية، ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية.
 - المنظمات الدولية العاملة في العراق التي تقدم خدمات إنسانية وصحية واجتماعية.
 - الجمعيات المحلية ومنظمات المجتمع المدني التي تمتلك معرفة دقيقة باحتياجات المجتمعات المحلية وظروفها الخاصة.
 - ممثلي المجتمعات المحلية بما فيهم قادة العشائر والشخصيات المؤثرة لضمان توافق الخدمات مع العادات والتقاليد المحلية.
 - يجب إنشاء قاعدة بيانات شاملة تحتوي على معلومات تفصيلية عن هذه الجهات ومجالات عملها وأدوارها المحتملة ضمن الفريق الفني لضمان توزيع الأدوار بوضوح وتفادي التداخل بين المهام.

الخطوة الثالثة: عقد اجتماع تأسيسي لتحديد الأولويات وتطوير رؤية مشتركة:

- يعقد اجتماع تأسيسي يشمل جميع الأطراف ذات العلاقة لمناقشة التحديات والفرص وتحديد رؤية مشتركة لعمل الفريق الفني. يتضمن هذا الاجتماع النقاط الآتية:

- الاتفاق على الأدوار والمسؤوليات لضمان توزيع عادل للمهام بين جميع الأعضاء.
- وضع رؤية وأهداف واضحة قابلة للقياس ومحددة بزمان، مثل زيادة الوصول إلى خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في المناطق المتأثرة بالنزوح خلال عام واحد.
- تطوير ميثاق شراكة ينظم العلاقة بين الأعضاء ويحدد آليات التنسيق والمتابعة والمساءلة.
- تحديد أولويات العمل والمناطق الجغرافية ذات الحاجة الملحة للتدخل.
- يفضل الاستعانة بأدوات تقييم احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي خلال الاجتماع لتوجيه النقاشات بشكل عملي وواقعي.

الخطوة الرابعة: تطوير خطة عمل شاملة قائمة على التوافق بين الأعضاء:

- تبني خطة العمل على نتائج الاجتماع التأسيسي، ويجب أن تشمل العناصر الآتية
- تحليل شامل للسياق العراقي مع التركيز على الفجوات في تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
- تحديد الأهداف الاستراتيجية مثل إنشاء مراكز دعم نفسي في جميع المحافظات الأكثر تضرراً خلال فترة زمنية محددة.
- وضع إطار زمني واضح يوضح المراحل المختلفة لتنفيذ الأنشطة والمسؤوليات الموكلة إلى كل جهة.
- تقدير الموارد اللازمة بما في ذلك التمويل والموارد البشرية والدعم اللوجستي.
- إنشاء اليات فعالة لمتابعة وتقييم الأنشطة لضمان تحقيق الأهداف المحددة وفق المعايير المطلوبة.

ويعد إنشاء فريق عمل فني معني بالصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق خطوة أساسية لضمان استجابة إنسانية فعالة ومتكاملة تلبي احتياجات الأفراد والمجتمعات المتضررة من الأزمات. ويستند هذا الإجراء إلى ضرورة تفعيل الشراكات القائمة، وتحديد الأدوار بوضوح، وتطوير خطة عمل مشتركة تحقق استدامة الخدمات وتحسين جودة الحياة للفئات المتأثرة.

إن التعاون الوثيق بين الجهات الحكومية، والمنظمات الدولية، والمجتمع المحلي هو الضامن لتحقيق النجاح والاستدامة لهذا الفريق، مما يساهم في بناء نظام صحي اجتماعي أكثر مرونة وقدرة على مواجهة الأزمات المستقبلية.

تطبيق الإجراء الأساسي الثاني: إدارة المعلومات في العراق:

تعد إدارة المعلومات جزءاً أساسياً في تنسيق خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق، حيث تساهم في جمع البيانات، وتحليلها، ونشرها بشكل فعال لدعم اتخاذ القرارات وتحسين جودة الاستجابة الإنسانية. وتساعد إدارة المعلومات في ضمان تقديم خدمات ملائمة وفعالة تستند إلى أدلة واضحة وفهم شامل للسياق المحلي واحتياجات المجتمعات المتضررة.

الخطوة الأولى: تحديد نطاق احتياجات إدارة المعلومات:

- لتنفيذ إدارة فعالة للمعلومات، يجب تحديد نطاق الاحتياجات بناء على مستوى الطوارئ والموارد المتاحة. في العراق، تشمل الاحتياجات ما يلي:
- تحديد نوع البيانات المطلوبة: معلومات عن انتشار الاضطرابات النفسية، توفر الخدمات الصحية النفسية، واحتياجات الدعم النفسي والاجتماعي في مختلف المحافظات.

- **تحديد الفئات المستهدفة:** الأشخاص المتضررون من النزاعات، النازحون داخليا، العائدون إلى مناطقهم الأصلية، والمجتمعات المضيفة.
- **تحديد المناطق ذات الأولوية:** مناطق النزوح الكثيف والمناطق المتأثرة بالنزاعات الأخيرة مثل محافظات نينوى، الأنبار، وصلاح الدين.

بناء على هذه الاحتياجات، يجب تكليف جهة متخصصة بإدارة المعلومات، مثل وزارة الصحة أو إحدى المنظمات الدولية العاملة في العراق، لتنسيق جمع البيانات وتحليلها.

الخطوة الثانية: تحديد المعلومات المتوفرة وتحليل الفجوات:

- من الضروري إجراء مراجعة شاملة للمعلومات المتوفرة لتجنب التكرار وتحديد الفجوات القائمة. تشمل هذه العملية ما يلي:
- **جمع البيانات من مصادر متعددة:** تقارير وزارة الصحة العراقية، بيانات من المنظمات الدولية، نتائج الدراسات التي أجرتها الجامعات المحلية، والتقارير الميدانية من المنظمات غير الحكومية.
- **تحليل البيانات الثقافية والسياقية:** لفهم تأثير العادات والتقاليد على احتياجات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في مختلف المناطق.
- **إعداد تقرير شامل يوضح الفجوات:** مثل نقص الخدمات في بعض المحافظات، أو ضعف التغطية في المناطق الريفية والنائية.

هذا التحليل يساعد في تحديد أولويات التدخل وتوجيه الموارد بشكل أكثر فعالية.

الخطوة الثالثة: تطوير مركز للموارد وتحديثه بانتظام:

- يعد إنشاء مركز معلومات مركزي خطوة أساسية لضمان سهولة الوصول إلى البيانات المحدثة والموثوقة. يجب أن يتضمن المركز ما يأتي:
- **قاعدة بيانات رقمية:** تحتوي على معلومات حول مقدمي خدمات الصحة النفسية، مواقع تقديم الخدمات، ومعلومات الاتصال الخاصة بالجهات الفاعلة.
- **مستودع للوثائق والتقارير:** يشمل الدراسات الحديثة، الأدلة الإرشادية، وأدوات التقييم المستخدمة في العراق.
- **نظام سهل الاستخدام:** يتيح للمستخدمين تحميل البيانات وتحديثها بانتظام لضمان استمرارية توفر المعلومات الدقيقة.
- يمكن استضافة هذا المركز من قبل وزارة الصحة العراقية بدعم تقني من منظمات دولية لضمان الاستدامة والوصول السهل لجميع الشركاء.

الخطوة الرابعة: تنسيق تقييمات الاحتياجات وبناء خارطة للفجوات:

- تعد تقييمات الاحتياجات جزءاً مهماً في إدارة المعلومات، حيث تسهم في فهم الوضع الراهن وتوجيه التدخلات بناءً على أدلة دقيقة. تشمل هذه الخطوة ما يأتي:
- إجراء تقييمات ميدانية شاملة: بالتعاون مع الفرق المحلية في المحافظات المتضررة لجمع بيانات دقيقة ومباشرة من المجتمعات المستهدفة.
- استخدام أدوات تقييم معترف بها: لضمان اتساق البيانات وجودتها، مع مراعاة التكيف مع البيئة العراقية.
- إعداد خرائط توضح توزيع الخدمات والفجوات: لتمكين أصحاب القرار من تحديد الأولويات في التدخلات المستقبلية.
- تسهم هذه التقييمات في تحسين استهداف الموارد وزيادة كفاءة الاستجابة الإنسانية.

الخطوة الخامسة: نشر المعلومات والدروس المستفادة:

- وتعد مشاركة المعلومات بين جميع أصحاب المصلحة عاملاً حاسماً لضمان استجابة متكاملة وفعالة. ولتحقيق ذلك، يجب اتباع ما يأتي:
- إعداد تقارير دورية واضحة ومفصلة: ترسل إلى الجهات المعنية بانتظام لتحديثهم حول الوضع والاحتياجات الحالية.
- استخدام وسائل نشر متعددة: مثل الاجتماعات الدورية، النشرات الإلكترونية، والمواقع الإلكترونية الرسمية لضمان وصول المعلومات إلى جميع الجهات ذات العلاقة.
- مشاركة الدروس المستفادة من التدخلات السابقة: لتجنب تكرار الأخطاء والاستفادة من النجاحات في تعزيز فعالية الاستجابة.
- تساعد هذه الخطوة في تعزيز التعاون بين جميع الجهات المعنية وتوحيد الجهود لتحقيق الأهداف المشتركة.

الخطوة السادسة: التحديث الدوري للبيانات والتنسيق المستمر:

- لضمان استمرار فعالية إدارة المعلومات، يجب اعتماد نظام تحديث دوري يشمل ما يأتي:
- مراجعة البيانات بشكل شهري أو ربع سنوي: لتحديث المعلومات المتعلقة بالخدمات المتوفرة والتغيرات في احتياجات المجتمعات المستهدفة.
- عقد اجتماعات تنسيقية بانتظام: لمراجعة التقدم المحرز ومناقشة التحديات والحلول الممكنة.
- تعيين مسؤولين عن جمع البيانات في كل محافظة: لضمان تغطية شاملة لجميع المناطق.
- هذا التحديث المستمر ضروري لضمان بقاء المعلومات دقيقة وذات صلة بالواقع الميداني.

تطبيق الإجراء الأساسي الثالث: التشبيك مع أصحاب المصلحة في العراق:

يعد التشبيك مع أصحاب المصلحة أحد الأعمدة الأساسية لضمان تنسيق فعال ومتكامل في تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق. يهدف هذا الإجراء إلى تسهيل التعاون بين مختلف الجهات الفاعلة، سواء على المستوى المحلي أم الوطني أو الدولي، لضمان تقديم خدمات مستدامة وشاملة تلبي احتياجات الفئات المتضررة من الأزمات والنزاعات.

الخطوة الأولى: تحديد أصحاب المصلحة ذوي الصلة:

تبدأ عملية التشبيك بتحديد جميع الجهات المعنية والمؤثرة في قطاع الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق. وتشمل هذه الجهات ما يلي:

- **الجهات الحكومية:** مثل وزارة الصحة، وزارة التربية، وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، ووزارة الداخلية فيما يتعلق بالحماية المجتمعية.
- **المنظمات الدولية:** مثل منظمة الصحة العالمية، المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، منظمة الأمم المتحدة للطفولة، وبرنامج الأغذية العالمي لدعم العوامل المرتبطة بالصحة النفسية.
- **المنظمات غير الحكومية المحلية والدولية:** التي تقدم خدمات الدعم النفسي والاجتماعي، والتعليم، والحماية، والتغذية.
- **المجتمعات المحلية وقادة الرأي:** بما في ذلك رؤساء العشائر، والناشطون المحليون، والمؤسسات الدينية، لتسهيل القبول المجتمعي للبرامج المقدمة.
- **ويجب إنشاء قاعدة بيانات** تضم معلومات مفصلة عن كل جهة، بما في ذلك مجالات عملها، والمناطق الجغرافية التي تغطيها، وأسماء الأشخاص المسؤولين للتواصل المباشر.

الخطوة الثانية: معالجة العوائق التي تحول دون المشاركة:

- تواجه عملية التشبيك العديد من التحديات، خاصة في العراق الذي يتسم بتعقيدات أمنية وثقافية. لمعالجة هذه العوائق يجب العمل على ما يلي:
- **التغلب على العوائق اللغوية:** من خلال توفير خدمات الترجمة الفورية خلال الاجتماعات، وترجمة الوثائق إلى اللغات المحلية بما في ذلك اللغة العربية والكردية.
 - **تحسين الوصول إلى المناطق النائية:** من خلال إشراك ممثلين محليين لتسهيل التنقل وجمع المعلومات من المناطق ذات الوصول المحدود.
 - **معالجة التحديات الثقافية والاجتماعية:** عبر إشراك قادة المجتمع المحلي لضمان تقبل المجتمعات للبرامج المقدمة.
 - **تعزيز الثقة بين الشركاء:** من خلال تبني مبدأ الشفافية في تبادل المعلومات والالتزام بالمساءلة المشتركة.

الخطوة الثالثة: التشبيك مع منصات التنسيق القائمة:

من الضروري ربط فريق العمل الفني مع المنصات التنسيقية الموجودة لضمان تنسيق الجهود وعدم تكرارها. وتشمل هذه الخطوة:

- المشاركة في الاجتماعات التنسيقية الوطنية: التي تعقدها الوزارات المعنية أو المنظمات الدولية العاملة في العراق.

- الاندماج مع مجموعات التنسيق القطاعية: مثل مجموعات الصحة، الحماية، والتعليم لضمان دمج خدمات الصحة النفسية في جميع القطاعات.

- تعزيز التواصل مع مجموعات العمل الميدانية: لضمان توافق الاستجابات مع احتياجات المجتمعات على أرض الواقع.

يفضل تحديد ممثل دائم من فريق العمل الفني لحضور هذه الاجتماعات لضمان استمرارية التواصل ونقل المعلومات بشكل منتظم.

الخطوة الرابعة: عقد جلسات توجيهية لتعزيز الفهم المشترك:

لتنقية الروابط بين أصحاب المصلحة، يجب عقد جلسات توجيهية تهدف إلى:

- تعريف الأطراف بعمل كل جهة وأدوارها في الاستجابة الإنسانية.
 - مناقشة التحديات المشتركة واقتراح الحلول المناسبة لكل سياق.
 - تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي وتأثيرها على القطاعات الأخرى.
 - تشجيع تبادل الخبرات والدروس المستفادة بين الجهات الفاعلة.
- يمكن تنظيم هذه الجلسات بشكل دوري لضمان تحديث المعلومات وتكييف الخطط مع المستجدات الميدانية.

الخطوة الخامسة: تطوير وتنفيذ مسارات إحالة مشتركة:

تعد مسارات الإحالة المشتركة أداة أساسية لضمان تقديم خدمات شاملة ومتكاملة للمستفيدين. يجب العمل على:

- وضع آليات واضحة للإحالة بين القطاعات المختلفة: مثل الصحة، الحماية، والتعليم لضمان تكامل الخدمات المقدمة.

- تدريب الملاكات على استخدام نماذج الإحالة المعتمدة وتوضيح مسؤوليات كل طرف في العملية.
 - ضمان السرية والخصوصية في التعامل مع بيانات المستفيدين خلال عمليات الإحالة.
 - تقييم فعالية مسارات الإحالة بانتظام لتحديد التحديات وتحديث الآليات حسب الحاجة.
- يسهم هذا النظام في تسهيل حصول المستفيدين على الدعم المناسب بأسرع وقت ممكن دون تعقيدات بيروقراطية.

الخطوة السادسة: تخطيط استجابة قطاع الدعم بشكل تشاركي:

- بمجرد تحديد الجهات الفاعلة وتفعيل آليات التنسيق، يجب العمل على وضع خطة استجابة شاملة تشمل:
- تحديد الاحتياجات والأولويات بناءً على البيانات المتوفرة والتقييمات الميدانية.
- توزيع الأدوار بين الشركاء على وفق الخبرات والإمكانيات المتاحة لكل جهة.
- تحديد الموارد المطلوبة والبحث عن مصادر تمويل مشتركة لتنفيذ الأنشطة.
- تطوير خطة زمنية واضحة لتنفيذ الأنشطة ومتابعتها بشكل دوري.
- ويساعد هذا التخطيط المشترك على توحيد الجهود وتقليل الفجوات في تقديم الخدمات.

الخطوة السابعة: الانخراط في أنشطة مشتركة لتعزيز التعاون:

- تعزيز العمل المشترك بين مختلف الأطراف يتطلب تنظيم أنشطة عملية تهدف إلى:
- تنفيذ ورش عمل تدريبية مشتركة لرفع كفاءة الكوادر المحلية في مجالات الدعم النفسي والاجتماعي.
- إطلاق حملات توعية مجتمعية بالتعاون مع المنظمات المحلية لزيادة الوعي بأهمية الصحة النفسية.
- تنظيم لقاءات منتظمة لمراجعة التقدم المحرز وتحديد التحديات الجديدة.
- إقامة فعاليات مجتمعية تساهم في بناء الثقة بين المستفيدين والجهات المقدمة للخدمات.
- تساعد هذه الأنشطة في تعزيز روح التعاون والالتزام بين جميع الشركاء، مما ينعكس إيجاباً على جودة الخدمات المقدمة.

إن التشبيك الفعال مع أصحاب المصلحة في العراق يعد حجر الزاوية في تحسين تنسيق خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي. من خلال تحديد الجهات الفاعلة، ومعالجة العوائق، وتفعيل مسارات الاحالة، وتخطيط الاستجابة بشكل تشاركي، يمكن تحقيق استجابة أكثر تكاملاً واستدامة. يعزز هذا النهج التعاون بين مختلف القطاعات، ويضمن توفير خدمات نوعية تساهم في تحسين رفاهية الأفراد والمجتمعات المتضررة في العراق على المدى القصير والطويل.



تطبيق الإجراء الأساسي الرابع: تبادل القدرات والمعارف ودعم الأقران في العراق:

يعد تبادل القدرات والمعارف ودعم الأقران من الركائز الأساسية لتعزيز فعالية استجابة خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق. ويهدف هذا الإجراء إلى تطوير المهارات، وتعزيز التعاون بين جميع الجهات الفاعلة، وبناء نظام مستدام قائم على تبادل الخبرات والتعلم المشترك بين المؤسسات والأفراد المعنيين.

الخطوة الأولى: مناقشة مجالات القدرات المحدودة مع جميع الجهات المعنية:

- لبدء عملية تبادل القدرات بفعالية، يجب أولاً تحديد المجالات التي تعاني من ضعف أو نقص في المهارات والمعرفة لدى الشركاء المحليين والدوليين. ويشمل ذلك ما يأتي:
- عقد اجتماعات تشاورية مع الجهات الحكومية والمنظمات الدولية والمحلية لتحديد الاحتياجات التدريبية والقدرات المحدودة في مجالات الدعم النفسي والاجتماعي.
- إشراك ممثلي المجتمع المحلي وقادة الرأي لفهم التحديات التي تواجه الكوادر الميدانية أثناء تقديم الخدمات.
- إعداد استبانات لتقييم مستوى المعرفة والمهارات لدى الفرق الفنية العاملة في الميدان لتحديد مجالات التحسين المطلوبة.
- تساعد هذه الخطوة في وضع أساس متين لخطة تطوير القدرات التي تلبي الاحتياجات الحقيقية للعاملين في هذا المجال.

الخطوة الثانية: إجراء تقييم شامل للاحتياجات التدريبية:

- بعد تحديد المجالات الضعيفة، يتم تنفيذ تقييم دقيق للاحتياجات التدريبية والقدرات لدى جميع الأطراف ذات العلاقة. تشمل هذه العملية:
- تحليل مستويات المهارات والمعرفة الحالية لدى العاملين في القطاعات الصحية والاجتماعية.
- تقييم المهارات الأساسية المطلوبة، مثل الإسعافات النفسية الأولية، وإدارة الحالات، وتقنيات الدعم النفسي الجماعي.
- تحديد الفجوات بين المهارات الحالية والمستويات المطلوبة لضمان تحسين جودة الخدمات المقدمة.
- بناءً على نتائج التقييم، يمكن وضع خطة تدريبية مستندة إلى الأولويات الأكثر إلحاحاً في العراق.

الخطوة الثالثة: تحديد الموارد المتاحة لتطوير القدرات:

- تعد معرفة الموارد المتاحة خطوة أساسية لتخطيط وتنفيذ برامج تدريبية فعالة. وتشمل هذه الموارد ما يلي:
- **الكفاءات البشرية:** الاستفادة من الخبراء المحليين والدوليين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.

- **الموارد المالية:** التنسيق مع الجهات المانحة لتوفير التمويل اللازم لتنفيذ برامج التدريب والتطوير.
- **المؤسسات الأكاديمية:** التعاون مع الجامعات والمعاهد العراقية لتطوير برامج تدريبية معتمدة.
- **المواد التدريبية المتوفرة:** مراجعة الأدلة الإرشادية والدورات التدريبية السابقة للاستفادة منها وتكييفها مع السياق المحلي.

الخطوة الرابعة: تطوير خطة لبناء القدرات وتنفيذها:

- بناء على نتائج التقييم وتحديد الموارد، يتم وضع خطة شاملة لبناء القدرات تشمل ما يأتي:
- تحديد الأهداف التدريبية المحددة والقابلة للقياس، مثل تدريب عدد معين من العاملين خلال مدة زمنية محددة.
- تطوير محتوى تدريبي مخصص يتناسب مع البيئة العراقية، مع مراعاة الثقافة المحلية والتحديات الأمنية.
- تحديد أساليب التدريب المناسبة، مثل التدريب العملي، وورش العمل، والمحاضرات التفاعلية، والتعلم عن بعد.
- وضع جدول زمني واقعي للتدريب يراعي التزامات العاملين ومواعيد عملهم الميداني.
- تعيين مدربين ذوي خبرة ومهارات في نقل المعرفة بفعالية.
- وتساعد هذه الخطة على تحسين أداء الفرق الميدانية وتعزيز جودة الخدمات المقدمة.

الخطوة الخامسة: نشر معلومات حول فرص التدريب وورش العمل المتاحة:

- لضمان مشاركة فعالة في برامج التدريب، يجب نشر المعلومات ذات الصلة بشكل واسع. ويشمل ذلك:
- إعداد نشرات إعلامية وإرسالها عبر البريد الإلكتروني ومجموعات التواصل الخاصة بالشركاء.
- استخدام وسائل الإعلام المحلية ومنصات التواصل الاجتماعي للإعلان عن الدورات التدريبية.
- التنسيق مع المؤسسات المحلية والدولية لضمان مشاركة أكبر عدد ممكن من العاملين.
- توفير معلومات واضحة عن مواعيد التدريب، المواقع، والمتطلبات اللازمة للمشاركة.

وتسهم هذه الخطوة في ضمان وصول المعلومات إلى جميع المعنيين وزيادة مشاركة الجهات المحلية.

الخطوة السادسة: تقديم الدعم المستمر والإشراف بعد التدريب:

تعد عملية بناء القدرات فعالة فقط إذا ترافقت مع متابعة مستمرة ودعم بعد انتهاء التدريب. ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- تعيين مشرفين ميدانيين لمتابعة تطبيق ما تم تدريبيه في الحياة العملية.
- تقديم جلسات دعم منتظمة للعاملين لمناقشة التحديات وتقديم المشورة الفنية.
- إنشاء مجموعات عمل افتراضية أو منصات تواصل عبر الإنترنت لتبادل الخبرات بين المتدربين بشكل مستمر.
- توفير فرص تدريب إضافية متقدمة للأفراد الذين يظهرون أداءً مميزاً.
- إن هذا الإشراف المستمر يضمن استدامة المهارات المكتسبة وتحسين أداء العاملين على المدى الطويل.

الخطوة السابعة: إنشاء مركز موارد مشترك يحتوي على المواد التدريبية والمدرسين:

لضمان استدامة الجهود المبذولة في بناء القدرات، يجب إنشاء مركز موارد يحتوي على ما يلي:

- قائمة بالمدرسين المعتمدين والمجالات التي يغطونها.
- مجموعة من الأدلة الإرشادية وأدوات العمل الميدانية المتاحة لجميع الشركاء.
- أرشيف للمواد التدريبية المسجلة والمكتوبة التي يمكن الرجوع إليها في أي وقت.
- منصة إلكترونية تتيح الوصول السريع إلى الموارد من قبل العاملين في الميدان.
- ويسهم هذا المركز في تسهيل نقل المعرفة والحفاظ على استمرارية التدريب حتى بعد انتهاء البرامج الأولية.

الخطوة الثامنة: (اختياري) تطوير إطار عمل موحد للكفاءات بين جميع الجهات:

لضمان اتساق جودة الخدمات، يمكن تطوير إطار عمل للكفاءات المشتركة يشمل:

- وضع معايير واضحة للمهارات المطلوبة لكل دور وظيفي في قطاع الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
- تحديد مستويات الكفاءة المختلفة للعاملين الجدد وذوي الخبرة.
- إعداد حزم تدريبية مرتبطة بكل مستوى لضمان التدرج في اكتساب المهارات.
- تطبيق نظام تقييم دوري لمراجعة التقدم في تطوير القدرات المهنية للعاملين.

ويسهم تبادل القدرات والمعارف في العراق في تعزيز فعالية خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي من خلال تطوير مهارات الملاكات، وتعزيز التعاون بين الشركاء، وبناء أنظمة مستدامة تلبي احتياجات المجتمعات المتضررة. ويضمن تنفيذ هذا الإجراء توافر كفاءات قادرة على تقديم خدمات عالية الجودة، مع استمرار التعلم والتطوير المهني على المدى الطويل. إن استثمار الجهود في بناء القدرات المحلية يمثل خطوة حاسمة نحو تحقيق استجابة إنسانية فعالة ومستدامة في العراق.

تطبيق الإجراء الأساسي الخامس: المتابعة والتقييم في العراق:

تعد المتابعة والتقييم من العناصر الحيوية لضمان جودة وفعالية خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق. يهدف هذا الإجراء إلى قياس تأثير الأنشطة المنفذة، تحسين الاستجابة، وضمان المساءلة أمام المستفيدين والجهات الداعمة. حيث تتعدد التحديات المرتبطة بالنزاعات والنزوح والكوارث، يصبح وجود نظام فعال للمتابعة والتقييم أمراً ضرورياً لضمان تلبية الاحتياجات بشكل فعال.

الخطوة الأولى: توجيه المؤسسات نحو إطار عمل مشترك للمتابعة والتقييم:

- لبناء نظام فعال للمتابعة والتقييم، يجب أولاً توجيه المؤسسات المعنية لاعتماد إطار عمل مشترك يتناسب مع البيئة العراقية ويستند إلى المعايير الدولية. تشمل هذه الخطوة ما يلي:
- عقد ورش عمل توجيهية للمؤسسات الوطنية والدولية لتعريفها بأهمية المتابعة والتقييم، وأفضل الممارسات المتبعة عالمياً في هذا المجال.
- تكييف الأدلة الإرشادية الدولية مع البيئة العراقية لضمان ملاءمتها للثقافة المحلية واحتياجات المجتمعات المتضررة.
- تطوير إطار عمل موحد يتضمن مؤشرات قياس محددة، وأساليب جمع البيانات، وآليات تحليلها.
- تحديد الأدوار والمسؤوليات بين مختلف الجهات الفاعلة لضمان توزيع المهام بشكل عادل ومنظم.

الخطوة الثانية: مواءمة وتفعيل نهج المتابعة والتقييم مع القطاعات الأخرى:

- لتعزيز التكامل بين خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والقطاعات الأخرى، يجب العمل على:
- إدماج مؤشرات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي ضمن خطط المتابعة للقطاعات المرتبطة، مثل الصحة، الحماية، التعليم، والتغذية.
- عقد اجتماعات تنسيقية منتظمة بين فرق المتابعة والتقييم من مختلف القطاعات لتبادل المعلومات وتحديد فرص التعاون المشترك.
- استخدام أدوات تقييم موحدة لتسهيل مقارنة البيانات بين القطاعات المختلفة.
- مراجعة وتحديث خطط المتابعة لضمان توافرها مع التغيرات في الاحتياجات الميدانية.

الخطوة الثالثة: تحديد مؤشرات قياس ووسائل تحقق فعالة:

- ان اختيار المؤشرات المناسبة أمر ضروري لضمان فعالية المتابعة والتقييم. وتشمل هذه الخطوة:
- تحديد مؤشرات نوعية وكمية قابلة للقياس وتناسب السياق المحلي، مثل:
 - o عدد الأفراد الذين تلقوا خدمات الدعم النفسي والاجتماعي.
 - o نسبة المستفيدين الذين أبلغوا عن تحسن في صحتهم النفسية بعد التدخل.
 - o مستوى رضا المستفيدين عن جودة الخدمات المقدمة.
 - تحديد وسائل تحقق موثوقة، مثل الاستبانات، المقابلات الفردية، ومجموعات النقاش المركزة.
 - التأكد من أن أدوات القياس تراعي الحساسيات الثقافية واللغوية في مختلف المناطق العراقية.
 - توفير تدريب عملي للكوادر على استخدام أدوات التقييم وجمع البيانات بشكل صحيح.
 - وتسهم هذه الخطوة في ضمان جمع بيانات دقيقة وموثوقة تعكس الواقع الفعلي.

الخطوة الرابعة: جمع البيانات وتحليلها بشكل منتظم

- بمجرد تحديد المؤشرات وأدوات القياس، يجب وضع خطة لجمع البيانات بشكل منتظم، وتشمل هذه الخطوة:
- جدولة عمليات جمع البيانات على مدد زمنية محددة، مثل شهريا أو كل ثلاثة أشهر حسب طبيعة الأنشطة.
 - تعيين فرق ميدانية مدربة لجمع البيانات في جميع المحافظات المستهدفة، مع مراعاة معايير السلامة والأمن.
 - استخدام تقنيات حديثة مثل الأجهزة اللوحية وتطبيقات جمع البيانات لضمان الدقة وسرعة التحليل.
 - إجراء تحليلات دورية للبيانات المجمعة لتحديد الاتجاهات والتغيرات في احتياجات المستفيدين.
 - مراجعة البيانات بشكل جماعي خلال الاجتماعات التنسيقية لضمان فهم موحد للنتائج.
 - ويساعد هذا النظام على مراقبة التقدم المحرز وتحديد مجالات التحسين في الوقت المناسب.

الخطوة الخامسة: مشاركة المعلومات والدروس المستفادة مع جميع الشركاء

- تلعب مشاركة المعلومات دورا محوريا في تحسين التنسيق وتطوير البرامج. وتشمل هذه الخطوة:
- إعداد تقارير دورية تلخص نتائج المتابعة والتقييم، مع إبراز النجاحات والتحديات التي واجهت تنفيذ الأنشطة.
 - توزيع التقارير على جميع الشركاء وأصحاب المصلحة لضمان الشفافية والمساءلة.

- عقد ورش عمل لعرض الدروس المستفادة ومناقشة الحلول لتحسين الأداء المستقبلي.
- نشر بعض النتائج بشكل علني لدعم جهود المناصرة وكسب الدعم المجتمعي.
- تعزز هذه الخطوة من ثقة الشركاء في العمل المشترك وتحفزهم على الالتزام بتحسين جودة الخدمات.

الخطوة السادسة: استخدام نتائج المتابعة والتقييم لتحسين البرامج والاستجابة:

تعد هذه الخطوة الأهم هي ترجمة نتائج المتابعة إلى إجراءات عملية تهدف إلى تحسين جودة الخدمات. ويشمل ذلك:

- مراجعة الخطط التشغيلية بناء على توصيات تقارير المتابعة والتقييم.
- تعديل الأنشطة أو استراتيجيات التنفيذ لمعالجة التحديات المحددة خلال التقييمات.
- إعادة توزيع الموارد إذا أظهرت البيانات وجود فجوات في مناطق أو فئات سكانية معينة.
- تطوير برامج تدريب إضافية للكوادر في حال أظهرت النتائج ضعفا في تنفيذ الأنشطة.

الخطوة السابعة: إنشاء نظام مستدام للمتابعة والتقييم:

- لضمان استمرارية عملية المتابعة والتقييم على المدى الطويل في العراق، يجب العمل على:
- تأسيس وحدة متابعة وتقييم دائمة داخل فريق العمل الفني للصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
- تخصيص ميزانية مستقلة لضمان استمرار أنشطة المتابعة دون انقطاع.
- تطوير نظام معلوماتي مركزي لحفظ البيانات وتحليلها بشكل مستمر.
- تدريب الكوادر المحلية لتولي مهام المتابعة والتقييم بعد انتهاء الدعم الخارجي.
- تعزيز الشراكات مع المؤسسات الأكاديمية لتقديم الدعم الفني والاستشاري في تحليل البيانات.

وتساعد هذه الإجراءات في ضمان بقاء نظام المتابعة جزءاً أساسياً من عملية تقديم الخدمات الصحية النفسية في العراق. إذ تعد المتابعة والتقييم من الأدوات الأساسية لتحسين جودة خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق. من خلال تطوير إطار عمل مشترك، وتحديد مؤشرات قياس دقيقة، وجمع البيانات بانتظام، يمكن ضمان استجابة أكثر فعالية واستدامة تلبي احتياجات الفئات المتضررة من الأزمات. إن التزام جميع الشركاء بتطبيق هذا النظام يضمن تحسين الاداء، وتعزيز الشفافية، وتقديم خدمات تلبي تطلعات المستفيدين بفعالية وجودة عالية.

تطبيق الإجراء الأساسي السادس: تعزيز الاستدامة طويلة الأجل في العراق:

تعد الاستدامة طويلة الأجل في تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق خطوة حاسمة لضمان استمرارية الخدمات بعد انتهاء الأزمات والتدخلات الإنسانية الطارئة. يتطلب تحقيق هذه الاستدامة تعزيز القدرات المحلية، ودمج خدمات الدعم النفسي والاجتماعي في النظم الوطنية، وبناء شراكات قوية مع جميع أصحاب المصلحة لضمان تامين خدمات شاملة ومتكاملة ومستدامة تلبي احتياجات المجتمعات المتضررة على المدى البعيد.

الخطوة الأولى: تحديد الموارد المحلية والقدرات المتاحة والبناء عليها

تبدأ الاستدامة بتحديد واستغلال الموارد المحلية المتاحة لتعزيز تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي. لتحقيق ذلك، يجب العمل على:

- تقييم القدرات الحالية للمؤسسات الوطنية والمحلية، مثل وزارة الصحة، ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية ووزارة التربية، ومنظمات المجتمع المدني العاملة في المجال.
- تحديد الكفاءات البشرية المحلية المتوفرة، بما في ذلك الأخصائيون النفسيون، والأطباء النفسيون، والكوادر الصحية المجتمعية.
- الاستفادة من البنية التحتية الصحية القائمة، مثل المراكز الصحية الأولية والمستشفيات العامة، لتقديم خدمات الدعم النفسي ضمن خدمات الرعاية الصحية الشاملة.
- إشراك الجامعات والمؤسسات الأكاديمية لتوفير برامج تدريبية معتمدة لتطوير المهارات المحلية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
- ويسهم البناء على الموارد المتاحة في تقليل الاعتماد على الدعم الخارجي وضمان استمرار تقديم الخدمات بجودة عالية.

الخطوة الثانية: المواءمة مع السياسات والخطط الوطنية:

يعد دمج خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي ضمن السياسات الوطنية خطوة ضرورية لضمان استدامة الجهود المبذولة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- مراجعة السياسات الوطنية الحالية المتعلقة بالصحة العامة والتعليم والحماية الاجتماعية لتحديد فرص الدمج والتكامل.
- التعاون مع الوزارات المعنية، مثل وزارة الصحة، ووزارة التربية والتعليم، لضمان إدراج الصحة النفسية ضمن الخطط الاستراتيجية الوطنية.
- المشاركة في صياغة أو تحديث السياسات العامة لضمان أن تتضمن مؤشرات واضحة لقياس تقدم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
- تعزيز الشراكة مع صناع القرار لضمان اعتماد خدمات الدعم النفسي والاجتماعي كجزء أساسي من برامج الرعاية الصحية الأولية والخدمات الاجتماعية.
- تسهم هذه الخطوة في ضمان استمرارية التمويل الحكومي للخدمات واستدامة الجهود على المدى الطويل.

الخطوة الثالثة: التخطيط لاستدامة الخدمات على المدى الطويل:

يتطلب تحقيق استدامة فعالة وضع خطة واضحة ومتكاملة لضمان استمرار تقديم الخدمات بعد انتهاء الدعم الخارجي. تشمل مكونات هذه الخطة:

- وضع أهداف طويلة الأجل لتوسيع نطاق خدمات الدعم النفسي والاجتماعي لتشمل جميع المحافظات العراقية، خاصة المناطق المتأثرة بالنزاعات والنزوح.

- تحديد استراتيجيات تدريبية لتحويل المسؤوليات إلى الكوادر المحلية والمؤسسات الوطنية.

- إدماج خدمات الدعم النفسي والاجتماعي في النظام الصحي الوطني لضمان توفرها ضمن حزمة الرعاية الصحية الأساسية.

- التخطيط لتدريب الكوادر المحلية بشكل مستمر لضمان توفر الخبرات اللازمة لتقديم الخدمات دون الاعتماد على الخبراء الدوليين.

وتساعد هذه الخطوة على تعزيز الاستقلالية المحلية، وتقليل الاعتماد على الدعم الخارجي المؤقت.

الخطوة الرابعة: الدعوة لتضمين خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في أنظمة التمويل الوطنية:

لضمان الاستدامة المالية للخدمات المقدمة، يجب العمل على دمجها ضمن موازنات الوزارات المعنية والبرامج الوطنية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- إعداد دراسات جدوى توضح أهمية الاستثمار في خدمات الصحة النفسية وأثرها الإيجابي على صحة السكان ورفاههم.

- التعاون مع وزارة المالية لتخصيص ميزانيات محددة لبرامج الدعم النفسي والاجتماعي ضمن الخطط السنوية للحكومة.

- التفاوض مع الجهات المانحة لتوفير دعم مالي مرحلي إلى حين تأمين التمويل المحلي المستدام.

- تعزيز التعاون مع شركات القطاع الخاص لإشراكها في دعم برامج الصحة النفسية ضمن مسؤوليتها الاجتماعية.

وتسهم هذه الجهود في تأمين مصادر تمويل مستقرة تضمن استمرارية تقديم الخدمات على المدى الطويل.

الخطوة الخامسة: تعزيز الرعاية والدعم للكوادر العاملة في المجال:

- وتعد صحة ورفاهية العاملين في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي من العناصر الأساسية لضمان جودة واستمرارية الخدمات. يمكن تعزيز ذلك من خلال:
- تطوير برامج دعم نفسي مخصصة للكوادر العاملة للوقاية من الإرهاق النفسي والتوتر المرتبط بالعمل.
- توفير جلسات إشراف مهني منتظمة لدعم الاختصاصيين في التعامل مع الحالات المعقدة.
- تشجيع الكوادر على ممارسة الرعاية الذاتية وتوفير موارد وأدوات تساعد على إدارة الضغوط النفسية.
- الاعتراف بجهود العاملين من خلال تقديم حوافز ومكافآت لتحفيزهم على الاستمرار في تقديم خدمات عالية الجودة.
- يسهم الاهتمام برعاية الكوادر في تحسين جودة الخدمات وتقليل معدلات الاستنزاف الوظيفي.

الخطوة السادسة: بناء شراكات طويلة الأمد مع جميع أصحاب المصلحة

- تعد الشراكات المستدامة مع الجهات المحلية والدولية ضرورية لتعزيز التنسيق وتبادل الخبرات والمعارف. وتحقيق ذلك يجب:
- توقيع مذكرات تفاهم مع المنظمات المحلية والدولية لضمان استمرار التعاون في تقديم الخدمات.
- تعزيز دور منظمات المجتمع المدني في التخطيط والتنفيذ لضمان استجابة تلبي احتياجات المجتمعات المحلية.
- بناء علاقات مع الجامعات والمؤسسات البحثية لتطوير برامج تدريبية معتمدة تدعم تطوير الكوادر المحلية.
- إشراك المجتمعات المحلية في تقييم الخدمات وتحديد أولويات الاحتياجات لضمان ملاءمة البرامج المقدمة للسياق المحلي.

تساعد هذه الشراكات في تعزيز الدعم المتبادل وتوسيع نطاق الوصول إلى الفئات المستهدفة.

الخطوة السابعة: مراقبة التقدم وتقييم فعالية استراتيجيات الاستدامة

- يعد تقييم فعالية الخطط والاستراتيجيات المتبعة أمراً ضرورياً لضمان تحقيق الأهداف المرجوة. يشمل ذلك:
- وضع مؤشرات أداء واضحة لقياس تقدم استراتيجيات الاستدامة في تقديم خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.

- إجراء تقييمات دورية بمشاركة جميع الشركاء وأصحاب المصلحة لتحليل الإنجازات والتحديات.
 - تحديث الخطط والاستراتيجيات بناءً على نتائج التقييم لضمان التحسين المستمر.
 - مشاركة نتائج التقييم مع الجهات المانحة وصناع القرار لضمان الدعم المستمر.
- وتساعد هذه المراقبة المستمرة على تحسين جودة الخدمات وتوجيه الجهود لتحقيق الأثر المطلوب على المدى الطويل.

إن تعزيز الاستدامة طويلة الأجل لخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق يتطلب تخطيطاً استراتيجياً شاملاً يركز على بناء القدرات المحلية، ودمج الخدمات في السياسات الوطنية، وتوفير التمويل المستدام، وتعزيز الشراكات مع جميع أصحاب المصلحة. ومن خلال هذه الخطوات، يمكن ضمان تقديم خدمات فعالة وعالية الجودة تلبي احتياجات المجتمعات المتضررة على المدى الطويل، مما يساهم في تحسين الصحة النفسية ورفاهية الأفراد والمجتمعات في العراق بشكل مستدام.

تطبيق الإجراء الأساسي السابع: التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق:

تعد التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي عنصراً أساسياً في تعزيز الوعي المجتمعي، وتغيير المواقف السلبية، وتقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية في العراق. تهدف هذه الخطوة إلى التأثير على صناع القرار، وتحفيز الجهات الداعمة، وتنقيف المجتمعات حول أهمية الصحة النفسية وضرورة تلقي الدعم المناسب. في ظل التحديات التي يواجهها العراق، بما في ذلك النزاعات المسلحة، والنزوح، والضغط الاجتماعي، تصبح التوعية ركيزة مهمة لتحسين استجابة الأفراد والمجتمعات للأزمات.

الخطوة الأولى: تقييم احتياجات التوعية وتحديد أولوياتها:

لبناء حملات توعية فعالة، يجب البدء بتقييم الاحتياجات الحقيقية للمجتمعات المستهدفة وتحديد القضايا ذات الأولوية. تتضمن هذه الخطوة ما يلي:

- إجراء تقييمات ميدانية من خلال مقابلات فردية ومجموعات نقاشية مركزة لمعرفة المفاهيم السائدة حول الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في مختلف المناطق العراقية.
- تحليل البيانات لتحديد التحديات الأساسية، مثل انتشار الوصمة الاجتماعية المرتبطة بزيارة الاختصاصيين النفسيين، أو الجهل بأهمية الدعم النفسي في حالات الطوارئ.

- تحديد الفئات الأكثر احتياجاً للتوعية، بما في ذلك الأطفال، النساء، الأشخاص ذوو الإعاقة، والنازحين.
- تحديد المواضيع ذات الأولوية، مثل الصحة النفسية للأطفال، التعامل مع الصدمات النفسية، أهمية الدعم المجتمعي، وأساليب التكيف مع الضغوط.
- يسهم هذا التقييم في تصميم حملات توعية موجهة تلبي احتياجات كل فئة مستهدفة بفعالية.

الخطوة الثانية: تطوير رسائل التوعية الأساسية وخطة التنفيذ:

- بناء على نتائج تقييم الاحتياجات، يجب تطوير رسائل توعية واضحة وقابلة للفهم من قبل جميع الفئات المستهدفة. وتشمل هذه الخطوة:
- صياغة رسائل توعية بلغة بسيطة ومباشرة تراعي السياقات الثقافية المحلية.
- تضمين الرسائل معلومات أساسية حول أهمية الصحة النفسية، طرق الحصول على الدعم، وأهمية طلب المساعدة في الوقت المناسب.
- تصميم رسائل مخصصة للفئات المختلفة، مثل رسائل للأطفال عبر القصص المصورة، ورسائل للنساء تركز على التكيف مع ضغوط النزوح والحياة اليومية.
- تطوير خطة تنفيذ تتضمن الأنشطة، والموارد المطلوبة، والجدول الزمني للتنفيذ، والمسؤوليات المحددة لكل جهة شريكة.
- تساعد هذه الخطوة في ضمان توصيل المعلومات بفعالية وتحقيق التأثير المطلوب على سلوك الأفراد والمجتمعات.

الخطوة الثالثة: اختيار وسائل وأدوات التوعية الملائمة:

- تتنوع وسائل التوعية التي يمكن استخدامها للوصول إلى أكبر عدد ممكن من المستفيدين في العراق. ويجب اختيار الوسائل بناء على طبيعة الجمهور المستهدف، وتشمل الخيارات ما يلي:
- **الوسائل الإعلامية التقليدية:** مثل التلفاز، والإذاعة، والصحف المحلية لنشر رسائل التوعية على نطاق واسع.
- **وسائل التواصل الاجتماعي:** مثل فيسبوك، واتساب، وتويتر للوصول إلى الشباب والفئات النشطة عبر الإنترنت.
- **الأنشطة المجتمعية المباشرة:** مثل الندوات، وورش العمل، والمسرحيات التوعوية التي تقام في المدارس والمراكز المجتمعية.
- **المواد المطبوعة:** كالكتيبات، والملصقات، والبطاقات الإرشادية التي توزع في المراكز الصحية والأسواق وأماكن التجمعات.

- **التواصل عبر قادة المجتمع المحلي:** لضمان قبول الرسائل وتبنيها من قبل الأفراد الذين يثقون في هؤلاء القادة.
- اختيار الوسائل الملائمة يساهم في الوصول إلى الفئات المستهدفة بكفاءة ويعزز التأثير الإيجابي لحملات التوعية.

الخطوة الرابعة: تنفيذ أنشطة التوعية والتثقيف المجتمعي:

- بعد وضع الخطة وتحديد الوسائل، تأتي مرحلة تنفيذ الأنشطة الميدانية التي تشمل ما يأتي:
- تنظيم حملات إعلامية واسعة النطاق عبر وسائل الإعلام المختلفة لنشر رسائل التوعية الأساسية.
- تنفيذ جلسات توعية ميدانية في المدارس والمراكز الصحية والمخيمات الخاصة بالنازحين.
- إشراك المسرح المجتمعي والفنون في نشر الرسائل بطريقة تفاعلية تجذب انتباه الجمهور.
- عقد جلسات تدريبية للكوادر الصحية والمجتمعية ليصبحوا سفراء توعية في مناطقهم.
- تنظيم حملات توعية تستهدف العائلات لتشجيع الدعم النفسي والاجتماعي داخل الأسرة والمجتمع المحلي.

الخطوة الخامسة: تعزيز شراكات التوعية مع أصحاب المصلحة:

- لضمان فعالية التوعية واستمراريتها، يجب العمل على بناء شراكات قوية مع مختلف الأطراف ذات العلاقة، بما في ذلك:
- الجهات الحكومية، مثل وزارة الصحة، ووزارة التربية، ووزارة العمل والشؤون الاجتماعية، لتسهيل الوصول إلى الفئات المستهدفة.
- المنظمات الدولية والمحلية، لتوفير الدعم الفني واللوجستي وتوسيع نطاق التغطية.
- وسائل الإعلام المحلية والدولية، لضمان نشر الرسائل على أوسع نطاق ممكن.
- المجتمع المدني وقادة المجتمع المحلي، لضمان قبول الرسائل وتبنيها من قبل المجتمع.
- تعزز هذه الشراكات من فاعلية حملات التوعية وتساعد على تحقيق أثر أكبر في تحسين الصحة النفسية بالمجتمع العراقي.

الخطوة السادسة: مراقبة وتقييم حملات التوعية:

- لمعرفة مدى فعالية حملات التوعية، يجب إنشاء نظام مراقبة وتقييم يشمل ما يأتي:
- تحديد مؤشرات لقياس التغير في مستوى الوعي والمعرفة بين المستفيدين قبل وبعد الحملات.
- إجراء استبانات ومقابلات لقياس درجة استفادة المشاركين من الأنشطة التوعوية.
- تحليل البيانات لتحديد نقاط القوة والضعف في تنفيذ الحملات وتقديم التوصيات للتحسين.
- مشاركة نتائج التقييم مع جميع الشركاء لتطوير أنشطة مستقبلية أكثر فعالية.

الخطوة السابعة: تطوير خطة استدامة لأنشطة التوعية:

- لضمان استمرار التوعية بعد انتهاء المشاريع قصيرة الأجل، يجب وضع خطة استدامة تشمل:
 - دمج التوعية في برامج التعليم والصحة الوطنية لضمان استمرار الرسائل التوعوية في المناهج والعيادات الصحية.
 - تدريب الكوادر المحلية والمتطوعين على تقديم جلسات توعية مستمرة في مجتمعاتهم.
 - تطوير مواد تعليمية قابلة لإعادة الاستخدام والتحديث حسب الحاجة.
 - التعاون مع وسائل الإعلام لتبني برامج تثقيفية دائمة تركز على الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.
- وتساعد هذه الخطة على ترسيخ المفاهيم الإيجابية في المجتمع وضمان استمرارية الرسائل التوعوية على المدى الطويل. إذ تؤدي التوعية في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي دوراً محورياً في تحسين وعي الأفراد والمجتمعات في العراق، وتقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية، وتشجيع الأشخاص على طلب الدعم والمساعدة. من خلال التقييم السليم للاحتياجات، وتصميم رسائل توعوية ملائمة، وتنفيذ أنشطة ميدانية فعالة، يمكن تحقيق تأثير إيجابي طويل الأمد على رفاهية الأفراد والمجتمعات المتأثرة بالأزمات. إن إشراك جميع أصحاب المصلحة في هذه العملية يعزز من فعالية الجهود المبذولة ويضمن استدامتها في المستقبل.

التحديات التي تعيق تنفيذ التنسيق بين أصحاب المصلحة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق:

رغم أهمية التنسيق بين أصحاب المصلحة لضمان فعالية واستدامة خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في العراق، إلا أن هناك العديد من التحديات التي تعيق تنفيذه على أرض الواقع. تتنوع هذه التحديات بين التحديات الهيكلية، والمالية، والثقافية، والأمنية، واللوجستية، والتي تحتاج إلى معالجة شاملة لضمان نجاح جهود التنسيق والاستجابة للاحتياجات المتزايدة للمجتمعات المتضررة.

ويتوقع ان يواجه تطبيق هذه الإجراءات مجموعة من التحديات ومنها:

أولاً: التحديات الهيكلية والتنظيمية

• غياب إطار مؤسسي موحد للتنسيق:

لا توجد في العراق في كثير من الأحيان هياكل مؤسسية واضحة تنظم عمل الجهات المختلفة في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي. يؤدي ذلك إلى تداخل الأدوار بين المؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية والدولية، ما يسبب الازدواجية في تقديم الخدمات ويقلل من فعاليتها.

• ضعف آليات التنسيق بين القطاعات المختلفة:

وبالرغم من الحاجة الماسة لتكامل الجهود بين قطاعات الصحة، والتعليم، والحماية، والعمل الاجتماعي، إلا أن التنسيق بين هذه القطاعات ما يزال محدوداً، مما يؤدي إلى تنفيذ برامج منفصلة وغير متكاملة.

• محدودية الموارد البشرية المؤهلة في مجال التنسيق:

تفتقر العديد من المؤسسات إلى كوادر مدربة قادرة على تنسيق الجهود بين مختلف الشركاء، مما يعوق تدفق المعلومات، ويؤثر سلباً على التخطيط والتنفيذ المشترك للبرامج.

ثانياً: التحديات المالية:

• ضعف التمويل المخصص لخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي:

تعاني هذه الخدمات من نقص حاد في التمويل، حيث تُعد من المجالات ذات الأولوية المتدنية مقارنةً بالقطاعات الأخرى مثل الأمن والبنية التحتية. ويؤثر ذلك على قدرة المؤسسات على تنفيذ برامج مستدامة وفعالة.

• الاعتماد المفرط على التمويل الخارجي:

تعتمد معظم برامج الدعم النفسي والاجتماعي في العراق على المساعدات الدولية، ما يجعلها عرضة للتوقف في حال انخفاض أو انقطاع الدعم، دون وجود خطط واضحة لضمان استمرارية التمويل المحلي.

• عدم تخصيص ميزانيات واضحة للتنسيق بين أصحاب المصلحة:

في كثير من الأحيان، تخصص الميزانيات للأنشطة الميدانية دون مراعاة أهمية دعم هياكل التنسيق، ما يؤدي إلى ضعف العمليات التنظيمية وتشتت الجهود.

ثالثاً: التحديات الثقافية والاجتماعية

• وصمة العار المرتبطة بالصحة النفسية:

تعد الوصمة الاجتماعية واحدة من أكبر التحديات التي تعيق الوصول إلى خدمات الصحة النفسية، حيث يتردد كثير من الأفراد في طلب المساعدة خوفاً من التعرض للتمييز أو الانتقاد المجتمعي.

- **محدودية الوعي بأهمية الدعم النفسي والاجتماعي:**
لا يدرك العديد من أفراد المجتمع أهمية الدعم النفسي والاجتماعي، مما يقلل من الطلب على الخدمات ويؤثر على فعالية برامج التوعية.

- **التنوع الثقافي والإثني في العراق:**
يضم العراق مجموعة متنوعة من الثقافات والأعراق، ما يتطلب تكييف البرامج لتناسب مع احتياجات كل مجموعة ثقافية. إن عدم مراعاة هذا التنوع قد يؤدي إلى عدم تقبل المجتمعات للخدمات المقدمة.

رابعاً: التحديات الأمنية والسياسية:

- **الوضع الأمني غير المستقر في بعض المناطق:**
تؤثر الأوضاع الأمنية المضطربة، خاصة في المناطق التي شهدت نزاعات أو تشهد عمليات عسكرية، على قدرة الفرق الميدانية على الوصول إلى المجتمعات المتضررة وتقديم الدعم اللازم. بالرغم من التحسن الملحوظ في الأوضاع في العراق.

خامساً: التحديات اللوجستية والتقنية:

- **صعوبة الوصول إلى المناطق النائية والمهمشة:**
تعاني بعض المناطق في العراق من ضعف في البنية التحتية وصعوبة في الوصول إليها، ما يعيق تقديم الخدمات فيها بانتظام.

• محدودية استخدام التكنولوجيا في التنسيق:

على الرغم من توفر التكنولوجيا الحديثة، إلا أن استخدامها في إدارة المعلومات وتنسيق الجهود ما يزال محدوداً، ما يؤثر على سرعة وكفاءة تبادل المعلومات بين الشركاء.

• نقص أنظمة المعلومات المتكاملة:

يفتقر العراق إلى قاعدة بيانات وطنية موحدة تتعلق بخدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، ما يعيق جمع المعلومات وتحليلها واستخدامها في التخطيط الفعال.

سادساً: التحديات المرتبطة بالمجتمعات المستفيدة:

• التنقل المستمر للسكان بسبب النزوح الداخلي:

يتسبب النزوح المستمر في تغيير أماكن إقامة المستفيدين، مما يصعب متابعتهم واستمرارية تقديم الخدمات لهم.

• التوقعات غير الواقعية من المجتمعات المحلية:

في بعض الأحيان، تتوقع المجتمعات المحلية حلولاً فورية لمشاكلها النفسية والاجتماعية، بينما تتطلب هذه التدخلات وقتاً لتحقيق نتائج مستدامة.

• **محدودية مشاركة المجتمع المحلي في تخطيط البرامج:** يؤدي عدم إشراك المجتمعات المتضررة في تصميم البرامج إلى تقديم خدمات لا تلبي احتياجاتهم الحقيقية، ما يقلل من فعالية الاستجابة.

سابعاً: التحديات المتعلقة بالشراكات والتعاون بين أصحاب المصلحة:

• **تعدد الجهات الفاعلة دون وجود آليات تنسيق فعالة:** يؤدي تواجد عدد كبير من المنظمات والمؤسسات العاملة في نفس المجال، دون وجود آلية تنسيق واضحة، إلى تكرار الأنشطة وتبديد الموارد.

• **تنافس بين المنظمات على الموارد والتمويل:** في بعض الحالات، تتنافس المنظمات على التمويل أو الظهور الإعلامي، ما يؤثر على روح التعاون ويعيق تحقيق الأهداف المشتركة.

• **اختلاف الأولويات بين الجهات المحلية والدولية:** قد تختلف أولويات المؤسسات الدولية الممولة عن احتياجات المجتمعات المحلية، مما يخلق فجوة في تنسيق الجهود وتقديم الخدمات الفعالة.

الحلول المقترحة لمواجهة التحديات:

لمواجهة التحديات السابقة، يمكن اعتماد مجموعة من الحلول العملية، منها:

1. **تعزيز القيادة الوطنية:** من خلال إنشاء هياكل تنسيقية وطنية تقود جهود التنسيق وتضمن تكامل الأدوار بين جميع الشركاء.
2. **تخصيص ميزانيات واضحة للتنسيق:** لضمان استدامة العمليات التنظيمية والإسهام في تحسين جودة الخدمات المقدمة.
3. **تطوير حملات توعية شاملة:** تستهدف تقليل الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية وتعزيز الوعي بأهمية الدعم النفسي والاجتماعي.
4. **إدماج الخدمات في السياسات الوطنية:** لضمان استمرارية تقديمها بغض النظر عن توفر التمويل الدولي.
5. **توظيف التكنولوجيا الحديثة:** لتحسين جمع البيانات، وتسهيل الاتصال بين الشركاء، وضمان توفير معلومات دقيقة وحديثة.
6. **تشجيع الشراكات الفعالة:** من خلال توقيع مذكرات تفاهم بين الجهات الفاعلة لتحديد الأدوار وتقادي التدخل في المهام.
7. **مراعاة الثقافة المحلية في تصميم البرامج:** لضمان تقبل المجتمع المحلي للخدمات والاستفادة منها بالشكل الأمثل.

الفصل الرابع :

الخدمات المقدمة

تتضمن الخدمات المقدمة دليلاً للدعم النفسي الاجتماعي الذي أعدته منظمة اليونسف في سوريا، وتم تكييف ليتناسب مع السياقين العربي والعراقي. وقد شمل هذا التكييف تطبيق منهجيات مدروسة وتدريب مجموعة من الباحثين الاجتماعيين والمرشدين التربويين على استخدام الدليل ميدانياً في المحافظات العراقية الخارجة من النزاعات. وأظهرت نتائج تطبيق الدليل فاعلية ملحوظة في تحسين مستوى الرفاه النفسي والاجتماعي للأطفال المشاركين من الجلسات.

ويتألف الدليل من ثلاثة أجزاء موزعة حسب الفئات العمرية:

- الجزء الأول: مخصص للأطفال من عمر 6-9 سنوات.
- الجزء الثاني: مخصص للأطفال من عمر 10-12 سنة.
- الجزء الثالث: مخصص للمراهقين من عمر 13-17 سنة.

الجزء الأول: جلسات الدعم النفسي والاجتماعي لأطفال عمر 6-9 سنوات

الجلسة الأولى:

التعارف والتعريف بالمشاعر

أهداف الجلسة

- تعرّف المشاركين على بعضهم البعض، وعلى الميسّرين.
- تعرّف المشاركين بالهدف من البرنامج.
- وضع قوانين المجموعة.
- أن يفهم الأطفال ما المشاعر، ومستوياتها، ومصادرها، والأسماء المختلفة لها.
- أن يفهم الأطفال اختلاف درجة قوة المشاعر.
- أن يتقبل الأطفال أن المشاعر يمكن أن تتغير.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- لوح فلّاب، وأوراق فليب تشارت، لواصق، وأقلام تخطيط.
- أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات
- ورق مقوى كبير.
- نسخ للمشاركين من المرفق رقم 1: (من أنا؟).
- مكعب من الورق المقوى على شكل نرد مكتوب في كل جهة منه شعور محدد (فرح، أو غضب، أو حزن، أو خوف، أو قلق، أو ضيق، أو خجل).
- نسخ من المرفقات التي تحتوي على صور معبرة عن المشاعر، لكل مجموعة 2
- نسخ من المرفقات التي تحتوي على العبارات، لكل مشارك. 2ب
- بطاقات صغيرة وقلم.

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
10 دقائق	الترحيب والمدخل الى الجلسة
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي (لعبة الكراسي)
10 دقائق	نشاط اساسي: (برنامجنا)
10 دقائق	نشاط اساسي: (قواعد مجموعتنا)
10 دقائق	نشاط اساسي: (من انا)
15 دقيقة	استراحة
10 دقائق	نشاط حركي تفاعلي (كيف حالك بتعبيرات الوجه)
15 دقيقة	نشاط أساسي (ما المشاعر)
20 دقيقة	نشاط أساسي (نرد المشاعر)
10 دقائق	ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- يُرحب الميسر بالمشاركين، ويسجل أسماءهم في ورقة الحضور
- يشكر الأطفال على انضمامهم للمجموعة
- يقدم الميسر نفسه، ويشارك بعض المعلومات عن ذاته (عمره، وعمله، وأشياء يحبها، واللوان يحبها، وما قد يراه مناسباً لبناء علاقة سليمة مع المجموعة)، ويكتب كل مشارك اسمه على ورقة أمامه.

نشاط حركي ترفيحي لعبة الكراسي:

- يقف الأطفال على شكل حلقة مغلقة داخل حلقة أخرى من كراسي خارج المجموعة
- يطلب الميسر من الأطفال الجلوس جالساً دائرياً مستعملين الكراسي
- يشرح الميسر للأطفال اللعبة: فحينما يقول كلمة «تغيير»، ينبغي على جميع الأطفال أن يغيروا كراسيهم ويتبادلوا الأماكن، وسوف تتكرر هذه الخطوة مرات عدة مع قول كلمة (تغيير)، ويقوم الميسر باستبعاد كرسي من المجموعة في كل مرة، وبهذه الطريقة يقل عدد الكراسي
- على الطفل الذي لا يستطيع أن يجد كرسيًا، الوقوف والتحدث عن نفسه، وعندما ينتهي يقول كلمة «تغيير»
- في حال لم يحصل بعض الأطفال على فرصة للتعريف عن أنفسهم، يقفوا عند انتهاء النشاط ويعرفوا عن أنفسهم للآخرين
- يمكن تكيف هذا النشاط لدمج ذوي الاحتياجات الخاصة الجسدية، كما يأتي: طريقة لتكيف هذه اللعبة الكلاسيكية لتشمل الأطفال: هي اللعب بالكرة بدلاً من الكراسي إذ يمرر الأطفال الكرة من حولهم، ومن تبقى معه الكرة عند توقف الموسيقى يخرج من اللعبة.

نشاط أساسي: (برنامجنا)

- بما أننا قد تعرفنا أكثر على بعضنا لذا سأخبركم المزيد عن البرنامج، ومحتواه، وأهدافه
- يقول الميسر "عندما يكون لدينا حمى، أو وجع في البطن، نذهب إلى الطبيب لمساعدتنا، ونحن هنا لتتعرف على الأشياء التي تساعدنا في التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا، وسنعب عن مشاعرنا هنا، وسنتعلم أيضاً الطرق التي ستساعدنا على التعبير عن هذه المشاعر، مثل الفرح، أو الحزن، أو الغضب، فكما يساعدنا الطبيب في التخلص من المرض سأساعدكم في تعلم بعض الأمور التي تخلصنا من المشاعر والأفكار المزعجة، وسنساعد بعضنا البعض في المجموعة للشعور بحال أفضل، وللتعرف على كيفية حل المشكلات سنتعرف على الأمور التي تبعث فينا القلق، أو أي مشاعر أخرى بوساطة الألعاب والرسومات والمناقشات، وقد وجدت هذه المجموعة لمساعدة كل واحدٍ أو واحدةٍ منكم للشعور بقوة وسعادة أكثر ففي المدرسة هنالك مدرب رياضي يساعدنا على لعب المباريات بطريقة أفضل، وأنا بوصفتي ميسراً أشبه قليلاً ذلك المدرب .

- سيكون هنالك العديد من الجلسات سنتحدث في أثنائها عن مشاعرنا، وأفكارنا، ومشكلاتنا، وكيفية حماية أنفسنا وسوف نجتمع لمدة اسبوعين 10 جلسات.

نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا):

- يطلب الميسر من الأطفال التجمع في مجموعات صغيرة لوضع قواعد للجلسات، إذ تتفق كل مجموعة على خمس نقاط فقط مُصاغة بطريقة ايجابية ولا تتضمن النفي أو المنع.
- تعرض المجموعات أفكارها وتتفق المجموعة الكبيرة على عشر نقاط للقواعد تنطبق على الجميع.
- يتفق المشاركون على اسم موحد لمجموعتهم
- يرسم المشاركون أو يكتبون على ورق مقوى كبيرة اسم مجموعتهم والقواعد العشرة للجلسات، ثم يزيّنون الورقة الكرتونية ويضعونها في مكان لرؤيتها وتذكرها على مر الجلسات.

من الأساسي إدراج النقاط الآتية في القواعد:

”احترام بعضنا البعض، والالتزام بالوقت، وخيار المشاركة بالتحدث، والالتزام بالمجموعة، ودعم بعضنا البعض في أثناء الجلسات، ومشاركة الأفكار والمشاعر مع الآخرين في أثناء الجلسات، ونشجع بعضنا البعض على المشاركة، واحترام كل ما يقوله الآخرون، إذ إن أي شيء يُقال مهم، ولا تتردد في طرح الأسئلة أو الاستفسارات، ونبقي المكان نظيفاً ومرتباً بعد الانتهاء من النشاطات، ونحترم الخصوصية.

- نشاط أساسي: «من أنا».

- يوزع الميسر نسخاً من المرفق رقم 1: «من أنا».
- يطلب الميسر من الأطفال أن يكملوا الخانات بالكتابة، أو بالرسم الفردي استناداً إلى الإرشادات في المرفق، ويمكن للميسر مساعدة الأطفال على قراءة المفردات المكتوبة إن احتاجوا إلى ذلك.
- ثم يقوم كل طفل بعرض الأوراق الخاصة به أمام الآخرين، والتحدث عما بداخلها.

نشاط حركي تفاعلي «كيف حالتي بتعبيرات الوجه؟»

- يقف الجميع في دائرة
- يطلب الميسر من الأطفال أن يعبروا عن حالتهم اليوم باستعمال تعبيرات الوجه
- يسأل الميسر الأطفال عما يعنيه هذا التعبير وإمكانية تحسينه
- يمكن إعادة النشاط في نهاية الجلسة للتحقق مما إذا كان تغيير الوجه قد تحسن، أم لا

نشاط أساسي: (ما شعوري؟)

”المشاعر هي ما تشعر به في اللحظة اتجاه الأشخاص أو الأماكن، أو المواقف“

يمكن أن تتغير المشاعر من لحظة لأخرى ومن مكان لآخر حسب الأشخاص والمواقف (مثلاً: عندما تلعب في مكان ما تشعر بالفرح أو الخوف، ولكن إذا تعثرت ووقعت أيضاً يمكن أن تتغير مشاعرك فتصبح غاضباً أو محبطاً لذا نفس الموقف قد يثير لدينا مشاعر متناقضة مثل الفرح والحزن في نفس الوقت.

- ويطلب الميسر من الأطفال أن يذكروا موقفاً تغيرت فيه مشاعرهم كما في المثال السابق.
- يعتقد بعضهم بطريقة خاطئة ان ثمة مشاعر جيدة وأخرى سلبية فلا بأس أن تشعر بالغضب أو الإحباط أو القلق ولا بأس أن نخبر الآخرين بشعورنا، ولكن لا يجوز أن نؤذيهم، أو نقوم برد فعل عنيف لآخرين بسببها.

ففي بعض الأحيان يشعر الشخص بمشاعر متناقضة في وقت واحد، (مثلاً، أحب أخي الصغير، وأحزن عندما أضربه، ولكنني غاضب منه لأنه حطم لعبتي المفضلة).

نشاط أساسي: نرد المشاعر:

- يتطوع مشارك واحد ليلقي نرد المشاعر في الوسط
- يجلس الجميع في حلقة ما عدا المتطوع الذي لا يخصص مكان له
- يلقي المتطوع نرد المشاعر في الوسط بناءً على الشعور الذي يظهر على النرد وعليه ان يسمى زماناً ومكاناً او حالة يمكن ان يختبر هذا الشعور
- يقوم الأطفال الآخرون بإيماء هذا الشعور معاً.
- يصيح الطفل الذي في المنتصف بعبارته نرد المشاعر.
- على جميع المشاركين ومن ضمنهم المتطوع الأول تبديل أماكنهم والطفل الذي يبقى دون مكان يكون قد حان دوره في القاء النرد وهلم جرا
- من ثم يقوم الميسر بتحضير الصور بعد وضعها على بطاقات أمام الأطفال، لمشاهدتها والحديث عنها في مجموعات صغيرة (المرفق رقم ٢).
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة
- ما المشاعر التي تريد الشعور بها أكثر من غيرها؟
- ما المشاعر التي تريد الشعور بها أقل من غيرها؟
- ما الذي تعلمته عن مشاعرك، أو عن مشاعر الآخرين؟
- يشجع الميسر الأطفال على مشاركة شعورهم في المواقف الآتية

حين أكون خارج المنزل	مع أمي وأبي	حين أشارك مشاعري
في المدرسة	في السرير ليلاً	مع أصدقائي
سعيد	حزين	ضجر
مرتاح	غاضب	خائف
محبط	منزعج	متحمس
منعزل	مذنب	مشوش
خجل	ممتن	مشمئز

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يعطي الميسر نسخاً من المرفق رقم 2 ب «النشاط المنزلي» لكل مشارك، ويطلب من الأطفال رسم أو كتابة في المنزل شيء أو موقف، أو شخص من كل مما يأتي:

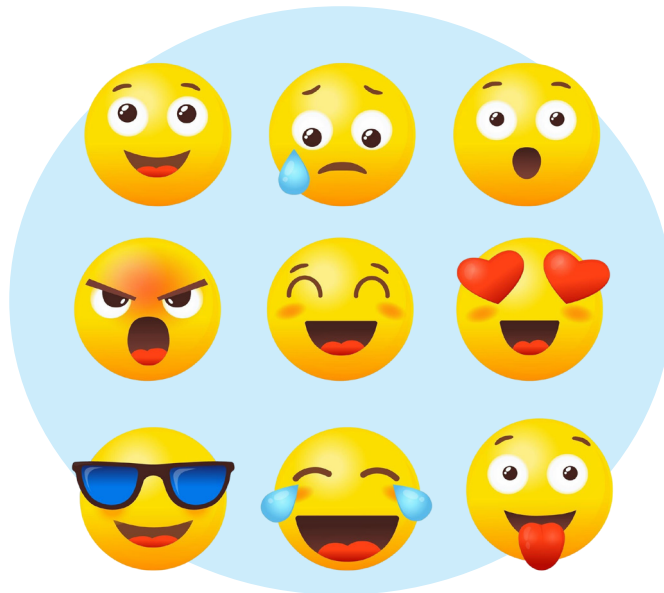
شيء يجعلني سعيداً

شيء يجعلني قلقاً

شيء يجعلني غاضباً

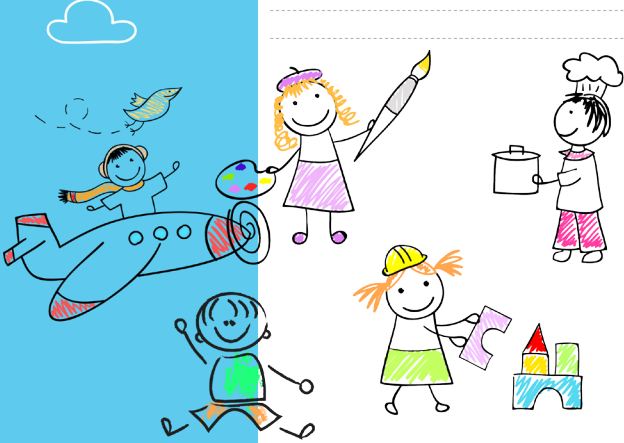
شيء يجعلني حزيناً

ثم يشير الميسر إلى أن المشاركين سيقومون بتمثيل هذه المشاعر في الجلسة القادمة (كيف سيبدو وجههم وجسدهم وما شعورهم؟ وما يمكنهم فعله).



المرفق رقم ١ : ((من أنا؟))

أحب:



أشياء أخرى:

موقف مررت به في حياتي وأثر بي:



7

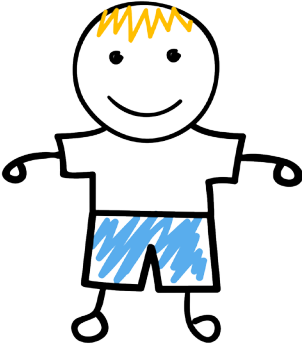
أتم العبارات الآتية عن نفسي:

اسمي:

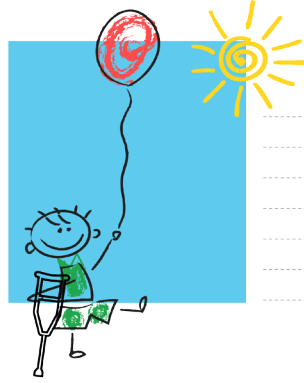
عائلتي مكونة من:



شيء واحد أراغب في تغييره في ذاتي:



أجمل شيء في حياتي:



أشياء جميلة قالها أصدقائي عني:



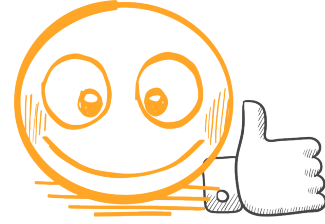
المرفق رقم ٢ : ((بطاقات المشاعر))



المرفق رقم ٢ - ب : ((النشاط المنزلي))



شيء يجعلني قلقاً



شيء يجعلني سعيداً



شيء يجعلني حزيناً



شيء يجعلني غاضباً

الجلسة الثانية: المشاعر والأفكار

أهداف الجلسة

- فهم المشاعر وعلاقتها بالجسد
- التعرف على الإشارات وردود الأفعال الجسدية
- المساعدة على تحديد الأفكار
- تعلم كيفية تأثير الأفكار في المشاعر والأفعال.
- التمييز بين تأثير الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور
- نسخة A2 من المرفق رقم 3 أنماط إشارات الجسد عند الخوف أو القلق
- كراتين ملونة، وأقلام تلوين مائية ولاصق، ورقي وغراء، وعصي خشبية، وكرات من الصوف، ومقصات امنة. ويمكن استعمال مواد أخرى جوارب القدم لصنع الدمى (في حال عدم توافر جميع المواد المطلوبة).
- نسخة لكل مشارك من المرفق 3 ب "ملاحظة مشاعري"
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 4 - أ: فقاعة الأفكار.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 4 - ب ملاحظة افكاري
- أقلام، وأوراق، ولوحة بيضاء
- مخطط كبير لجسم الإنسان على ورقة لوح قلاب (فليب تشارت)

برنامج الجلسة

النشاط	المدة
الترحيب والمدخل إلى الجلسة	10 دقائق
نشاط حركي ترفيهي والمشدود والمرن	10 دقائق
نشاط أساسي: أنماط إشارات الجسد.	20 دقيقة
نشاط أساسي: مسرح الدمى	10 دقائق
استراحة	15 دقيقة
نشاط أساسي: قصة سارة وسمير	20 دقيقة
نشاط أساسي فقاعات الأفكار	20 دقيقة
ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.	15 دقيقة

التحضيرات الأساسية

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً للتأكد من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة لتحضير المواد اللازمة.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.
- الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.

نشاط حركي تفاعلي «المشدود والمرن»

- يطلب الميسر من الأطفال التحرك في الغرفة بارتياح.
 - عندما يقول الميسر «مشدود»، يتوقف الأطفال عن الحركة، ويصبحون جامدين.
 - عندما يقول الميسر «مرن»، يتحرك الأطفال بارتياح من جديد في الغرفة.
 - يسأل الميسر أثناء الجلسة مع المجموعة:
 - ماذا لاحظتم عندما كان جسدكم مشدوداً؟
 - ماذا لاحظتم عندما كان جسدكم مرناً؟
- تتغير حالة جسدنا طيلة الوقت اعتماداً على كيفية شعورنا فلا نكون على دراية أحياناً بهذا التغير إلا إذا اختبرنا شعوراً قوياً كالغضب أو الخوف، إذ ترسل المشاعر غير المريحة إشارات قوية إلى الجسد لتهيئته على القيام بفعل ورد فعل مثل: (القتال، أو الهرب، أو التجمد بعيداً عن الخطر).
- ويمكن تمثيل ردود الأفعال هذه بوصفها استجابات لموقف محدد مع الأطفال، إذ يساعد التعرف على إشارات الجسد وتسميتها في اتخاذ الخيارات، والسيطرة على المشاعر.

نشاط أساسي: (أنماط إشارات الجسد):

- عرض الميسر المرفق رقم 3 أ: (أنماط إشارات الجسد عند الخوف أو القلق)
 - تشجيع الميسر المشاركين على التعرف إلى الإشارات المختلفة، وإيماءاتها.
- نختبر جميعنا إشارات الجسد التي تكون بمثابة إنذار شخصي داخلي يوهب أجسادنا للقيام بفعل ما، إذ إن المهمة الرئيسة لإشارات الجسد هي إخبار دماغنا بما يحدث في جسدنا مما يبقينا آمنين وكلّ منا يتصرف بطريقة مختلفة ويكون لديه شعور مختلفة أحياناً، فقد نشعر بمشاعر عدة في آن واحد أو تتغير هذه المشاعر بسرعة كبيرة.
- يقوم الميسر بإعطاء الأطفال بعض التمرينات الرياضية مع موسيقى مصاحبة؛ (لكي يشعروا بالحماس والفرح)، ثم يسأل الأطفال كيف يشعرون بأجسادهم.

نشاط أساسي: (مسرح الدمى):

- يوزع الميسر الأطفال إلى أربع مجموعات طالباً التجمع حول المواد المحضرة للمشاركة في نشاط الدمى.
- يوزع الميسر على كل مجموعة ورقة صغيرة مكتوب عليها شعور الفرح، أو الحزن، أو الغضب، أو القلق.
- يحرص على مساعدة الأطفال في تجهيز سيناريو قصير لكل شعور.
- يطلب الميسر من كل مجموعة صنع دمي من المواد الموجودة أمامهم لشخصيات السيناريو لديهم.
- يشجع الميسر الأطفال على تحضير مشهد، ثم تقدم كل مجموعة السيناريو الخاص بها.
- يناقش الميسر المشاهد مع الأطفال، ويسأل المجموعة الكبرى عن الحلول والوسائل المقترحة لتعديل الشعور، أو المحافظة عليه.

نشاط أساسي (قصة سارة وسمير)

- يسرد الميسر قصة سارة وسمير
- (فكرت سارة في ان اخاها سمير بغيض اذ لم يشاركها الحلوى، فكسرت اللعبة المفضلة لديه فشعر سمير بغضب شديد وفكر في ضرب اخته سارة، ولكنه قرر ان يذهب للركض بدلا من ذلك)
- يشجع الميسر الاطفال على ملاحظة الرابط بين التفكير والشعور والسلوك لدى سارة وسمير.
- يشير الميسر الى انه في اثناء جلسة اليوم سيتعلم المشاركون كيفية الانتباه للأفكار التي تدور في دواخلهم.

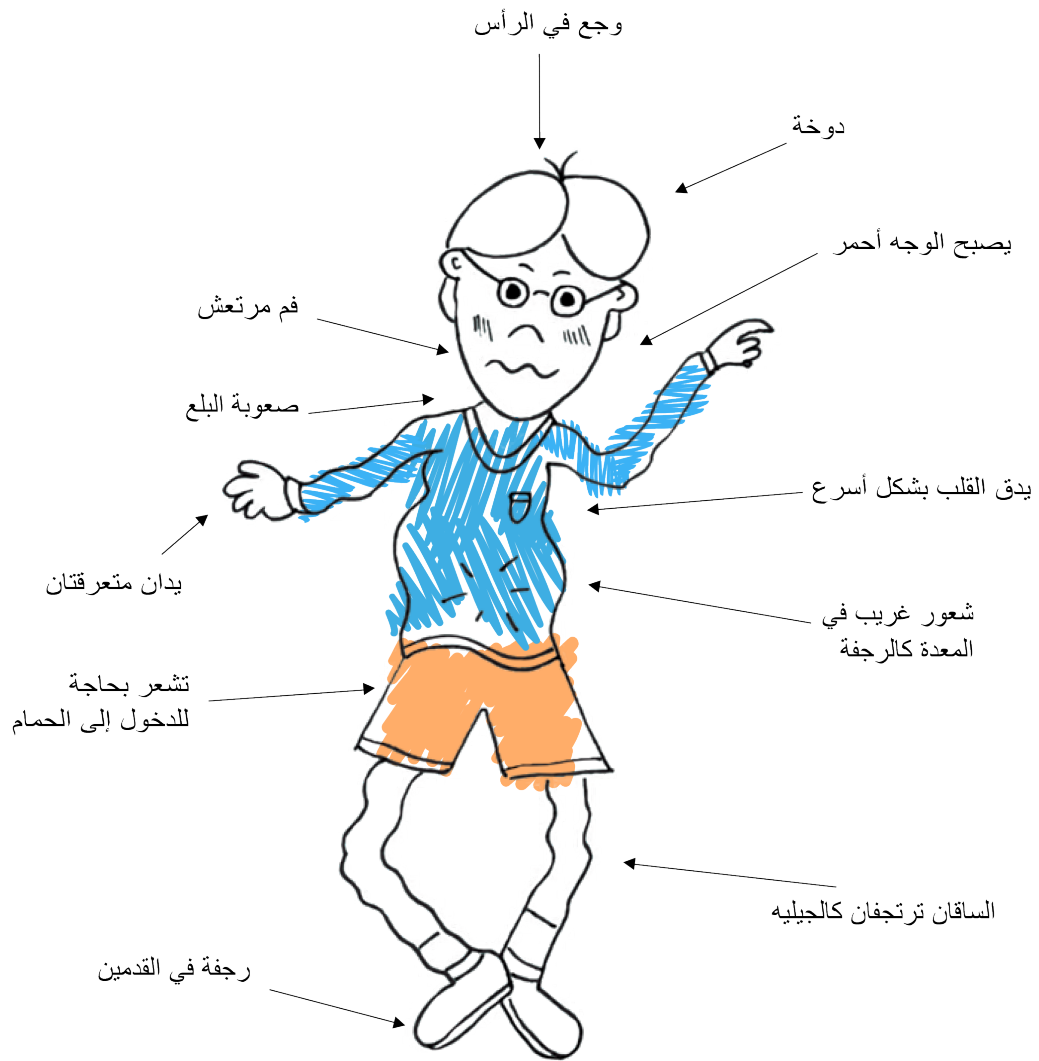
نشاط أساسي (فقاعات الأفكار)

- يوزع الميسر نسخة من المرفق رقم 4 - أ (فقاعات الأفكار) على كل مشارك.
- يطلب الميسر من الاطفال ملء الفقاعات بما يعتقدونه مناسبة ومشاركة بعض المحتويات مما كتب.
- يذكر الاطفال بعدم وجود افكار صحيحة او خاطئة في هذا النشاط، ولكل واحد افكاراً مختلفة عن الموضوع نفسه، فبعض الافكار تولد السعادة من الداخل، في حين ان بعض الافكار الاخرى تقود الى الشعور بالخوف او الغضب او الحزن.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعرهم وتسجيل ردود الأفعال الجسدية لديهم على هذه المشاعر على ورقة المرفق رقم 3-ب: «ملاحظة مشاعري»، بمساعدة أحد والديه إن أمكن.
- يطلب الميسر من الاطفال ملاحظة افكارهم حول أنفسهم وتسجيلها، او رسمها على ورقة المرفق رقم 4-ب: (ملاحظة افكاري).

المرفق رقم ٣ - أ : ((أنماط إشارة الجسد عند الخوف، أو القلق))



المرفق رقم ٣ - ب : ((ملاحظة مشاعري))

الشعور	إشارات الجسد
الخوف	
الغضب	
الحزن	
القلق / التوتر	
الخبجل	
الفرح / السعادة	

المرفق رقم ٤ - أ : ((فقاعات الأفكار))

بعض الطرائق لتهدئة المشاعر قبل ترك المجال لرسم فقاعات الأفكار :



المرفق رقم ٤ - ب : ((ملاحظة الأفكار))



سجلوا أفكاركم حول أنفسكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:

أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



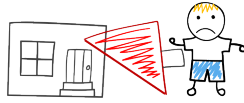
أفكار سعيدة





سجلوا أفكاركم حول منزلكم وعائلتكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:

أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة





سجلوا أفكاركم حول مدرستكم وأصدقائكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:

أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة



الجلسة الثالثة : العلاقة بين الافكار والمشاعر

اهداف الجلسة

- المساعدة على تحديد (مفهوم الافكار).
- اكتشاف كيفية تأثير الافكار في المشاعر والافعال.
- التمييز بين المشاعر السارة والمؤلمة

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- قطع معجون من اربعة ألوان مختلفة.
- اوراق، أقلام، بطاقات ملونة.
- نسخة من المرفق 5 (فكرتي وشعوري وسلوكي)

برنامج الجلسة

النشاط	المدة
الترحيب والمدخل الى الجلسة.	15 دقيقة
نشاط حركي ترفيهي (دمية كيف حالك اليوم؟).	25 دقيقة
نشاط اساسي (أحب، او لا أحب).	30 دقيقة
نشاط أ اساسي:(فكرتي وشعوري وسلوكي).	30 دقيقة
ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	20 دقيقة

استعراض أهداف الجلسة

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقا، للتمكن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الامور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل الى الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وتسجيل اسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي
- استعراض اهداف الجلسة

نشاط حركي ترفيهي (دمية كيف حالك اليوم)

- يتم توزيع المشاركين على مجموعات ثنائية.
- يُعطى لكل مجموعة معجوناً من أربعة ألوان مختلفة.
- يطرح الميسر: انحت زميلك، وأعطه الشكل، أو الرمز، أو التعبير الذي يحدد بوساطته حالتك اليوم.

- ينحت كل مشارك حالة زميله في المعجون بشكل مصغر.
- بعد الانتهاء يتم تحضير المنحوتات وعرضها أمام المجموعة الكبيرة.

تطبيع المشاعر:

يصبح الجميع متوترين من وقت إلى آخر، إذ يمكن للتوتر أن يؤثر في الأطباء والمعلمين والرياضيين والسائقين ويمكن أن يشعر الأباء والأمهات بالتوتر حين لا يستطيعون دفع الفواتير أو حين يكون لديهم الكثير من الواجبات، ويكونون في طوابير طويلة على الطرقات أو في الأسواق ويمكن للأطفال أن يصبحوا متوترين أيضا حين لا يفهمون واجباتهم المدرسية أو حين يضايقهم الأطفال الآخرون أو حين لا يفهمهم البالغون ويمكن أن ينتقل التوتر من شخص إلى آخر فيبدأ الآخرون بالتصرف بتصرفات مختلفة كالصياح أو الغضب بينما يفضل الآخرون البقاء هادئين وينسحب آخرون ويبكي آخرون.

نشاط أساسي: أحب، أو لا أحب

- يقوم الميسر بكتابة العبارات الآتية على بطاقات:
- صديقك ضربك.
- انتقلت إلى مدرسة جديدة.
- لعبت لعبة جديدة، أو رياضة جديدة.
- أصبح لديك صديق جديد.
- ذهبت إلى مكان يعجبك، مثل: مدينة الألعاب، أو الحديقة.
- عاقبك والدك لأنك كذبت عليه.
- أضعت لعبتك المحببة.

يطلب الميسر من كل مشارك أن يسحب بدوره بطاقة وأن يحدد شعوره تجاه هذا الموقف، إذ يعبر الطفل ما إذا كان قد مرّ بالموقف ذاته (الأسار بالنسبة له)، أو لا يرغب فيه (غير سار بالنسبة له).

• يطلب الميسر من الأطفال تبادل الخبرات في شعورهم الموقف الإيجابية: ما الموقف الذي كان؟ وما الشعور المرافق لذلك الموقف؟ وما العبارات الجسدية التي رافقت ذلك الشعور؟ وكيف تصرفوا تجاه ذلك الموقف؟

• يشجع الميسر الأطفال على مشاركة خبراتهم في بعض المواقف السلبية: ما الموقف الذي كان (الفكرة) وما الشعور المرافق لذلك الموقف وما الإشارات الجسدية التي رافقت ذلك الشعور؟ وكيف تصرفوا تجاه ذلك الموقف (السلوك).

تكون المشاعر التي نرغب فيها عادةً سارة حين ترافق مواقف، أو أشياء حسنة، بينما ترافق المشاعر التي لا نرغب فيها مواقف، أو أشياء غير مناسبة لنا، كما يمكن أن يساعد التفكير بطريقة إيجابية على تشجيع المشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى الارتياح الجسدي، والسلوك المناسب، والعكس صحيح.

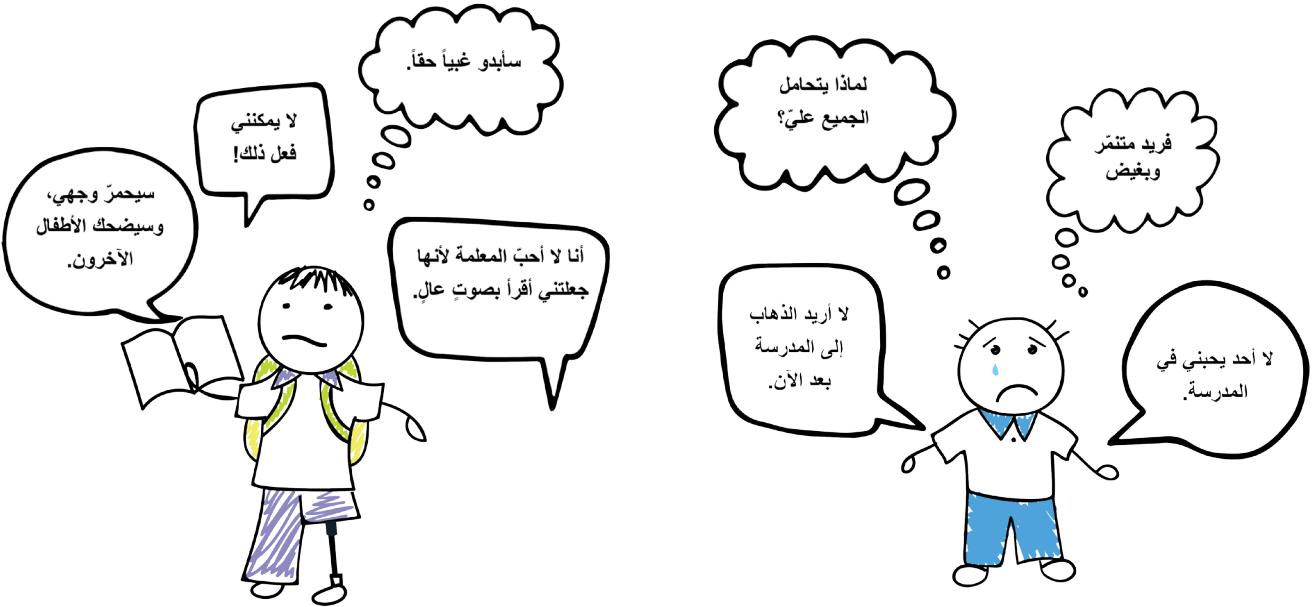
نشاط أساسي: (فكرتي وشعوري وسلوكي):

- يعرض الميسر المرفق رقم 5: «فكرتي وشعوري وسلوكي» أمام الأطفال.
- يمثل الميسر السيناريو الأول، ثم يشجّع الأطفال على الربط بين محتواه وبين ما تعلموه في أثناء الجلسة.
- يمثل الميسر السيناريو الثاني، ثم يشجّع الأطفال على الربط بين محتواه وبين ما تعلموه في أثناء الجلسة.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يشجّع الميسر المشاركين على محاولة تطبيق تقنية التقاط الأفكار ويطلب منهم كتابة، أو رسم، أو تمثيل موقف جعلهم يشعرون بالحزن، أو الغضب، أو الخوف، وإرفاق رسم يوضح تعبير وجوههم ورد فعلهم أو السلوك الذي اتبعوه.

المرفق رقم ٥ : ((فكرتي وشعوري وسلوكي))



الجلسة الرابعة: التعرف على العواطف وادارتها

أهداف الجلسة:

- رصد مشاعر الأطفال، ومساعدتهم على التعبير عنها بكلمات
- إدراك أنه من الأفضل التعبير عن المشاعر بدلاً من كبتها
- التعرف على أهمية إبطاء النفس بالنسبة للجسم، والتدريب على استعمال تقنياته.
- تعلم الطرائق والتقنيات المختلفة للاسترخاء.
- التعبير عن المشاعر بواسطة الجسد.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور
- صورة A3 عن المرفق رقم 6-أ "التعبير عن المشاعر بكلمات"
- مجموعة من العصي أو العيدان بطول 20 سم ملونه (أحمر عدد 10 وأخضر عدد 10 وأزرق عدد 7 وأسود عدد 5 وأصفر عدد 4، وبرتقالي عدد 1)
- مغلف، وقطع ورق صغيرة لكل طفل
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 6 - ب اعبّر عن مشاعري
- فقاعات صابون على عدد المشاركين.
- موسيقى.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 7: (أتنفس ببطء)

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
5 دقائق	الترحيب والمدخل إلى الجلسة
10 دقائق	نشاط حركي تفاعلي "كيف حالك بوصفك طقساً"
15 دقيقة	نشاط أساسي «التقاط العصي»
15 دقيقة	نشاط أساسي «التعبير عن المشاعر بكلمات»
15 دقيقة	نشاط أساسي «عبّر عن شعورك»

استراحة	15 دقيقة
نشاط حركي ترفيهي («الأوكسجين»).	10 دقائق
نشاط أساسي («فقاعات الصابون».) او ((الزهرة والشموع))	15 دقيقة
نشاط أساسي («الاسترخاء»).	15 دقيقة
نشاط أساسي "التمثال"	10 دقائق
ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	5 دقائق

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ التمكن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بوصفك طقساً»:

- يقف الجميع في دائرة، ويطلب الميسر من الأطفال أن يعبروا عن حالتهم اليوم بطقس.
- يسأل الميسر الأطفال عما يعنيه هذا الطقس، وعن إمكانية تحسنه.
- يمكن إعادة النشاط في نهاية الجلسة؛ للتحقق مما إذا كان الطقس قد تحسن، أم لا.

نشاط أساسي (التقاط العصي):

- يطلب الميسر من الأطفال أن يسموا الألوان الموجودة ويشرح الميسر قواعد اللعبة: «سوف أمسك بيدي جميع العصي بطريقة عشوائية، ومن ثم أفتح يدي فتنتاثر العصي على الأرض».
- يُشارك الميسر العلامة الخاصة بكل لون الاصفر 200 والأسود 100، والأزرق 50، والأخضر 25، والأحمر 10

- على كل واحدٍ من المشاركين أن يلتقط بدوره أكبر قدر ممكن من العصي، ولكن دون تحريك بقية العصي، كما يمكن استعمال العصا البرتقالية للمساعدة في تحريك العصا المختارة، ثم ينسحب الطفل الذي حرّك العصي ليأتي دور الطفل الآخر، ويكون الفائز الطفل الذي يستطيع التقاط العصي ذات العلامات الأكثر.

- يسأل الميسر المشاركين عن شعورهم عند الفوز، أو الخسارة.

نشاط أساسي «التعبير عن المشاعر بكلمات»:

- يعرض الميسر صورة للمشاركين من المرفق رقم 6 - أ «التعبير عن المشاعر بكلمات» ويسألهم عن معنى الصورة بالنسبة إليهم.
- يسرد الميسر قصة دانية للمشاركين: «اليوم، سأروي لكم قصة عن فتاة اسمها دانية تبلغ من العمر 9 سنة، تريد صنع لعبة تكون أروع شيء على الإطلاق، وبعد محاولات عدة غير ناجحة، شعرت دانية بالغضب، والإحباط؛ لأن الأمور لا تسير كما خططت لها، حينها قامت أختها بتشجيعها لترك المكان، وخرجت قليلاً واستنشقت بعض الهواء النقي، فما لبثت أن عادت إليها الطاقة مجدداً.»
- يلخص الميسر «من المهم أن نتعلم كيف أنه من الممكن أن نكون صادقين مع مشاعرنا وأن نواجه خيبات الأمل والإحباط، وأن نتعامل مع هذه المشاعر بطريقة بناءة.
- يسأل الميسر من منكم لديه بعض الأمثلة عن ذاته ليحدثنا عنها؟
- يسأل الميسر: عندما يأخذ أخوكم الصغير غرضاً لكم، ماذا يمكن أن تقولوا لوصف مشاعرهم؟
- يشارك الأطفال أفكارهم ثم يقترح الميسر الطريقة الآتية: يمكن أن تقولوا لأخيك الصغير أيضاً - أنت أخذت هذا الغرض الخاص بي من دون أن تطلب الإذن وأنا الآن أطلب منك أن تطلب الإذن في المرة القادمة، لأن ذلك يزعجني ويشعروني بالغضب.

من الجيد وضع المشاعر في كلمات، إذ يساعد التحدث عنها على الشعور بارتياح وتحسن عند مواجهة الحزن والغضب والخوف، كما يساعد وضع المشاعر في كلمات على ضبط النفس. ولا سيما عند الشعور بالتوتر الشديد، ولكي تستطيع القول كيف تشعر، عليك أولاً أن تسمى الشعور الذي تحمله وأن تحدد سبب شعورك به.

نشاط أساسي: «عبر عن شعورك»

- يقوم الميسر بكتابة بعض مفردات الشعور، وتسجيلها على اللوح الأبيض.
- يوزع الميسر مغلفاً، وقطع ورق صغيرة لكل طفل
- يشرح الميسر أنه في مواقف محددة، تكون لدينا مشاعر نحتفظ بها لأنفسنا، ويشبه تماماً أن نخفي شيئاً في هذا المغلف ولا ندع أحداً يرى ما بداخله.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا في موقف فعلوا فيه ذلك، وأن يكتبوا ذلك الشعور على ورقة صغيرة ويضعوها في المغلف.
- يُشجّع الميسر الأطفال على التفكير في المشاعر التي يشاركونها مع الآخرين، ويطلب منهم أن يسجلوا هذه المشاعر على المغلف من الخارج.
- يناقش الميسر الآثار السلبية لإخفاء المشاعر في بعض الأحيان، مثل الإصابة بالألم في المعدة بسبب وجود شيء يزعج الطفل ولا يريد الإفصاح عنه.

عندما نعبر للآخرين عن مشاعرنا بدلاً من الاحتفاظ بها في داخلنا، نشعر بحال أفضل، ونستطيع حل مشكلاتنا بطريقة أسهل.

نشاط حركي ترفيهي "الأكسجين":

- يطلب الميسر من الأطفال المشاركة بتمرين رياضي راقص لمدة 5 دقائق بإيقاع سريع برفقة الموسيقى.
- بعد الانتهاء يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد أجسادهم.
- يطلب الميسر من الأطفال أخذ نفس عميق (الشهيق) من الأنف (لمدة أربع ثوان)، حتى يصبح شكل المعدة كالبالون ثم حبس النفس (لمدة أربع ثوان)، ثم إخراج (الزفير) من الفم (لمدة ست ثوان)، ثم تعاد السلسلة ثلاث مرات.
- بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد أجسادهم.

عندما يكون الشخص سعيدا يمكن ان ينشرح صدره وتمتلئ رئتاه بالهواء وعندما يمتلكه الضيق (الخوف، أو الغضب مثلا) يصبح التنفس سريعا ويحس بالضيق في صدره وكأن رئتيه مضغوطتان لا تسمحان بمرور الهواء فإبطاء النفس ذو أهمية أساسية، إذ يؤمن الأكسجين اللازم لكافة أنحاء الجسم؛ لكي يسترخي ومن المهم التركيز على إبطاء النفس عند مواجهة حالات انفعالية.

نشاط أساسي "فقاعات الصابون":

- يطلب الميسر من الأطفال النفخ على فقاعات الصابون وفقا للطريقة الآتية: اخذ شهيق من الانف وإخراجه من الفم ببطء حتى يستطيع عمل الفقاعة.
- يقوم الميسر والأطفال بملء الغرفة بفقاعات الصابون ويحاول الأطفال الإمساك بتلك بالفقاعات.
- يطلب الميسر من الأطفال بعدها بمحاولة القيام بفقاعة كبيرة بواسطة اخذ شهيق عميق من الانف وإخراجه من الفم ببطء وانتباه.

ملاحظة: اما في حال عدم توفر أدوات تتعلق بالفقاعات فيمكن الاستعانة بنشاط الزهرة والشموع الآتي

نشاط أساسي: الاسترخاء الزهرة والشموع

خطوات النشاط:

1. الشرح للأطفال:

- o اطلب من الأطفال الجلوس بشكل مريح مع إبقاء ظهورهم مستقيمة.
- o أخبرهم أنهم سيتخيلون أنهم يشمون زهرة جميلة ويطفئون شموعا.

2. التنفس العميق (شم الزهرة):

- o اطلب من الأطفال أن يتخيلوا أنهم يمسون بزهرة جميلة ويشموا رائحتها العطرة.
- o يجب عليهم أخذ شهيق عميق من الأنف ببطء (كما لو كانوا يستنشقون رائحة الزهرة) مع العد حتى 4.

3. حبس النفس:

- o بعد الشهيق، يطلب منهم حبس النفس لمدة ثانيتين (العد حتى 2).

4. الزفير البطيء (إطفاء الشموع):

- o أخبر الأطفال أن يتخيلوا أن أمامهم كعكة عيد ميلاد عليها شموع مضاءة.
- o يجب عليهم الزفير ببطء من الفم (كما لو كانوا يطفئون الشموع) مع العد حتى 6.

5. التكرار:

- o كرر الخطوات من 3 إلى 5 مرات، مع تشجيع الأطفال على التركيز على حركة التنفس والشعور بالاسترخاء.))

عندما نكون قلقين، أو متوترين، أو خائفين، أو غاضبين، يحتاج الدماغ إلى مزيد من الأكسجين، فتعمل الرئتان بجهد أكبر ويحث التنفس ببطء الدماغ على إخبار القلب أن يبطئ ومن ثم تعمل الرئتان بشكل أفضل وهذه الطريقة تساعدنا على الاسترخاء والقيام برد فعل أكثر هدوءاً.

نشاط أساسي (التمثال)

- يخبر الميسر الأطفال أن كل واحد منهم سيحظى بفرصة ودور لتوسط الحلقة.
- يقوم كل طفل في أثناء توسطه الحلقة بقول اسمه، واستعمال جسده لتشكيل تمثال يعبر عن الشعور الذي ينتابه.
- في أثناء التمرين فقط، لا يُسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم.
- بعد أن يقوم كل طفل من الحلقة بتقديم دور التمثال، يطرح الميسر على الأطفال الأسئلة الآتية، مبيناً أنه لا توجد إجابات صحيحة، أو إجابات خاطئة.
- o كيف كان الإحساس في أثناء القيام بالتمثال؟ هل كان الأمر سهلاً أم صعباً؟ ولماذا؟
- o هل وجد أحد الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعره من دون استعمال الكلمات؟ ولماذا؟ أو لم لا؟
- o هل هنالك بعض الطرائق التي يمكننا بواسطتها التعبير عن مشاعرنا من دون استعمال الكلمات؟

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

- وزّع الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 6 ب: (أعبر عن مشاعري).
- طلب الميسر من الأطفال الرسم في الخانات ما يعتقدونه مناسباً، وسنشارك بعض المحتويات ممّا كُتِب، أو رسم في الجلسة القادمة
- يقدم الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 7 "اتنفس ببطء" ليطبقه في المنزل ولا سيما عند الشعور بالتوتر.

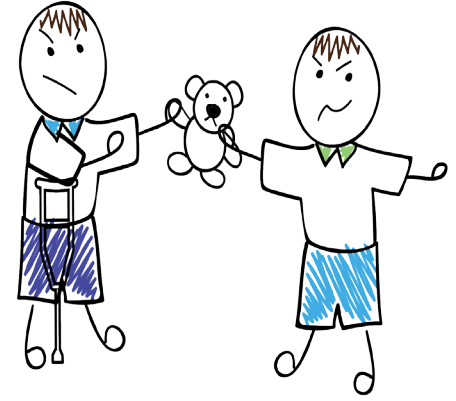
المرفق رقم ٦ - أ : ((التعبير عن المشاعر بكلمات))

أعط علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفالت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

غير منزعج 0 منزعج جداً 10

اكتب، أو ارسم شيئاً يجعلك قلقاً، أو خائفاً:



المرفق رقم ٦ - ب : ((أعبر عن مشاعري))

أعط علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفالت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

غير منزعج 0 منزعج جداً 10

اكتب، أو ارسم شيئاً يجعلك غاضباً:

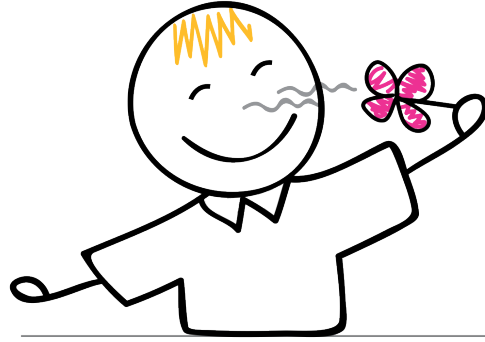
أعط علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفالت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

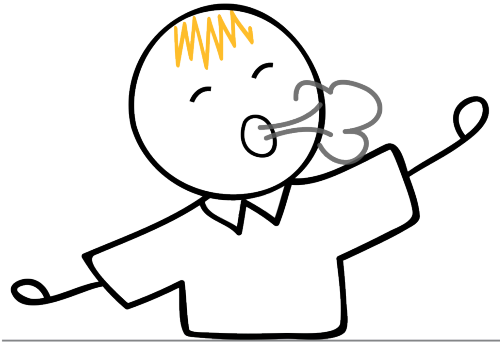
غير منزعج 0 منزعج جداً 10

اكتب، أو ارسم شيئاً يجعلك سعيداً:

المرفق رقم ٧ : ((أتتفس ببطء))



خُذْ نَفْساً عَمِيقاً مِنَ الْأَنْفِ
(الشهيق).



أَخْرِجِ النَّفْسَ مِنَ الْفَمِ
(الزفير).

الجلسة الخامسة :

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع القلق والخوف والخجل

أهداف الجلسة

- مساعدة الأطفال على التحدث عن القلق والمخاوف والمشكلات.
- مساعدة الأطفال على التعامل مع المخاوف.
- فهم الأطفال بأن الخجل هو شعور طبيعي والتعبير عنه.
- تحديد الصفات الإيجابية في الذات.
- بناء الثقة بالذات، وتعزيز نقاط القوة.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- كراسات ملونة حمراء وزرقاء.
- أوراق ملونة، مقصات امنة، ألوان خشبية، أقلام.
- صورة A1 عن المرفق رقم 9: "شجرة الحديث عن المشاعر" من الورق المقوى.
- كرة صغيرة
- أوراق أو كرتون كبيرة الحجم.
- موسيقى.

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
5 دقائق	الترحيب، والمدخل إلى الجلسة
15 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي (نزهة لوحدي).
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي الكرة
15 دقيقة	نشاط أساسي: "تغيير الصورة"
15 دقيقة	استراحة
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي (فنان التغيير السريع)
10 دقائق	نشاط أساسي بصمتي أنا.
10 دقائق	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي (نزهة لوحدي):

- بشرح الميسر للأطفال أنهم سيتخيلون أنهم ذاهبون بنزهة لوحدهم، وعلى كل واحد منهم أن يختار شيئاً يأخذه معه ومن الممكن أن يكون شخصاً، أو لعبة، أو حيواناً، أو... إلخ.
- يسأل الميسر الأطفال لماذا أخذوا معهم هذه الأشياء، وكيف ستساعدهم على تخطي قلقهم؟

تذكير: هل تذكر كيف أنه من الممكن أن يصاب الجميع بالقلق، أو التوتر، أو الغضب، أو الخوف؟

فمن الطبيعي أن نعيش هذه المشاعر، وأن نكران مشاعر الخوف لا يلغي وجودها، ولا يسمع بالتخلص منها. بينما يمكن أن يُخفف التحدث عنها من ووظاتها، وسوف نتحدث اليوم عن هذه المشاعر، ونتعلم بعض الطرائق للتعامل معها.

يشعر الجميع بالخوف أحياناً، وهناك أشياء مختلفة تسبب ذلك، فبعض الأشياء التي نخاف منها يمكن أن تحدث فعلاً، مثل: المرض، والخسارة وغيرها، وبعضها الآخر هي مخاوف تخيلها، مثل: وحوش في الظلام، أو أشباح. لذا من المفيد لنا أن نشارك أفكارنا ومشاعرنا، وتتكلم عن مخاوفنا مع أشخاص آخرين يمكنهم مساعدتنا (يذكر الميسر الأطفال بتمرينات الاسترخاء التي سبق وتعلوهم، وبقدرتهم على استعمالها عند الشعور بالقلق، أو بالخوف).

ابحث عن الراحة، واسترخ بإبطاء النفس، واعرف كيف تحمي نفسك، ولا تخاطر، ومارس الأنشطة اليومية التي اعتدت عليها، إذ إن ذلك يساعدك على صرف التركيز عن مصادر الخوف.

ذكر الأطفال بتمرينات الاسترخاء التي سبق وتعلوهم، وتأكد من قدرتهم على استعمالها عند الشعور بالقلق أو بالخوف.

نشاط حركي ترفيهي: «الكرة»:

- يجلس الأطفال في دائرة
- تُشغل الموسيقى مع تمرير الكرة إلى بعضهم البعض.
- ثم تُوقف الموسيقى، ويخرج الطفل الذي يمسك الكرة
- آخر واحد يبقى هو من يفوز

نشاط أساسي: تغيير الصورة:

- يطلب الميسر من الأطفال رسم ما يجعلهم يشعرون بالسعادة، أو بالأمان (شخص، أو شيء، أو لعبة، أو نشاط محبوب يشارك الأطفال رسوماتهم مع باقي المجموعة).
- ثم يرسم الأطفال شيئاً ما مخيفاً بالنسبة إليهم.
- يشجع الميسر الأطفال على استعمال قلمهم، أو الألوان لتحويل الشيء المخيف المرسوم على الورقة إلى شيء يبدو أقل تأثيراً ويجعلهم يضحكون، (مثال يمكن رسم قبعة على رأس الوحش ملونة بألوان نحبها، فيصبح شكل ذلك الوحش أقل رعباً، وربما مسالماً)
- يمكن استعمال هذا النشاط في التعامل مع الكوابيس، إذ يرسم الأطفال الحلم المخيف، وقد يقررون تمزيق الورقة. ووضعها في مكان مقفل بحيث لا تستطيع الخروج، أو رواية الحلم مرة أخرى مع تغيير النهاية وتجميلها.

نشاط حركي ترفيهي: «فنان التغيير السريع»:

- يطلب الميسر من المجموعة الجلوس في دائرة، وأن يقوم أحد الأطفال بالتطويع ليكون فنان التغيير السريع.
- يطلب الميسر من الفنان أن يغيب عن الأنظار ويغير شيئاً في مظهره يمكن ملاحظته (تسريحة الشعر، أو تفصيلاً معيناً في اللباس، أو... إلخ).
- يسير «فنان التغيير السريع» في منتصف الدائرة ويستدير ببطء لإعطاء الجميع فرصة لرؤية ما تغير.
- يخمن الأطفال، وينتقل الدور لمن ينجح في اكتشاف التغيير ليصبح الفنان القادم.

تذكير: إنَّ الخجل أمر طبيعي، لكن بعض الناس يشعرون بالإحراج من خجلهم، ويحتفظون به لأنفسهم، أو يخفونه وراء سلوكيات سلبية لذا ينبغي أن لا يعيق الخجل القيام بخبرات كثيرة في الحياة، فبعض الأطفال الخجولين الذين أصبحوا اليوم بالغين وناجحين، كانت لديهم المشاعر نفسها التي يمكن أن تشعروا بها أنتم اليوم فلا يحدّ الخجل من نحن، ولكنه يحدد شعورنا في مواقف معينة، أو عند القيام بأمر معينة وسنحاول التعامل مع مشاعر الخجل والتغلب عليها.

نشاط أساسي: «بصمّتي أنا»:

- يطلب الميسر من الأطفال أن يطبع كلّ منهم يده على ورقة بالتلوين المائي
- يكتب، أو يرسم الأطفال على كلّ إصبع شيئاً يميزهم (مع أهلهم في البيت، أو مع إخوانهم وإخوتهم، أو مع أقاربهم أو مع معلمهم في المدرسة، أو مع أصدقائهم، أو مع ذاتهم. يشارك كلّ طفل داخل المجموعة، فقط ما يؤدّ مشاركته.
- يشرح الميسر بأن الشعور بالخجل لا يلغي الصفات الإيجابية عند الشخص، بل يمكن أن يحدّ من فرص البناء عليها أو التعامل مع مواقف الحياة الطبيعية.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

يُشجع الميسر الأطفال على تطبيق تقنية الاسترخاء وابطاء التنفس في المنزل كما تعلموه في الجلسات السابقة، حين يشعرون بالقلق، أو بالخوف.

يعرض الميسر مجتمع المرفق رقم 9 : “شجرة الحديث عن المشاعر”، ويضعها في زاوية الغرفة، ثم يطلب من الأطفال أن يقوموا في الأيام القادمة بتسجيل أو رسم الأشياء التي تجعلهم قلقين أو خائفين لتناقش مع باقي المجموعة والميسر للبحث عن حلول بديلة لمعالجة المشكلة في الجلسة القادمة.

يطلب الميسر من كل طفل في المنزل أن يكتب صفة إيجابية تميّزه عن الأطفال الآخرين في المجموعة وفي الجلسة القادمة سوف يشارك الأطفال العبارات بصوت عالٍ مع التوجه إلى كل طفل معنى.



المرفق رقم ٩ : ((شجرة الحديث عن المشاعر))



الجلسة السادسة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الحزن والغضب

أهداف الجلسة:

- تطبيع الحزن عند الأطفال: شعور الحزن شعور طبيعي.
- تعلم طرق مختلفة للتعبير، والتعامل مع مشاعر الحزن.
- التكيف مع الحزن والخسارة.
- تطبيع الغضب عند الأطفال: شعور الغضب شعور طبيعي.
- تعلم طرائق مختلفة للتعبير، والتعامل مع مشاعر الغضب.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- إطار أو حلقة من البلاستيك.
- أوراق ملوّنة، وألوان، وأقلام.
- مقصّات امنة
- موسيقى
- مكعبات خشبية مربعة، أو مستطيلة الشكل.
- بالونات لكل الأطفال.
- حلقات عدد 2
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 12 («مقياس الغضب»).



برنامج الجلسة

النشاط	المدة
الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	15 دقيقة
نشاط حركي ترفيهي (الحلقة).	10 دقائق
نشاط أساسي (شباك ذكرياتي)	20 دقيقة
نشاط أساسي (الرقص الإيمائي).	20 دقيقة
نشاط حركي ترفيهي (اللعبة المجنونة ٩)	10 دقائق
نشاط أساسي (بركان الغضب)	15 دقيقة
نشاط أساسي (الحركة بالتناغم).	15 دقيقة
ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي	15 دقيقة

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط البداية نشاط حركي ترفيهي «الحلقة»

- يقف الجميع في دائرتين منفصلتين ويمسك كل طفل بيدي الطفلين اللذين بجانبه، كما يمكن القيام بدائرة للصبيان وأخرى للبنات إن كان الأطفال يفضلون ذلك.
- يمرر الميسر حلقة فارغة بين طفلين ليقوموا بتمريرها من جهة للطفل الذي يلي من دون فصل الأذرع.
- تتنافس المجموعتان على نقل الحلقة بين كل أطفال المجموعة في الوقت الأسرع.

نشاط أساسي: «شباك ذكرياتي»:

- ملاحظة في أثناء هذا النشاط ينبغي على الميسرين الانتباه إلى احتمال ظهور مشاعر غامرة والتنسيق فيما بينهم للتعامل معها في حال ظهورها. "يطلب ممن تظهر عليهم هذه المشاعر العودة إلى الاسترخاء"

- يبدأ الميسر بالقول: «سوف نقارب اليوم شعور الحزن فلا بأس أن تكونوا حزينين إذا كنتم تمرّون بوقت عصيب أنا أتفهم ذلك وأنا حاضر للتحدث إذا رغبتُم في ذلك». تسمية «الحزن» مهمة لأنها تُطمئن الطفل أن شعوره طبيعي في ظل بعض الظروف.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بما جعلهم، أو بما يمكن أن يجعلهم حزينين ويدوّنوه أو يرسموه في (شباك الذكريات) الخاص بهم.
- يخبر الميسر الأطفال بأنهم يستطيعون أن يرسموا جميع الأشخاص، أو الأشياء التي يشناقون إليها وذكرياتهم الجميلة المتعلقة بهؤلاء الأشخاص، أو بهذه الأشياء.
- يطلب الميسر من الأطفال رسم قلب، ثم رسم خطوط ملونة تصل قلوبهم بالأشخاص، أو الأشياء التي يفتقدونها.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

كيف تعبّرون عامّة عن حزنكم؟

- من يود المشاركة مع المجموعة بوقت، أو بموقف، أو بحدث جعله يشعر بالحزن؟
- قد تبرز مشاعر حادة للأطفال الذين لديهم ذكريات مؤلمة (الفقدان) ينبغي للميسر التعامل معها.
- إلى من تتوجّهون عند الشعور بالحزن للحصول على الدعم؟ (العائلة، أم الأصدقاء، أم المقربون، أم المعلم أو المعلمة؟

كيف تجعلكم الذكريات السعيدة والإيجابية (عن الأشخاص أو الأشياء التي تفتقدونها) تشعررون؟

يمكن أن ينبع الحزن من الحوادث اليومية مثل الوحدة، أو الخلاف مع الأصدقاء، أو من التحديات الأكبر في الحياة مثل: الانفصال والتغيير والخسارة لكن الحزن لا يبدو دائماً مثل «البكاء» بل يمكن أن يكون على شكل نوبات الغضب والعزلة والتعب أيضاً علامات على الحزن وينبغي دائماً عدّ ردود الأفعال كلها إيجابية، إذ يكون الحزن أكثر إيلاماً وأطول أمداً إذا لم يكن بالإمكان التعبير عنه.

نشاط أساسي: (الرقص الایمائي)

- يطلب الميسر من الأطفال الجلوس أرضاً حيثما يريدون في الغرفة، ويشغل موسيقي هادئة للاسترخاء.
- يضع الأطفال أيديهم برفق على قلوبهم ويغلقون أعينهم (إن لم يعبروا عن انزعاج لذلك).
- يبدأون بتقنية إبطاء النفس كما تعلموها سابقاً.
- يحاول كل طفل تخيل شيء، أو موقف، أو شخص يجعله يشعر بالراحة.
- يفتحون أذرعهم ويفسحون المجال للضوء ليبحث الأمل والدفء في قلوبهم.
- يستمعون للموسيقى ويشعرون بجسدهم وهو يلامس الأرض ودفء أيديهم على قلوبهم.
- عند الانتهاء يفتحون أعينهم بهدوء ورؤية.
- يشجعهم الميسر على التعبير بكلمة واحدة عن شعورهم في هذه اللحظة.

نشاط حركي ترفيهي: «اللعبة المجنونة»

- يجلس الأطفال في دائرة ويضع الميسر المكعبات (أو قطع من الدومينو) الخشبية في وسط المجموعة.
- يقوم كل طفل بدوره بوضع سبع مكعبات فوق بعضها البعض كالآتي: عند وضع، أو زيادة كل مكعب يشارك الطفل شيئاً ما يجعله غاضباً (أغضب عندما لا أذهب في نزهة...).
- عند وضع آخر مكعب، يقول الطفل أكثر شيء يجعله غاضباً، ثم يهدم جميع الكتل في آن واحد.

نشاط أساسي: بركان الغضب

- يعرض الميسر بالوناً مملوئاً بالماء بكثرة ومربوطاً.
- يوضح الميسر أن البالون يمثل الجسم، وأن الماء في داخله يمثل الغضب الذي يغلي.
- يسأل الميسر: «ماذا يحدث إن كان هذا الغضب (الماء رمزياً) عالقاً في داخلكم؟ هل سيكون هنا لك مجال

للتفكير بوضوح والتصرف بحكمه؟».

- يطلب الميسر من الأطفال تنفيس البالون وإخراج الماء منه بطريقة ما، فيضطر الأطفال إلى خرقه، أو رميه أيضاً ويخرج الماء بقوة.
- يشرح الميسر أنّ هذه التجربة بمثابة رد فعل عدواني عندما يعبر عن الغضب بعنف.
- بعد ذلك يقوم الميسر والأطفال بملء بالونات أخرى بالماء من دون ربطها هذه المرة.
- يقوم الأطفال بإخراج بعض الماء من داخلها رويداً رويداً حتى تصبح فارغة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل انفجرت البالونات في التجربة الثانية؟ ماذا حدث لها من حيث الحجم؟
- هل تعتقدون أن أحداً ما يمكن أن يتأذى من ذلك؟ هل هذه طريقة آمنة للسماح للغضب بالخروج؟

تسمح بالونات الغضب للأطفال برؤية حسنة لتراكم الغضب في داخلهم وتعلم كيفية إطلاقه ببطء وأمان حتى لا يؤذيهم ويؤذي الآخرين، إذ يشرح الميسر أهمية التحدث عن الأشياء التي تجعلهم غاضبين وضرورة البحث عن طرائق لإخراج هذه المشاعر الغاضبة من دون السماح لها بالتراكم.

- يوزع الميسر على الأطفال المرفق رقم 12: «مقياس الغضب»، ويناقش هذه الأداة السلوكية لتعديل السلوك مع الأطفال.

نشاط أساسي: (الحركة بالتناغم):

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من الأطفال التفكير بحركة جسدية تشعرهم بالراحة (تحريك الرقبة، أو هز الرأس، أو تحريك اليد ... إلخ).
- يبدأ الميسر بالحركة التي اختارها.
- يقوم الطفل على يمينه بتكرار حركة الميسر ويعيدها كل الأطفال تواليًا وبسرعة.
- تقوم المجموعة بتكرار النشاط نفسه مع ثلاثة أطفال لتقليد حركتهم.
- بعدها يشرح الميسر أن قواعد اللعبة ستتغير.
- يبدأ الميسر بالحركة التي اختارها.
- يقوم الطفل على يمينه بإعادة حركة الميسر، ثم القيام بحركته المختلفة وهكذا دواليك إلى أن يعيد الطفل الأخير حركات جميع الأطفال.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعر الغضب لديهم هذا الأسبوع مع تقييمها على مقياس الغضب وتدوين كيفية تعاملهم مع هذا الغضب، كما يمكن عده كنشاط منزلي وتعليمي في الوقت نفسه. توزع ورقتان بحجم (A4) مقسمتين إلى أربعة أجزاء ويرسم في كل جزء من الورقة الأولى أربع طرق يمكن للطفل أن يقوم بها في حال انتابته إحدى المشاعر التي تحدث عنها في الأيام السابقة، أذ تشكل إضافة لتقنيات تمرين التنفس مثل: شرب الماء والحديث وقراءة كتاب والاستحمام وعناق لعبة... إلخ. وعلى الورقة الثانية تكون الأجزاء فارغة يمكن للطفل أن يرسم فيها استراتيجيات التهدئة الخاصة به ثم يحضرها في الجلسة التالية ويشارك محتواها إن رغب في ذلك.

المرفق رقم ١٣ : ((مقياس الغضب))

مقياس درجة الغضب



الجلسة السابعة: التعرّف على المشكلات وإدارتها - حل المشكلات

أهداف الجلسة:

- تعلم تحديد المشكلة وتسميتها.
- إيجاد بدائل للمشكلة وحلولها.
- تحديد الحل الأكثر فاعلية وميزاته.
- التعرّف على أثر الأفكار والمشاعر في حل المشكلة.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- عصي العوائق وشريط لاصق.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 13 «المتاهة».
- أوراق وأقلام ملوّنة من الألوان الأساسية.
- كرات صوف ملوّنة.

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي (الحواجز)
15 دقيقة	نشاط أساسي (المتاهة).
25 دقيقة	نشاط أساسي (شبكة الصوف).
15 دقيقة	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي (الحواجز):

- ترسم متاهة على الأرض وتوضع عوائق في هذه المتاهة.
- يوزع الميسّر المشاركين إلى مجموعتين.

- يطلب الميسر من كل مشارك إغماض عينيه وتجاوز بعض الحواجز البسيطة وغير الخطرة بمساعدة فريقه
- ينبغي على جميع المشاركين في المجموعة الواحدة تجاوز الحواجز
- يطلب الميسر من المشاركين العمل كفريق واحد

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما كان شعورك في أثناء النشاط؟
- ما هدف النشاط بركم؟ هل كان من الصعب، أو من السهل تنفيذه؟
- ما الذي ساعد في نجاح المهمة، أو حل المشكلة؟
- إذا واجهتكم مشكلة ما، هل يجب حلها بمفردكم، أو أنكم بحاجة إلى أشخاص آخرين ليقدموا لكم المساعدة؟
- هل واجهتكم مشكلات، أو صعوبات احتجتم ان تشاركوا فيها الآخرين لكي تتخلصوا منها؟
- اذكروا أمثلة. (يمكن أن يعطي الميسر مجموعة من الأمثلة على المشكلات التي يمكن أن تواجه المشاركين في هذه المرحلة العمرية، ويسألهم إذا كان أحدهم قد واجه شيئاً يشبه ذلك)
- من يمكن أن يقدم لكم العون في مثل هذه الحالات؟

ومن المهم أن يدرك المشاركون أنه يمكن أن تواجههم صعوبات في الحياة وأنه ليس عليهم مواجهتها بمفردهم وهي ليست متعلقة بهم وحدهم، بل يمكنهم تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا لهم العون والاستعانة بهم.

نشاط أساسي: «المتاهة»:

- يوزع الميسر «المتاهة» من المرفق رقم 13 على المشاركين ويطلب من كل مشارك أن يجد حلاً أو أكثر للمتاهة يقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات، ويعطيهم ورقة نشاط جديدة، ويطلب منهم أن يختاروا قائداً للمجموعة
- يقوم كل مشارك بمساعدة القائد على تحديد الحل الذي حدده للمتاهة وحده.
- يطلب الميسر من المجموعة أن تحدد حلاً واحداً تعتمد عليه الأسباب التي جعلتهم يختارون هذا الحل
- ثم يطلب الميسر من قائد كل مجموعة أن يعرض عدد الحلول التي توصلوا إليها، وذكر الحل الذي اختاروه، ليكون حلاً لمجموعتهم، وسبب اختيارهم.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة
- كيف شعرتم في أثناء محاولة إيجاد حل للمتاهة؟
- هل كان من السهل إيجاد حل واحد؟ وهل أصبح من الصعب عليكم أن تجدوا العديد من الحلول؟
- ما الأمور التي ساعدتكم على إيجاد الحلول؟
- ما الأمور التي جعلتكم تختارون حلاً دون بقية الحلول ليكون الحل المناسب لكم؟

نشاط أساسي (شبكة الصوف):

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من أحد المتطوعين الخروج من الغرفة لبعض الوقت.
- يبدأ المشاركون بصنع شبكة من الصوف بتمرير كرة الصوف بين بعضهم البعض عشوائياً إذ تصل الخيوط للجميع لتصبح على شكل شبكة.

- يدخل المشاركون من الخارج ليكون دوره محاولة فك الشبكة وإعادة الكيكوب لوضعه الصحيح.
- يمكن رمي الكيكوب للمشاركين مرة ثانية لتصبح المهمة أصعب، فتكون هناك طبقتان من شبكة الصوف.
- في المحاولة الأولى يطلب الميسر من المتطوع أن يقوم بإعادة تكوين كيكوب الصوف من دون مساعدة من الفريق.
- في المحاولة الثانية يطلب الميسر من المشاركين تقديم العون للمشارك بتوجيهات لفظي، ليكون قادراً إعادة تكوين كيكوب الصوف

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما المشكلة التي واجهت المتطوعين الذين حاولوا إعادة كيكوب الصوف لما كان عليه في البداية؟
- كيف كانت مشاعرهم في أثناء محاولة فك الشبكة وإعادة تكوين كيكوب الصوف؟ (يسأل الشخص الذي حاول فك الكيكوب عن مشاعره وأفكاره).
- ما الصعوبات التي واجهتموها؟
- هل كانت هذه المشكلة مستحيلة الحل؟
- ما الذي ساعدكم على تنفيذ المهمة؟

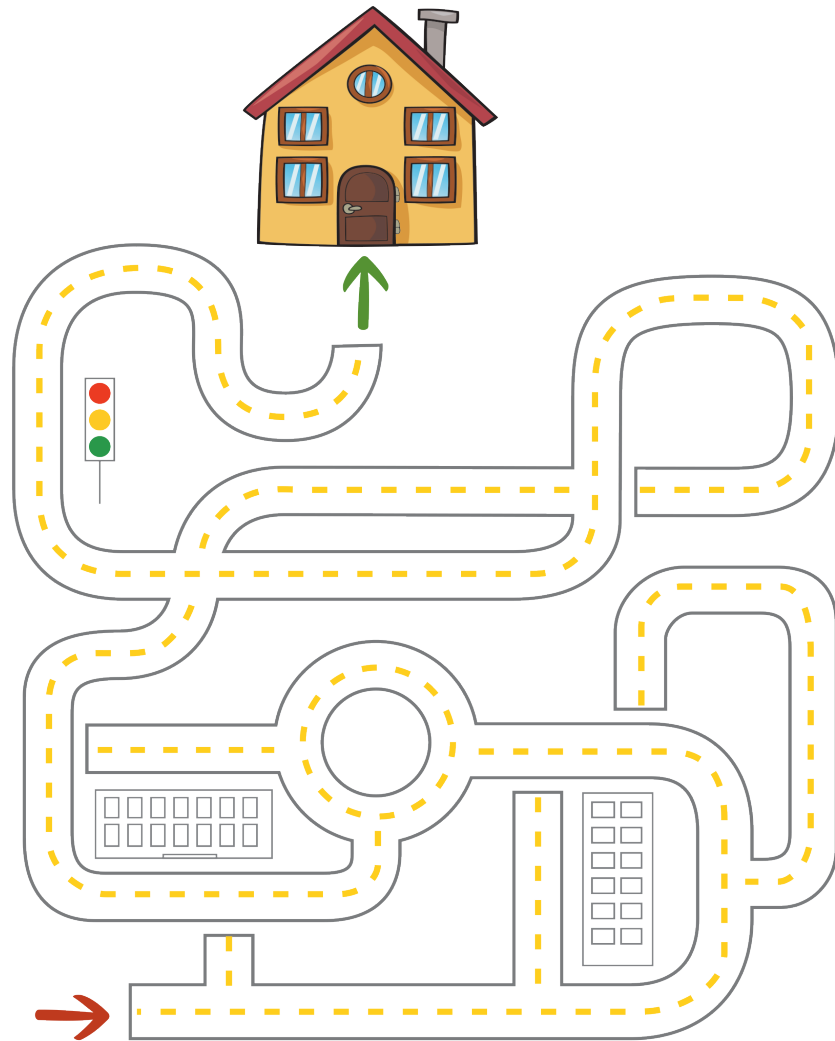
قد تواجهنا العديد من المشكلات في حياتنا اليومية، يمكن أن تكون نتيجة التغير في الظروف، أو قد تكون نتيجة رغبتنا في الحصول على شيء ما، أو عدم القدرة على أداء شيء ما، وقد نكون بحاجة إلى المساعدة للتوصل إلى حل لها واتخاذ القرار المناسب بشأنها، لذا فإن حل المشكلات يرتبط بقدرتنا على معرفة المشكلة وفهمنا لهذه المشكلة ومعرفة مشاعرنا وأفكارنا؛ لأن لها دوراً كبيراً بقدرتنا على حل المشكلة، ومن الممكن أن يكون لكل مشكلة مجموعة من الحلول وهناك مجموعة من الخطوات ينبغي أن نتذكرها: عندما تواجهنا مشكلة ما ونريد حلها، وهذه الخطوات هي:

- تحديد المشكلة
- تحديد عدد من الحلول الممكنة
- استبعاد الحلول غير المناسبة
- تحديد إيجابيات كل حل من الحلول وسلبياته
- تنفيذ الحل
- تغيير الخطة في حال الضرورة لذلك
- تقييم الحل

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة تصرفاتهم إذا مروا في هذا الأسبوع بمشكلة ما ورسم كيفية حلهم للمشكلة بناء على ما تعلموه في أثناء الجلسة.

المرفق رقم ١٤ - أ : ((المتاهة))



الجلسة الثامنة : حماية أنفسنا

أهداف الجلسة:

- مساعدة الأطفال في تحديد المساحات الآمنة وغير الآمنة.
- تمكين الأطفال من تحديد الأشخاص الآمنين وغير الآمنين.
- تمكين الأطفال من التحدث عن الأشخاص المهمين في عالمهم.
- تحديد الأشخاص القادرين على المساعدة في تجاوز الصعوبات وتقديم الدعم.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- طحالب كبيرة من ورق الكرتون.
- أوراق لوح قلاب
- أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات من اللون الأحمر والأخضر.

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي (البحيرة والطحالب).
30 دقيقة	نشاط أساسي (الأماكن والأشخاص الآمنين).
20 دقيقة	نشاط أساسي قصة سلمى والسر الغريب او الفيديو
10 دقائق	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل الى الجلسة

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي: (البحيرة والطحالب)

- يوزع الميسر أوراق الطحالب على مساحة الغرفة.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يتخيلوا أن هذه الغرفة أو القاعة هي بحيرة، وأن هذه الأوراق هي المساحة الآمنة. التي يمكن الاستناد عليها لتجنب الوقوع في الماء.
- عند تصفيق الميسر أو تشغيل الموسيقى، ينبغي على الأطفال القفز مثل الضفادع على هذه الأوراق ليتمكنوا من التنقل. داخل الغرفة على أن تتباعد الأوراق حتى يكون التنقل فقط عن طريق القفز.
- الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو يعانون من صعوبات حركية يمكنهم التحرك بين الأوراق باستخدام عجلاتهم أو بالمساعدة من صديق (العبور عبر طريق محدد أو لمس الأوراق بأيديهم بدلاً من القفز).
- للأطفال ذوي التحديات البصرية، يمكن للميسر استخدام إشارات صوتية (جرس أو صوت معين) لتوجيههم نحو الأوراق.
- يخرج من اللعبة الأطفال الذين لا يستطيعون القفز من ورقة إلى أخرى، والوقوف عليها عندما يصفق الميسر مرة أخرى أو تتوقف الموسيقى.

نشاط أساسي: (الأماكن والأشخاص الآمنين)

- يطلب الميسر من الأطفال رسم عالمهم الذي يوجدون فيه، ومن ضمنه كل الأماكن التي يحبونها والتي لا يحبونها مستعينا بالمثل من المرفق رقم (15) صورة العالم
- يحدد الأطفال الأشخاص المهمين الموجودين في حياتهم، بكتابة أسمائهم، أو رسمهم.
 - تحديد الأشخاص المهمين للطفل بسبب قربهم منهم، أو محبتهم له.
 - تحديد الأشخاص المهمين الذين تسببوا له بالأذى، أو بالغضب، أو بالحزن، أو بالخوف.
 - تحديد الأشخاص الذين يساعدونه.
 - تحديد الأشخاص الذين قد لا يكونوا موجودين لسبب ما.
- ثم يقوم الميسر بالطلب من الأطفال وضع ملصق، أو إشارة، أو رمز معين عند:
 - الأشخاص الذين يحبونهم (كان يضع رمز قلب)
 - الأشخاص الذين يقدمون لهم الدعم والعون (برمز آخر)
 - الأشخاص الذين يقدمون لهم المعلومة رمز آخر
 - الأشخاص الذين يجعلونهم حزينين رمز آخر

يوزع الميسر أوراقاً بيضاء للأطفال، وملصقات حمراء وخضراء لكل طفل.

- يطلب الميسر من الأطفال رسم المكان الذي يعيشون فيه (الغرف، المطبخ، الحمام، السطح).

- o يحدّد الأطفال المساحات أمام المنزل والطريق الى المدرسة والدكان والحديقة أو أي مكان يزورونه.
- o يضع الأطفال إشارة حمراء اللون على المكان الذي لا يشعرون فيه بالراحة وكأنهم منزعجون ومتضايقون
- o يضع الأطفال إشارة خضراء اللون على المكان الذي يشعرون فيه بالراحة، أو بالسعادة، أو بالارتياح
- o يتذكّر الأطفال الأشخاص الذين يعيشون معهم في البيت، أو يلتقون بهم في المدرسة، أو في الطريق إلى البيت، أو في الدكان، وغيرهم من الأشخاص الذين يتعاملون معهم.
- o يرسم الأطفال باللون الأحمر الأشخاص الذين يرتاحون معهم، أو يكونون منزعجين ومتوترين عند لقائهم.
- o يرسم الأطفال باللون الأخضر الأشخاص الذين يرتاحون معهم.
- o يقوم الأطفال بعرض رسوماتهم والتحدث عن الأماكن التي رسموها.
- o يساعد الميسر الأطفال على تحديد الأماكن الآمنة والأماكن غير الآمنة، ثم الأشخاص الآمنين والأشخاص غير الآمنين.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف تشعرون في المكان غير الآمن وما الذي يجعلهم تشعرون هكذا؟
- كيف تشعرون في المكان الآمن وما الذي يجعلهم تشعرون هكذا؟
- ما الفرق بين المكان غير الآمن والمكان الآمن؟
- ما القواعد التي يمكننا اتباعها لنكون آمنين؟

ويستطيع كل شخص تخيل السلامة في بيئته بصورة مختلفة، فمن المهم احترام وجهات النظر والأفكار المختلفة فهناك أماكن تجعلنا نشعر بعدم الارتياح لأسباب كثيرة، لذا ينبغي أن لا نذهب إلى هذه الأماكن وحدنا، بل ينبغي أن يكون معنا شخص آخر كبير نثق به، وبالمقابل هناك أماكن نحبها ونشعر فيها بالراحة والسعادة هناك أشخاص يجعلوننا نشعر بعدم الراحة والخوف والتوتر والانزعاج لأسباب كثيرة (يفعلون أشياء لا نحبها، أو أحيانا لا نفهمها، ويطلبون منا أشياء غير مريحة)، لذلك ينبغي أن لا نكون وحدنا مع هؤلاء الأشخاص، وأن نخبر شخصاً كبيراً نثق به عن هذا الشخص لمساعدتنا.

نشاط أساسي: قصة "سلمي والسر الغريب":

يروى الميسر القصة الآتية:

"في صباح مشمس، استيقظت سلمي بسعادة لأنها كانت ستذهب للعب مع صديقتها ليلي في الحديقة. ارتدت ملابسها بسرعة، وأخذت دميّتها المفضلة، ثم ركضت نحو الخارج.

عندما وصلت إلى الحديقة، وجدت جارهم عادل يجلس على المقعد القريب. ابتسم لها وقال: "مرحباً سلمي! هل يمكنني إخبارك بسر صغير؟ لكن لا يجب أن تخبري أحداً به!"

شعرت سلمي بالحيرة، فقد كانت تعرف أن بعض الأسرار ممتعة، مثل مفاجأة عيد الميلاد، لكن هذا السر بدا غريباً. تذكرت أن والدتها قالت لها يوماً:

"إذا أخبرك أحدهم سرّاً يجعلك تشعرين بعدم الارتياح، فمن الأفضل أن تخبري شخصاً تثقين به."

لم ترد سلمى على عادل، وبدلاً من ذلك، ركضت بسرعة نحو والدتها التي كانت تجلس على مقربة. قالت لها:

”أمي، عادل يريد أن يخبرني سرًا لكنني لم أشعر بالراحة!“

عانقت الأم سلمى وقالت لها:

”أحسنت يا حبيبتي! هناك أسرار جيدة، مثل مفاجآت الأعياد، وأخرى غير جيدة، مثل الأسرار التي تجعلك غير مرتاحة. جسّدك ملكك، وإذا شعرت بعدم الارتياح، عليك دائماً التحدث معي أو مع شخص تثقين به.“

شعرت سلمى بالسعادة لأنها فعلت الشيء الصحيح، وعرفت أن الحديث مع الكبار الموثوقين يساعدها دائماً على الشعور بالأمان“

ثم تتم المناقشة بعد القصة:

بعد قراءة القصة، يطرح الميسر الأسئلة الآتية لمساعدة الأطفال على الفهم والتفاعل:

1. لماذا شعرت سلمى بعدم الارتياح عندما طلب منها عادل الاحتفاظ بسر؟

2. ما الفرق بين السر الجيد والسر الذي يجعلنا غير مرتاحين؟

3. من الأشخاص الذين يمكننا التحدث معهم إذا شعرنا بعدم الأمان؟

4. ماذا يجب أن نفعل إذا واجهنا موقفًا مشابهًا لموقف سلمى؟

ويعرض فيلم جسدي ملكي.

<https://www.youtube.com/watch?v=hWrJcFbCk6Q>



امسح الباركود لمشاهدة الفيديو

هل قام سلام بالتصرف الصحيح؟

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يشجّع الميسر الأطفال على التواصل مع الراشدين الذين يثقون بهم داعمين، وإخبارهم بأنهم اختاروهم ليكونوا سنداً لهم عند الحاجة.

الجلسة التاسعة : حماية أنفسنا

أهداف الجلسة:

- تحديد أجزاء كامل الجسم وتسميتها.
- تحديد الأجزاء الخاصة وتسميتها، ومعرفة حدود الجسم.
- تمكين الأطفال من حماية أنفسهم من التحرش الجنسي.
- المواد اللازمة:
- ورقة تسجيل الحضور.
- أوراق لوح قلاب، وأقلام تخطيط.
- أقلام ملونة.
- نسخة من المرفق رقم 15 (ارسم ولون») لكل المشاركين.
- مجسم لجسم الإنسان من الكرتون

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
20 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي (حدود الجسد)
30 دقيقة	نشاط أساسي (ارسم ولون).
15 دقيقة	ملخص الجلسة والختام

التحضيرات الأساسية

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي (حدود الجسد):

- يلصق الميسر ورقتي لوح قلاب (فليب شارت) تحت بعضها على الحائط.
- يطلب الميسر من كل طفل أن يقف عامودياً على الحائط ويرسم طفل آخر مخطط لشكل جسمه وقد يكون من المستحسن والمفيد القيام بهذا التمرين ضمن مجموعتين، واحدة للبنات، وأخرى للصبيان.
- يعرض الميسر على المجموعة المجسم لجسم الإنسان من الكرتون الذي حضره مسبقاً.
- يسأل المجموعة أي جزء تقوم بحمايته من المطر أو البرد.

نشاط أساسي: (أرسم وألون):

- يوزع الميسر نسخاً من المرفق رقم 15 (أرسم وألون) على المشاركين.
- يأخذ الأطفال عشر دقائق للرسم، أو تلوين ما يفضلونه من الرسومات.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف نرحب بالأشخاص عندما نلتقي بهم؟ وما أصول المصافحة؟
- يطلب الميسر من الأطفال تسمية أجزاء جسم الإنسان
- يقول الميسر: على سبيل المثال، لنفكر في قواعد اللعب عامة في كرة السلة، لا يمكننا لمس الكرة بقدمينا، وفي كرة القدم، لا يمكننا لمس الكرة بأيدينا
- يطلب الميسر من الأطفال تحديد الأجزاء من الجسم المسموح للأخريين بملامسته وكذلك الأجزاء غير المسموح بملامسته، ومن قبل من؟
- يرسم الأطفال مثلثات على تلك الأجزاء من الجسد التي يُعدونها خاصة.
- ماذا يجب أن نفعل في حال لمسنا شخص ما بطريقة لا نشعرنا بالارتياح؟
- لا يحق لأي شخص لمسنا من دون إذن
- جسمنا ملكنا، وفيه أجزاء خاصة لا ينبغي لأحد أن يلمسها، أو يراها
- هناك مساحة حول جسد كل شخص مثل تسمى المساحة الشخصية، ولا يجوز لأحد أن يخرقها، أو أن يوجد ضمنها
- عندما يلمسنا شخص، نشعر بمشاعر داخليا فعند اللمسة المريحة، نشعر بشعور جميل، بينما تجعلنا اللمسة غير المريحة نشعر بمشاعر مثل الحزن، أو الخوف، أو الخجل، أو الغضب
- أحيانا يمكن أن يقول لنا بعض الأشخاص أشياء غير مريحة نشعرنا بالخوف، ويطلبون أن نبقيها سرية هذا الأمر خطر ويجب أن نخبر أحداً كبيراً نتق به
- إذا تعرضنا إلى لمسة غير مريحة، ينبغي أن:
- 0 نصرخ ونقول للشخص ابتعد عني، ولا تقترب مني نصرخ ونقول لا
- 0 نتفادى الوجود مع الشخص الذي يُشعرنا بعدم الراحة لوحدنا نهرب
- 0 نخبر شخصاً راشداً نتق به دائما
- 0 حتى لو فكرنا بأن الشخص الراشد سينزعج، لكن هذا أفضل من أن نصمت عن اللمسة غير المريحة

ملخص الجلسة والختام

يشكر الميسر جميع الأطفال ويطلب منهم التفكير في المنزل بصفة إيجابية واحدة لكل زميل لهم في المجموعة، لمشاركتها ضمن نشاط الوداع في الجلسة لمقبلة.

المرفق رقم ١٦ : ((أرسم وألّون))

أنا أحب جسمي وأهتم به كثيراً واستطيع أن أرسمه وأسمي كل جزء فيه



لَوْنُ الشعور اللي إنت حاسس فيه:



هذا جسمي أنا وفيه أجزاء خاصة
لايجوز أن يلمسها أحداً



مريح أو مزعج



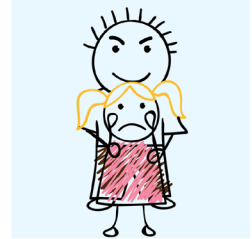
لاتقولي لماما انا أعطيتك حلوى
مريح ○ مزعج ○



غدا عيد ميلاد بابا هل نعمل حفل له؟
مريح ○ مزعج ○



مريح ○ مزعج ○



مريح ○ مزعج ○



لاتقولي لأحد أننا نلعب في هذا
المكان. ليكن سرفيما بيننا
مريح ○ مزعج ○



ستقدم هدية لسيارة لاتقولي
لأحد حتى تكون مفاجأة
مريح ○ مزعج ○



مريح ○ مزعج ○



مريح ○ مزعج ○



الجلسة العاشرة: ذكرياتنا من البرنامج

أهداف الجلسة:

- تحديد نقاط التعلم البناءة من البرنامج.
- مشاركة الذكريات والآراء الإيجابية.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- أوراق لوح قلاب (قلب مشارك)، وأقلام تخطيط.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.

برنامج الجلسة:

المدة	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
15 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي (لقاء الأصوات)
30 دقيقة	نشاط أساسي (ما تعلمناه)
25 دقيقة	نشاط أساسي (ذكرى جميلة)
15 دقيقة	ملخص الجلسة والختام.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي "البحث عن الشريك عبر الإيماءات":

1. تشكيل المجموعة: يقف الأطفال في دائرة حول الميسر.
2. إعطاء الأدوار: يهمس الميسر في أذن كل طفل اسم حيوان، ويعطي نفس الاسم لطفلين في المجموعة بحيث يكون لكل واحد شريك يحمل اسم الحيوان نفسه.
3. التواصل بالإيماءات: عند إشارة الميسر، يبدأ الأطفال في البحث عن شركائهم من خلال تقليد حركة الحيوان الذي تم إعطاؤه لهم، دون إصدار أي صوت.

0 على سبيل المثال:

- * القرد: حك الرأس أو القفز بخفة.
 - * الفراشة: تحريك الأيدي مثل الأجنحة.
 - * الفيل: مد الذراع للأمام مثل الخرطوم.
 - * الأرنب: تحريك اليدين مثل الأذنين الطويلتين.
4. العثور على الشريك: يستمر الأطفال في أداء الإيماءات حتى يجدوا الطفل الآخر الذي يقوم بنفس الحركات، فيتأكدون أنهم فريق واحد.
 5. إنهاء النشاط: عندما يجد الجميع شركاءهم، يمكن للميسر سؤال الأطفال عن الحيوانات التي كانوا يقلدونها، وما إذا كانوا استمتعوا بالتواصل بالحركات فقط.

نشاط أساسي: «ما تعلمنا»

- يطلب الميسر من الأطفال في ختام البرنامج التفكير بالأسئلة الآتية ومشاركة الإجابة عنها.
- ما الذي تعلمتموه في أثناء البرنامج والجلسات؟
- هل هنالك شيء جديد ومختلف تعلمتموه عن أنفسكم؟
- ما الذي تعلمتموه ويمكن أن يساعدكم غالباً؟

نشاط أساسي: (ذكرى جميلة)

- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء كبيرة لكل طفل لرسم ذكرى خاصة وجميلة من البرنامج.
- يلصق الأطفال أوراقهم على الحائط بعد كتابة أسمائهم عليها.
- يطلب الميسر من الأطفال كتابة، أو رسم شيء أحبه يتعلّق بكلّ زميل له على الأوراق المعلقة.

ملخص الجلسة والختام

يشكر الميسر الأطفال جميعهم، ويُفضّل ختام البرنامج باحتفال صغير للأطفال، مع بعض الموسيقى والضيافة.

الجزء الثاني: جلسات الدعم النفسي والاجتماعي لأطفال عمر 10-12 سنة

الجلسة الأولى: التعارف وتحديد المشاعر

أهداف الجلسة:

- تعرّف المشاركون على بعضهم البعض، وعلى الميسّرين.
- تعرّف المشاركون على الهدف من البرنامج.
- وضع قوانين المجموعة.
- التعبير عن الذات.
- أن يفهم الأطفال ما المشاعر، ومسبباتها، ومضمونها، والأسماء المختلفة لها.
- أن يفهم الأطفال اختلاف درجة قوة المشاعر.
- أن يتقبل الأطفال أن المشاعر يمكن أن تتغير.



المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- لوح قلاب، وأوراق فليب تشارت وأقلام تخطيط.
- أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات
- كرتونة ورق كبيرة.
- نسخ للمشاركين من المرفق رقم (١: "من أنا؟").
- نرد من (الكارتون) يكتب على كل جهة منه شعور محدد (فرح، أو غضب، أو حزن، أو خوف، أو قلق، أو ضيق، أو خجل).
- نسخ من المرفق 2 - أ بطاقات صور المشاعر لكل مجموعة نسخة.
- نسخة لكل مشارك عن ميزان حرارة المشاعر المرفق 2 - ب.
- نسخ من المرفق 2 - ج النشاط المنزلي لكل مشارك.
- نسخ من المرفقات التي تحتوي على العبارات، لكل مشارك.
- بطاقات صغيرة ملونة واقلام.

برنامج الجلسة

الفترة	النشاط
10 دقيقة.	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
10 دقيقة.	نشاط حركي ترفيهي (كرة الاخبار).
10 دقيقة.	نشاط أساسي (برنامجنا).
10 دقيقة.	نشاط أساسي (قواعد مجموعتنا).
15 دقيقة.	نشاط أساسي (من أنا).
15 دقيقة.	استراحة
10 دقيقة.	نشاط حركي تفاعلي «كيف حالك بطقس»
20 دقيقة.	نشاط أساسي «ما المشاعر»
20 دقيقة.	نشاط أساسي «نرد المشاعر»
20 دقيقة.	نشاط أساسي ميزان حرارة المشاعر
10 دقيقة.	ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً للتمكن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- يُرحب الميسر بالمشاركين، ويسجل أسماءهم في ورقة الحضور
- يشكر الأطفال على انضمامهم للمجموعة
- يقدم الميسر نفسه، ويشارك بعض المعلومات عن ذاته (عمره، وعمله، وأشياء بحبها، والوان يحبها، وما قد يراه مناسباً لبناء علاقة سليمة مع المجموعة)، ويكتب كل مشارك اسمه على ورقة أمامه.

نشاط حركي ترفيهي (كرة الأخبار)

- يقف الأطفال على شكل حلقة مغلقة.
- يمرر الميسر الكرة إلى أحد الأطفال بعد أن يخبرهم بشيء عن نفسه، مثل: «اسمي...»، أو «عمرى...»، أو «أحب أن ألعب ب...»، أو «أحب أن أتناول...»، وينبغي أن يذكر اسمه في البداية.
- بعدها، يقوم الطفل الذي وصلت إليه الكرة بإخبار شيء عن نفسه، ثم يمرر الكرة إلى طفل آخر.
- وهكذا دواليك، حتى تصل الكرة إلى جميع الأطفال ثلاث مرات. «يمكن للأطفال الذين يعانون من صعوبات بالنطق أو خجولين الكتابة في ورقة»

• نشاط أساسي: (برنامجنا):

- بما أننا قد تعرفنا أكثر على بعضنا، لذا سأخبركم المزيد عن البرنامج، ومحتواه، وأهدافه
- يخبر الميسر "عندما يكون لدينا حمّى أو وجع في البطن، نذهب إلى الطبيب لمساعدتنا، ونحن هنا لتتعرف على الأشياء التي تساعدنا في التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا، وسنعبر عن مشاعرنا هنا، وسنتعلم أيضاً الطرق التي ستساعدنا على التعبير عن الفرح، أو الحزن، أو الغضب، فكما يساعدنا الطبيب في التخلص من المرض سأساعدكم في تعلم بعض الأمور التي تخلصنا من المشاعر والأفكار المزعجة، وسنساعد بعضنا البعض في المجموعة؛ للشعور بحال أفضل، وللتعرف على كيفية حل المشكلات. وسنتعرف على الأمور التي تبعث فينا القلق، أو أي مشاعر أخرى بواسطة الألعاب والرسوم والمناقشات. وقد وجدت هذه المجموعة لمساعدة كل واحدٍ أو واحدةٍ منكم للشعور بقوة وسعادة أكثر. ففي المدرسة، هنالك مدرب رياضي يساعدنا على لعب المباريات بطريقة أفضل، وأنا بوصفي ميسراً أشبه قليلاً ذلك المدرب وسيكون هنالك العديد من الجلسات سنتحدث في أثنائها عن مشاعرنا وأفكارنا ومشكلاتنا وكيفية حماية أنفسنا. وسوف نجتمع لمدة أسبوعين خلال عشرة جلسات.



نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا):

- يطلب الميسر من الأطفال التجمع في مجموعات صغيرة لوضع قواعد للجلسات، إذ تتفق كل مجموعة على خمس نقاط فقط، مُصاغة بطريقة ايجابية، ولا تتضمن النفي أو المنع
- تعرض المجموعات أفكارها وتتفق المجموعة الكبيرة على عشر نقاط للقواعد تنطبق على الجميع، ويتفق المشاركون على اسم موحد لمجموعتهم، يرسم المشاركون، أو يكتبون على كرتونة كبيرة اسم مجموعتهم، والقواعد العشرة للجلسات، ثم يزيّنون الكرتونة. ويضعونها في مكان لرؤيتها وتذكرها على مر الجلسات.

ومن الأساسي إدراج النقاط الآتية في القواعد: «احترام بعضنا البعض، والالتزام بالوقت، وخيار المشاركة بالتحدث، والالتزام بالمجموعة، ودعم بعضنا البعض في أثناء الجلسات، ومشاركة الأفكار والمشاعر مع الآخرين في أثناء الجلسات، وتشجع بعضنا البعض على المشاركة، واحترام كل ما يقوله الآخرون، إذ إنّ أي شيء يُقال مهمّ، ولا تتردد في طرح الأسئلة أو الاستفسارات، وتبقي المكان نظيفاً ومرتباً بعد الانتهاء من النشاطات، ونحترم الخصوصية.

- ما الخصوصية؟ "إنّ كل ما نتحدث عنه داخل المجموعة هو خاص بالمجموعة، ولا ينبغي أن يُشارك خارج المجموعة، إلّا في حالات نادرة مثل: إن أخبرت الميسر شيئاً ما يَعتقد أنه يمكن أن يشكل عليك خطراً في الخارج أو على الآخرين سيتوجب علينا طلب المساعدة من شخص داعم وأمن لك؛ من أجل حمايتك وحماية الآخرين"

نشاط أساسي: «من أنا».

- يوزّع الميسر نسخاً من المرفق رقم 1: «من أنا».
- يطلب الميسر من الأطفال أن يُكملوا الخانات بالكتابة، أو بالرسم الفردي استناداً إلى الإرشادات في المرفق، كما يمكن للميسر مساعدة الأطفال على قراءة المفردات المكتوبة إن احتاجوا إلى ذلك.
- ثم يقوم كل طفل بعرض الأوراق الخاصة به أمام الآخرين، والتحدث عما بداخلها.

نشاط حركي تفاعلي «كيف حالك بطقس؟»:

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يعبروا عن حالتهم اليوم باستعمال تغييرات الوجه.
- يسأل الميسر الأطفال عما يعنيه هذا التعبير وإمكانية تحسينه.
- يمكن إعادة النشاط في بداية الجلسة للتحقق مما إذا كان تغيير الوجه قد تحسن، أم لا

نشاط أساسي: «ما المشاعر!»:

المشاعر هي ما نشعر به في داخلنا تجاه الأشخاص أو الأماكن أو المواقف. ويمكن أن تتغير المشاعر من لحظة إلى أخرى، ومن يوم إلى آخر تبعاً للحالات والمواقف (مثلاً: عندما نركض في سباق، ما نشعر بالفرح أو الحماس، ولكن إذا تعثرنا ووقعنا أرضاً وتألّمنا، يمكن أن تتغير مشاعرنا فنصبح غاضبين أو مستائين). وإن الموضوع نفسه قد يثير فينا مشاعر متناقضة، مثل الفرح بالمطر، والحزن بأننا لن نخرج للعب.

ويطلب الميسر من الأطفال أن يذكروا موقفاً تغيرت فيه مشاعرهم كما في المثال السابق. الميسر للمشاركين هل تعتقدون ان هنالك مشاعر جيدة ومشاعر سيئة. (يعتقد البعض بطريقة خاطئة ان ثمة مشاعر جيدة وأخرى سلبية، فلا بأس أن تشعر بالغضب أو الإحباط أو القلق، ولا بأس أن نخبر الآخرين بشعورنا، ولكن لا يجوز أن نؤذيهم، أو نقوم برد فعل عنيف لآخرين بسببها. ففي بعض الأحيان، يشعر الشخص بمشاعر متناقضة في وقت واحد، (مثلاً، أحب أخي الصغير، وأحزن عندما أضربه، ولكني غاضب منه لأنه حطم لعبتي المفضلة).

نشاط أساسي: نرد المشاعر.

يتطوع مشارك واحد ليلقي نرد المشاعر في الوسط يجلس الجميع في حلقة ما عدا المتطوع الذي لا يخصص مكان له يلقي المتطوع نرد المشاعر في الوسط بناء على الشعور الذي يظهر على النرد وعليه ان يسمى زمانا ومكانا او حالة يمكن ان يختبر هذا الشعور. يقوم الأطفال الآخرون بإيماء هذا الشعور معاً. يصيح الطفل الذي في المنتصف بعبارة نرد المشاعر على جميع المشاركين ومن ضمنهم المتطوع الأول تبديل أماكنهم والطفل الذي يبقى دون مكان يكون قد حان دوره في القاء النرد وهكذا دواليك من ثم يقوم الميسر بعرض الصور على بطاقات ملونة للأطفال لمشاهدتها ويتحدث عنها في مجموعات صغيرة المرفق رقم 2 أ

حين أكون خارج المنزل	مع أمي وأبي	حين أشارك مشاعري
في المدرسة	في السرير ليلا	مع أصدقائي
سعيد	حزين	ضجر
مرتاح	غاضب	خائف
محبط	منزعج	متحمس
منعزل	مذنب	مشوش
خجل	وحيد	مُهان
مقهور	متربق	مشمئز

نشاط أساسي: ميزان حرارة المشاعر:

- يوزع الميسر نسخة من المرفق رقم 2 - ب لكل مشارك.
- يقرأ الميسر العبارات المرتبطة بالمرفق، ويطلب من الأطفال تحديد شعورهم، أو مشاعرهم لكل موقف، ووضع هذا الشعور على ميزان الحرارة من واحد إلى عشرة.

المواقف المطروحة:

- لم تستطع الذهاب في الرحلة مع أصدقائك.
- قال لك شخص أنك محبوب.
- سخر منك صديقك بسبب ملابسك.
- حصلت على درجة ممتازة في الامتحان.
- خسرت في اللعبة التي تحبها.
- صرخ أحد والديك في وجهك.
- تأذى شخص تحبه.
- حصلت على هدية تحبها.
- سرق أحدهم نقودك.
- ضربك أحدهم.
- اتهمت بالكذب زورًا.



يناقش الميسر النشاط مع الأطفال

هل وجدتم صعوبة في تحديد الشعور أو درجة الشعور أو درجة القوة لمختلف المواقف؟ وهل كانت هناك مواقف أصعب من غيرها؟

لماذا تعتقدون ان بعض المواقف نجم عنها انفعالات بينما بعضها الآخر لا؟
لماذا تعتقدون ان بعضكم شعر بقوة أكبر أو اقل من بعضكم الآخر تجاه المواقف نفسها؟
تخيلوا انه مضى يومان على حدوث المواقف المختلفة هل ستتغير مشاعركم؟ وماذا تظنون سيحصل لو ان المدة كانت شهرين أو سنتين هل ستتغير مشاعركم من جديد ولماذا؟

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يسأل الميسر: كيف كنت تشعر اليوم قبل أن تأتي إلى الجلسة؛ وكيف تشعر الآن؟
(أمثلة ممكنة أدناه).

متحمس	عصبي	ضجر
غاضب	منزعج	خائف
فرح	حزين	مرتاح

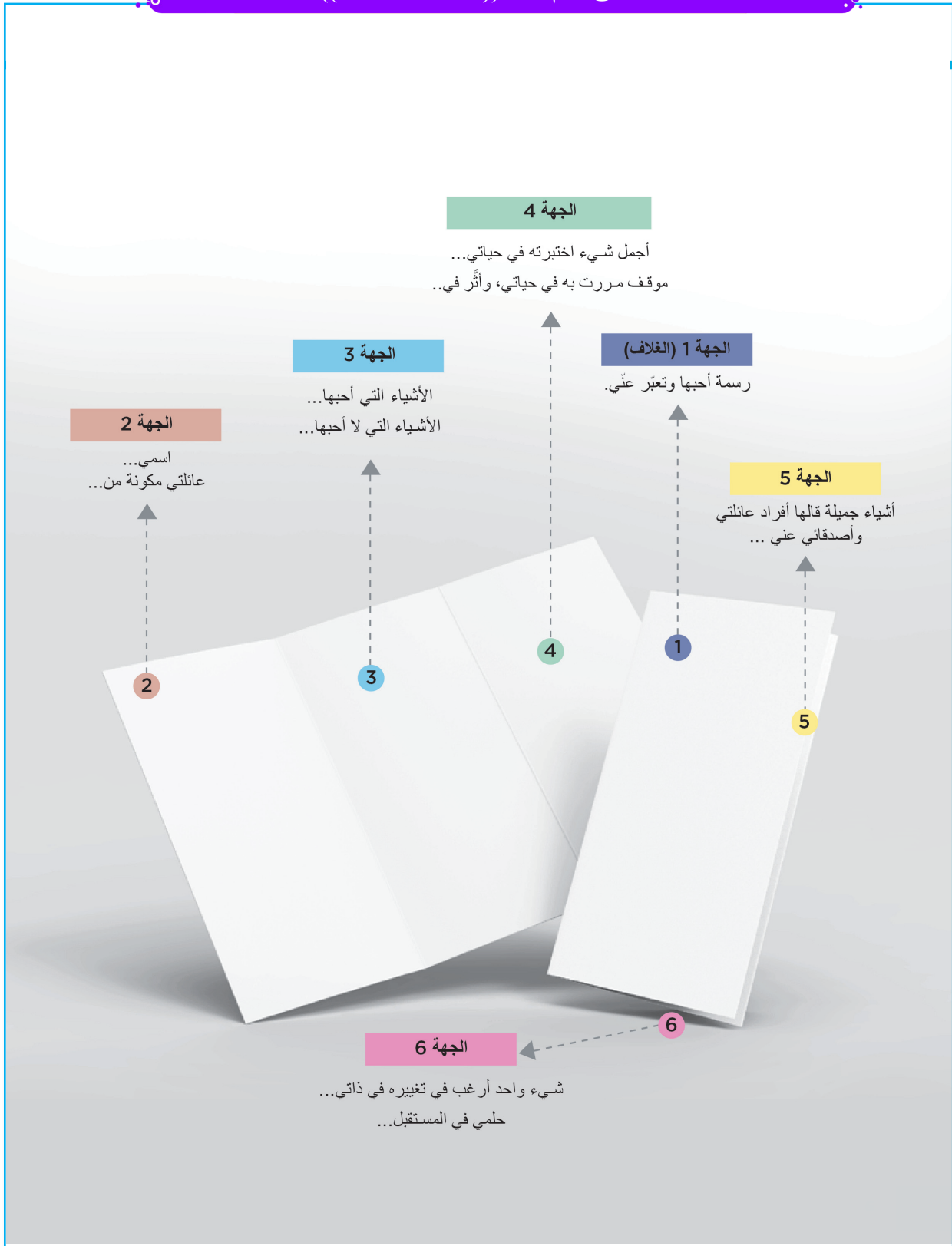
النشاط المنزلي:

يعطي الميسر نسخاً من المرفق رقم 1: «النشاط المنزلي» لكل مشارك، ويطلب من الأطفال رسم أو كتابة في المنزل شيء أو موقف، أو شخص من كل ما يأتي:

- شيء يجعلني سعيداً.
- شيء يجعلني قلقاً.
- شيء يجعلني غاضباً.
- شيء يجعلني حزيناً.

يشير الميسر إلى أن المشاركين سيقومون بتمثيل هذه المشاعر (كيف سيبدو وجههم وجسدهم وما شعورهم؟ وما يمكنهم فعله).

المرفق رقم ١ : ((مطوية من أنا))



المرفق رقم ٢ - أ : ((بطاقات صور المشاعر))



المرفق رقم ٢ - ب: ((ميزان حرارة المشاعر))

العبارة	الشعور	حدّة الشعور من ١ إلى ١٠
لم تستطع الذهاب في الرحلة مع أصدقائك.		10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
قال لك شخص بأنه يحبّك.		
سخر صديقك من ملابسك.		
حصلت على درجة ممتازة في الامتحان.		
خسرت في اللعبة التي تحبها.		
صرخ أحد والديك في وجهك.		
تأذى شخص تحبه.		
حصلت على هدية تحبها.		
سرق أحدهم نقودك.		
ضربك أحدهم.		
اتهمت بالغش زوراً.		

المرفق رقم ٢ - ج: ((النشاط المنزلي))



شيء يجعلني قلقاً



شيء يجعلني سعيداً



شيء يجعلني حزيناً



شيء يجعلني غاضباً

الجلسة الثانية: المشاعر والأفكار:

أهداف الجلسة:

- فهم المشاعر وعلاقتها بالجسد.
- التعرف على الإشارات وردود الأفعال الجسدية.
- المساعدة على تحديد الأفكار.
- تعلم كيفية تأثير الأفكار في المشاعر، والأفعال.
- التمييز بين تأثير الأفكار الإيجابية، والأفكار السلبية.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور
- مخطط كبير لجسم الانسان على ورقة لوح قلاب.
- نسخة A2 من المرفق 3 - أ "أنماط إشارات الجسد عند الخوف او القلق".
- نسخة لكل مشارك من المرفق 3 ب "ملاحظة مشاعري"
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 4 - أ: فقاعة الأفكار.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 4 - ب ملاحظة افكاري
- أقلام، وأوراق، ولوحة بيضاء
- (كراتين) ملونة، وأقلام تلوين مائية ولاصق ورقي وغراء وعصي خشبية، وكرات من الصوف، ومقصات امنة. كما يمكن استعمال مواد أخرى جراب القدم لصنع الدمى (في حال عدم توافر جميع المواد المطلوبة).

برنامج الجلسة

النشاط	المدة
الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	15 دقيقة.
نشاط: نشاط حركي ترفيهي والمشدود والمرن.	15 دقيقة
نشاط أساسي المشاعر وردود الأفعال الجسدية.	20 دقيقة
نشاط أساسي مسرح الدمى.	15 دقيقة
استراحة	15 دقيقة
نشاط حركي ترفيهي (التفاحة).	15 دقيقة.
نشاط أساسي قصة سارة وسمير	10 دقائق
نشاط أساسي فقاعات الأفكار.	20 دقيقة.
نشاط أساسي أثر الأفكار على المشاعر.	20 دقيقة.
ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي	15 دقيقة.

التجهيزات الأساسية

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً للتأكد من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة لتحضير المواد اللازمة.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

التوجيه والمداخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.
- نشاط حركي ترفيهي «المشدود والمرن»
- يطلب الميسر من الأطفال التحرك في الغرفة بارتياح.
- عندما يقول الميسر «مشدود»، يتوقف الأطفال عن الحركة، ويصبحون جامدين.
- عندما يقول الميسر «مرن»، يتحرك الأطفال بارتياح من جديد في الغرفة.
- يسأل الميسر أثناء الجلسة مع المجموعة:
- ماذا لاحظتم عندما كان جسدكم مشدوداً
- ماذا لاحظتم عندما كان جسدكم مسترخياً

تغير حالة جسدنا طيلة الوقت، اعتماداً على كيفية شعورنا، فلا نكون على دراية أحياناً بهذا التغير إلا إذا اخترنا شعوراً قوياً كالغضب، أو الخوف، إذ ترسل المشاعر غير المريحة إشارات قوية إلى الجسد لتهيئته على القيام بفعل ورد فعل مثل: (القتال أو الهرب أو التجمد بعيداً عن الخطر). ويمكن تمثيل ردود الأفعال هذه بوصفها استجابات لموقف محدد مع الأطفال، إذ يساعد التعرف على إشارات الجسد وتسميتها في اتخاذ الخيارات، والسيطرة على المشاعر.

نشاط أساسي: المشاعر وردود الأفعال الجسدية:

- يعرض الميسر مخططاً لجسم الإنسان.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بأكبر عدد ممكن من الكلمات المتعلقة بالشعور، وتسجيلها على اللوح.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بشيء يثير الفرح، ويحاولوا التركيز على رد فعل أجسادهم.
- ثم التفكير بشيء يجعلهم يغضبون مع التركيز على رد فعل أجسادهم.
- يشجع الميسر الأطفال على أن يحددوا كلمات الشعور على مخطط الجسم.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

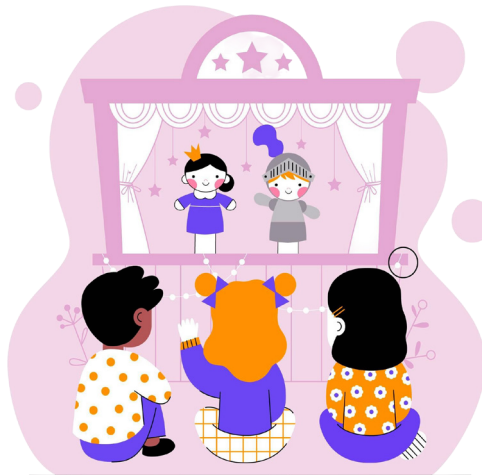
- عندما ينتابكم شعور معين، هل لديكم خيار في رد فعل أجسادكم؟
- متى يمكن أن تكون ردود الأفعال الجسدية جيدة؟، ومتى تصبح مؤذية؟
- ماذا بإمكان الشخص أن يفعل لتغيير ردود الأفعال الجسدية؟

”تتبدل المشاعر أحياناً بسبب تغير الموقف، أو بسبب تغير النظرة، أو الأفكار عن الحدث. ويترافق غالباً الانفعال مع استجابة جسدية ملائمة (عند السعادة مثلاً نشعر وكأننا نقفز من الفرح، وعند الحزن نشعر أن الصدر منقبض، وعند الخوف تتعرق اليدين، وعند الغضب يصبح الوجه ساخناً). كما يمكن التحكم إلى حدٍ ما بردود الأفعال الجسدية عن طريق تغيير الأفكار، وتمارين التنفس... إلخ.“

- يعرض الميسر المرفق رقم 3 - أنماط إشارات الجسد عند الخوف، أو القلق.
- يشجع الميسر المشاركين على التعرف إلى الإشارات المختلفة وإيماءاتها.

نشاط أساسي: ”مسرح الدمى“:

- يوزع الميسر الأطفال الى أربع مجموعات طالبا التجمع حول المواد المحضرة للمشاركة في نشاط الدمى.
- يوزع الميسر على كل مجموعة ورقة صغيرة مكتوب عليها شعورا من بين الفرح، أو الحزن، أو الغضب، أو القلق.
- يحرص على مساعدة الأطفال لتجهيز سيناريو قصير لكل شعور
- يطلب من كل مجموعة صنع دمي من المواد الموجودة امامهم لشخصيات السيناريو لديهم.
- يشجع الميسر الأطفال على تحضير مشهد ثم تقدم كل مجموعة السيناريو الخاص بها.
- يناقش الميسر المشاهد مع الأطفال ويسألهم عن الحلول والوسائل المقترحة لتعجيل الشعور أو المحافظة عليه.



نشاط: نشاط حركي ترفيهي التفاحة

- يجلس جميع الأطفال في حلقة.
- يقول الميسر للأطفال إن بيده تفاحة، لكنه سوف يغير طريقة تفكيره بحيث أن التفاحة سوف يجعلها دمية.
- يمرر الميسر التفاحة ويطلب من كل طفل أن يغير طريقة تفكيره بها، ويجعلها بشكل أو استعمال آخر.
- يشجع الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة على تأثير الفكرة وعلى التخيل المختلف، للشيء نفسه هل ساعدتكم أفكار زملائكم على تحفيز أفكاركم وتوسيع المخيلة لديكم؟

لكل شخص أفكاره، وهذا الأمر يشمل الأطفال والبالغين. إذ تتبادر الأفكار في رؤوسنا في جميع الأوقات، وقد تكون عبارة عن جمل، أو صور، أو مجرد كلمات. إذ نمتلك أفكارنا حيال أنفسنا، وحيال الآخرين، وحتى الأشياء. ويُحدث التواصل مع الأفكار فرقاً في كيفية الشعور لدينا وفيما نفعل، إذ أن بعض الأفكار تجعلنا نشعر بالفرح والحماسة (أنا طالب ذكي في المدرسة، أنا من أفضل اللاعبين في الفريق)، في حين أن بعض الأفكار الأخرى تجعلنا نشعر بالحزن أو الغضب (لست متفوقاً، لن يختارني أحد من الفريق). وفي أغلب الأحيان، عندما تتغير الأفكار، تتغير المشاعر أيضاً. وهناك علاقة تبادلية ما بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

نشاط أساسي: قصة سارة وسمير.

- يسرد الميسر قصة سارة وسمير
- فكرت سارة في أن أخاه سمير بغيض، إذ لم يشاركها الحلوى فكسرت اللعبة المفضلة لديه، حينها شعر سمير بغضب شديد، وفكر بضرب سارة، لكنه قرر أن يذهب للركض بدلاً من ذلك.
- يشجع الميسر الأطفال على ملاحظة الرابط بين التفكير، والشعور، والسلوك لدى كلٍّ من سارة وسمير.
- يشرح الميسر أن في هذه الجلسة سيتعلم المشاركون كيفية الانتباه للأفكار التي تدور في داخلهم.

نشاط أساسي: فقاعات الأفكار

- يوزع الميسر نسخة من المرفق رقم 4 - أ (فقاعات الأفكار) لكل مشارك.
- يطلب الميسر من الأطفال ملء الفقاعات بما يعتقدونه مناسبة ويتشاركون بعض المحتويات.
- يتم تذكير الأطفال بعدم وجود أفكار صحيحة أو خاطئة في هذا النشاط وان لكل واحد أفكارا مختلفة عن الموضوع نفسه، وان بعض الأفكار تولد السعادة من الداخل في حين ان بعضها يقود الى الشعور بالخوف او الغضب او الحزن.

نشاط أساسي: أثر الأفكار على المشاعر:

- يطلب الميسر من طفلين متطوعين تمثيل مشهد صورة حول الموقف الأول، ويطلب من الأطفال الآخرين أن يكتبوا الفكرة التي خطرت في ذهنهم، وما الشعور الذي أتى لديهم هذه الفكرة.

الموقف	بما فكرت؟	بما شعرت؟
طفلان كل واحد منهما يمشي باتجاه الآخر رافعا كف يديه		

- يستكمل النشاط ذاته بواسطة موقفين آخرين مع متطوعين جدد.

الموقف	بما فكرت؟	بما شعرت؟
طفل يتحدث مع طفل اخر وهو يبكي		
طفل يتحدث مع طفل اخر وهو يضحك		

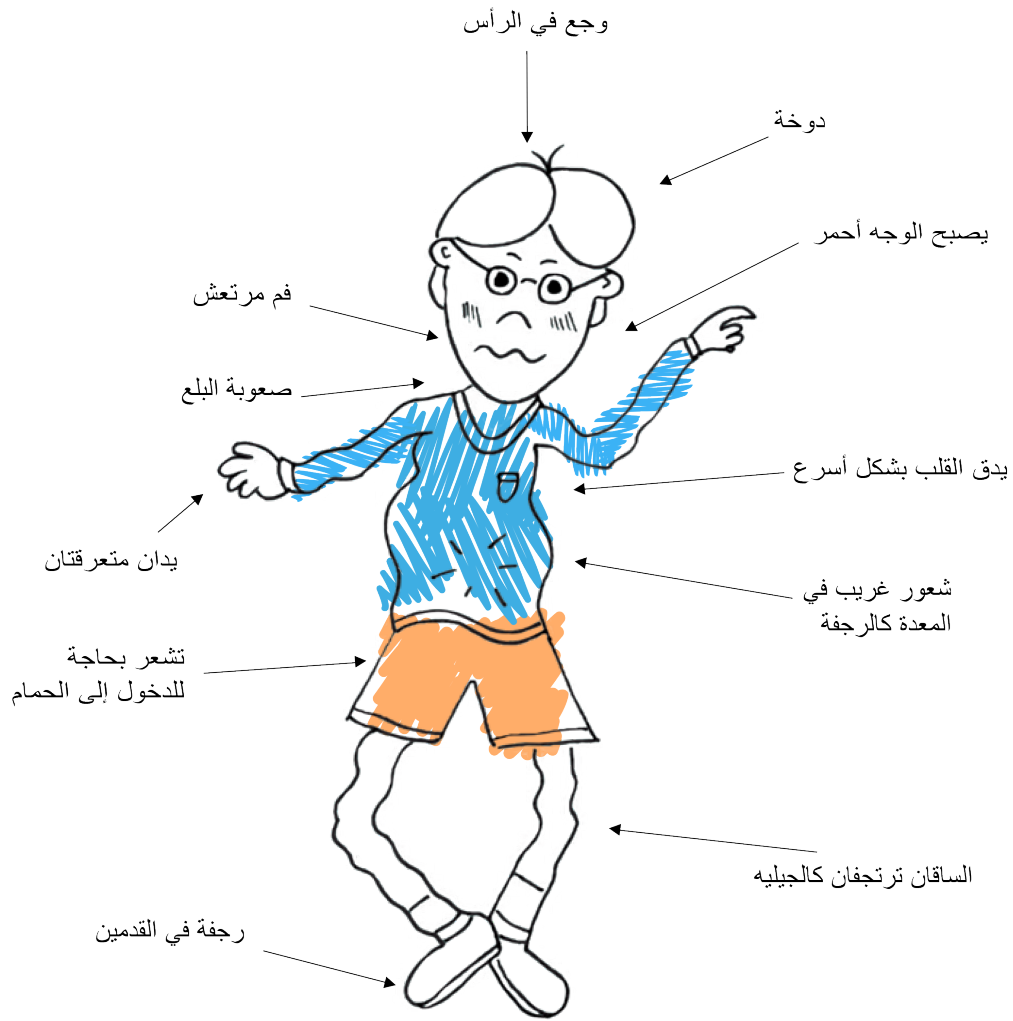
- يجلس أفراد المجموعة في حلقة، ويعطي الميسر كل مشارك ورقة صغيرة.
- يكتب الأطفال على الورقة شيئاً سيجعل شخصاً آخر يشعر بشعور جيد تجاه نفسه (مثل: "أنا أحب ابتسامتك") أو "أشعر بالسعادة أن تكون أنت معي".
- تطوى جميع الأوراق وتوضع في صندوق.
- يأخذ كل طفل ورقة عشوائية من الحوض.
- يُشكل كل طفلين معاً حلقة، ثم يقرأ كل طفل الورقة التي سحبها مع زميله الذي معه، ويخبره بشعوره عند قراءة الرسالة الإيجابية.
- تتأثر مشاعرنا بأفكارنا، ومن الممكن أن تتغير مشاعرنا بسرعة حسب ارتباطها الكبير بالأفكار، كما تحمل الأفكار الإيجابية مشاعر إيجابية، وتحمل الأفكار السلبية مشاعر سلبية.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

- يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة أفكارهم حول أنفسهم، وتسجيلها على ورقة المرفق رقم 2- ب: ("ملاحظة أفكاري").
- يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعرهم، وتسجيل ردود الأفعال الجسدية لديهم على هذه المشاعر على ورقة المرفق رقم 3 - ب: «ملاحظة مشاعري»، بمساعدة أحد والديه إن أمكن.



المرفق رقم ٣- أ: ((أنماط إشارات الجسد عند الخوف أو القلق))



المرفق رقم ٣ - ب : ((ملاحظة مشاعري))

الشعور	إشارات الجسد
الخوف	
الغضب	
الحزن	
القلق / التوتر	
الخجل	
الفرح/ السعادة	

المرفق رقم ٤ - أ: ((فقااعات الأفكار))

بعض الطرائق لتهدئة المشاعر قبل ترك المجال لرسم فقااعات الأفكار:



المرفق رقم ٤ - ب : ((ملاحظ أفكاري))



سجلوا أفكاركم حول أنفسكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:

أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



.....

.....

.....

أفكار سعيدة



.....

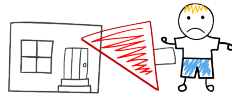
.....

.....



سجلوا أفكاركم حول منزلكم وعائلتكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:

أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



.....

.....

.....

أفكار سعيدة



.....

.....

.....



سجلوا أفكاركم حول مدرستكم وأصدقائكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:

أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



.....

.....

.....

أفكار سعيدة



.....

.....

.....

الجلسة الثالثة: العلاقة بين الأفكار والمشاعر

أهداف الجلسة:

- المساعدة على تحديد مفهوم "الأفكار"
- اكتشاف كيفية تأثير الأفكار في المشاعر والأفعال.
- التمييز بين المشاعر السارة والمؤلمة.
- التمييز بين المشاعر السارة، أو المزعجة.
- تحديد الأفكار الإيجابية والسلبية وأثرها.



المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- قطع معجون من أربعة ألوان مختلفة.
- أوراق، وأقلام، وبطاقات ملونة.
- عبارات النشاط الأساسي الرابع على بطاقات.
- نسخة عن المرفق رقم 5 "فكرتي، وشعوري، وسلوكي"
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 6 "جسدي أو عاطفي"
- نسختان من كلمات النشاط الأساسي الرابع على أوراق صغيرة.
- بالونات، وأشرطة، وأوزان رمزية، مثل: قناني المياه، وأكياس صغيرة فيها رمل

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
15 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي "منحوتة كيف حالك اليوم؟"
20 دقيقة	نشاط أساسي "أنا أفكر، أنا أشعر."
15 دقيقة	نشاط أساسي أحب أو لا أحب
15 دقيقة	نشاط أساسي فكرتي، وشعوري، وسلوكي.
15 دقيقة	استراحة
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي "جسدي أو عاطفي".
20 دقيقة	نشاط أساسي "تبديل المشاعر"
20 دقيقة	نشاط أساسي "تساعد أو تعرقل"
15 دقيقة	نشاط أساسي (الأوزان والبالونات)
10 دقائق	ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتأكد من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي منحوتة كيف حالك اليوم؟

- يوزّع المشاركون على مجموعات ثنائية.
- يُعطى لكل مجموعة معجوناً من أربعة ألوان مختلفة.
- يطرح الميسر: "انحت زميلك أو اعطه الشكل أو الرمز، أو التعبير الذي يحدد بوساطته حالته اليوم".
- ينحت كل مشارك حالة زميله في المعجون بشكل مصغر.
- بعد الانتهاء من تحضير المنحوتات، تُعرض أمام المجموعة الكبيرة.

نشاط أساسي: أنا أفكر، أنا أشعر

يقرأ الميسر المواقف الآتية، ويطلب من الأطفال كتابة أو رسم كلمة تصف شعورهم الشخصي اتجاه كل موقف:

- تقود دراجتك في الشارع، فجأة شخصاً "لاتسرق دراجتي، أرجع دراجتي!"، ما شعورك؟
- تتوقف لتخبر الشخص ان الدراجة لك بتفحصها ثم يعتذر ويقول انا اسف اعتقدت انها دراجتي التي اشتريتها بنقودي التي ادخرتها لعامين ما شعورك؟
- انت في دكان وتكاد امرأة ان توقعك ارضا بينما هي تسرع خارج باب الدكان ما شعورك؟
- بعد دقيقتين تسمع شخصاً يقول ان طفل هذه المرأة نقل بواسطة سيارة الإسعاف الى المستشفى ما شعورك؟
- تسير في المدرسة متوجها الى صفك فتصدم بزميلتك في الصف فتلتفت اليك وتبدأ بالصراخ واصفة اياك بالغبي ما شعورك؟
- بعد قليل، تأتي الفتاة وتعتذر منك قائلة إنها كانت منزعة بسبب حصولها على علامة سيئة في الامتحان، ما شعورك؟

يسال الميسر في اثناء المناقشة مع المجموع

- هل تغيرت مشاعرك في الموقف الأول والثاني في كل سيناريو؟ ولماذا؟
- هل اختبر الجميع الشعور نفسه اتجاه المواقف؟ ولماذا تعتقدون أن لدى بعض الأشخاص مشاعر مختلفة؟
- هل مر احدكم بموقف تغيرت مشاعره حالما عرف أكثر عن الموقف؟ ومن يود أن يشارك بتجربته؟
- هل تتذكرون متى تغيرت مشاعركم نحو شخص ما، أو شيء ما؟ ولماذا حصل ذلك برأيكم؟ وما الذي قمتم به كي تتغير مشاعركم نحو شيء ما؟

المشاعر طبيعية:

”يصبح الجميع متوترين من وقت إلى آخر، ويمكن للتوتر أن يؤثر في الأطباء، والمعلمين، والرياضيين، والسائقين، وعمال المصالح والتجار. فيصبح الآباء والأمهات متوترين بينما لا يستطيعون دفع الفواتير، أو عندما يكون لديهم الكثير من العمل، أو حينما يكونون في طوابير طويلة على الطرقات، أو محلات السوبر ماركت. كما يمكن للأطفال أن يصبحوا متوترين أيضاً بينما لا يفهمون واجباتهم المدرسية، أو حينما يضايقهم الأطفال الآخرون، أو حينما لا يستمع البالغون إليهم. ما يمكن ان ينتقل التوتر من شخص الى اخر فيبدأ الآخرون بالتصرف بشكل مختلف كالصياح او الغضب بينما يفضل آخرون البقاء هادئين وينسحب آخرون ويبكي آخرون.

نشاط أساسي: أحب أو لا أحب

يقوم الميسر بكتابة العبارات الآتية على بطاقات:

- ضربك صديقك.
- ذهبت إلى مكان تحبه، مثل مدينة الألعاب، أو الحديقة.
- انتقلت إلى مدرسة جديدة.
- تستمع إلى الموسيقى.
- عاقبك والدك لأنك كذبت عليه.
- انتظرت نتيجة الامتحانات.
- تعلمت مهارة جديدة أو رياضة جديدة.
- أصبح لديك صديق جديد.
- أضعت لعبتك المفضلة.

- يطلب الميسر من كل مشارك أن يسحب بطاقة، وأن يحدد شعوره تجاه هذا الموقف، وأن يعبر الطفل ما إذا كان يرغب في هذا الشعور (الساار بالنسبة له) أو لا يرغب فيه (غير ساار بالنسبة له).
- يشجع الميسر الأطفال على مشاركة خبراتهم في بعض المواقف السلبية: ماذا كان الموقف (الفكرة)؟ وما الشعور المرافق لذلك الموقف؟ وما الإشارات الجسدية التي رافقت ذلك الشعور؟ وكيف تصرفوا في ذلك الموقف (السلوك)؟

تأثير المشاعر:

تكون المشاعر التي نرغب فيها عادةً سارة عندما ترافق مواقف، أو أشياء حسنة، بينما ترافق المشاعر التي لا نرغب فيها مواقف، أو أشياء غير مناسبة لنا. ويمكن أن يساعد التفكير بطريقة إيجابية على تعزيز المشاعر الإيجابية، وينتج عن ذلك الارتياح الجسدي، والسلوك المناسب، والعكس صحيح.

نشاط أساسي: فكري، وشعوري، وسلوكي:

- يعرض الميسر المرفق رقم 5: "فكري، وشعوري، وسلوكي" أمام الأطفال.
- يمثل الميسر السيناريو الأول، ثم يشجع الأطفال على الربط بين محتواه وبين ما تعلموه في أثناء الجلسة.
- يمثل الميسر السيناريو الثاني، ثم يشجع الأطفال على الربط بين محتواه وبين ما تعلموه في أثناء الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي «جسدي أو عاطفي»:

- يوزع الميسر نسخة لكل طفل عن المرفق رقم 6 «جسدي أو عاطفي».
- يطلب الميسر من الأطفال قصّ الصور التسعة.
- يعرض الميسر سلّتين على الأطفال، واحدة منها تحت عنوان الحسّ الجسدي، والأخرى تحت عنوان الشعور العاطفي.
- يُعطي الميسر خمس دقائق للأطفال لاستكشاف محتوى الصور فردياً، ثم التنقل بين السلّتين ووضع كلّ صورة بين أيديهم في السلّة المناسبة.
- يناقش محتوى السلّتين مع المشاركين، ووضع الصور مجدداً في السلّة المناسبة.
- يناقش الميسر النشاط مع الأطفال: هل وجدتم صعوبة في التمييز بين الشعور الجسدي والعاطفي؟ ولماذا؟

نشاط أساسي "تبديل المشاعر"

- يعرض الميسر على الأطفال انه يدير متجرًا عجيبيًا يجري فيه شراء المشاعر وبيعها ولا يقبل المال في المتجر.
- لكل المشاركين الحق والدور لزيارة المتجر وشراء أي شعور يحتاجون اليه وفي الوقت نفسه عليهم ان يعطوا مقابل ذلك شعورًا يمتلكونه بالفعل، ولكنهم قرروا التخلص منه لا يريدونه ولا يستعملونه.
- وفي اثناء الزيارة للمتجر ووقت المعاملة ينبغي عليهم تبرير الحاجة الى الشعور الذي يريدونه من المتجر وتفسير لماذا يريدون التخلص من الشعور الذي يعطونه بالمقابل. وعندما يزور الطفل المتجر العجيب يطرح عليه الميسر أسئلة مثل "لماذا تريد هذا الشعور؟ ماذا ستفعل به؟ لماذا تريد التخلي عن الشعور الآخر؟
- يسأل الميسر في اثناء المناقشة مع المجموعة:
- لماذا نريد التخلص من المشاعر السلبية؟
- كيف نتمسك بمشاعرنا الإيجابية على صعوبة المواقف أحيانًا؟

نشاط أساسي: «تساعد أو تعرقل»

- يكتب الميسر على أوراق صغيرة كلمات الحالات والمشاعر الآتية: محبوب، خائف، قلق، حزين، صبور، مرتبك، مذعور، غاضب، مجروح، متفاجئ، حسود، خجل، مضطرب، مشوش، مذنب، مرتاح، مزاجي، محبط، شجاع حساس، غامض، عاجز، سيء، مختلف، سعيد، مبتهج.
- يوزع الميسر الأطفال إلى مجموعتين، إذ تناقش كل مجموعة المفاهيم التي تساعد الإيجابية مقابل المفاهيم التي تعرقل السلبية، وتصنف تحت عنوان «يساعد» أو «يعرقل». إذا اعتقد الأطفال أن بعض المشاعر تذهب بالاتجاهين فبإمكانهم وضع عنوان ثالث «يساعد ويعرقل».
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- هل وجدتم أن بعض المعلومات كان تصنيفها أصعب من غيرها؟ ولماذا برأيكم؟
 - ما الذي يميز الحالات والمشاعر المساعدة عن الحالات والمشاعر المعرقلة؟
 - أي نوع من الحالات والمشاعر تختبرونه في حياتكم اليومية؟ ومن منكم يرغب في مشاركة خبرته؟

نشاط أساسي: الأوزان والبالون

- يضع الميسر قائمة بالأفكار السلبية والإيجابية لدى المجموعة حول موقف معين، أو بالعموم.
- يحتفظ الميسر بالقائمة منفصلة، إما عبر وضعها في أوراق منفصلة، أو كتابتها في أعمدة مختلفة.
- تتفق المجموعة على تعيين وربط وزن رمزي لكل فكرة سلبية وربط بالون لكل فكرة إيجابية.

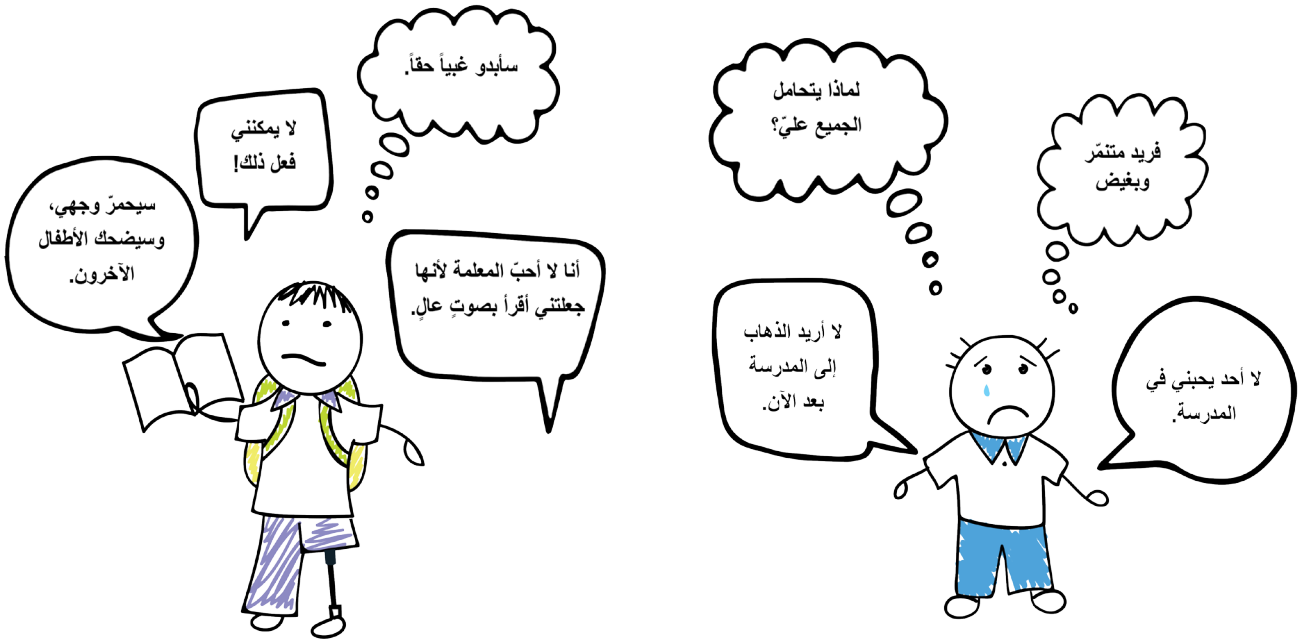
- يختبر الأطفال بالدور حمل أفكار عدة سلبية مع أوزانها والتجول بها في الغرفة.
 - يختبر الأطفال بالدور حمل أفكار عدة إيجابية مع بالوناتها والتجول بها في الغرفة.
 - يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
 - ماذا اختبرتم عند حمل الأفكار السلبية مع أوزانها والتجول بها في الغرفة؟ وماذا شعرت عندما تخلصتم من حملها؟
 - ماذا اختبرتم عند حمل الأفكار الإيجابية مع بالوناتها والتجول بها؟ وماذا شعرت عندما تخلصتم من حملها؟
 - كيف يمكننا برأيكم التخلي عن الأفكار السلبية، والأوزان للشعور بتحسن؟
- يساعد هذا النشاط على اختبار مفهوم الثقل عند التمسك بالأفكار السلبية، ومفهوم الرضا الذي يرافق الأفكار الإيجابية.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

يشجع الميسر المشاركين على محاولة تطبيق تقنية التقاط الأفكار، اكتب، أو ارسم في مربع للأفكار شيئاً، أو فكرة، أو موقفاً جعلك تشعر بالحزن، أو الغضب، أو الخوف، وارسم تحته كيف بدأ وجهك، وما كان رد الفعل، أو السلوك الذي قمت به.

يشجع الميسر المشاركين على محاولة التخلي عن فكرة سلبية واحدة مع وزنها، ومحاولة التمسك بفكرة إيجابية واحدة مع بالونها.

المرفق رقم ٥ : ((فكرتي وشعوري وسلوكي))



المرفق رقم ٦ : ((جسدي أو عاطفي))



الجلسة الرابعة:

الصلة بين الأفكار، والمشاعر، وإشارات الجسد، والأفعال.

أهداف الجلسة:

- فهم الصلة بين الأفكار والمشاعر، وإشارات الجسد والأفعال.
- فهم الطريقة التي تتصل فيها جميع الأفكار، والمشاعر، وإشارات الجسد، والأفعال.
- التعبير عن المشاعر ومشاركة الأفكار.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- أوراق، وأقلام.
- صورة A3 عن المرفق رقم 7 - أ («قصة كوكو- الجزء الأول»).
- صورة A3 عن المرفق رقم 7 - ب («قصة كوكو- الجزء الثاني»).
- صورة A3 عن المرفق رقم 7 - ت («قصة كوكو- الجزء الثالث»).
- صورة A3 عن المرفق رقم 7 ث («عمليات التواصل المختلفة»).
- صورة A3 عن المرفق رقم 7 ج («قصة نانا»).
- أربع بطاقات ملونة حجن A4 مكتوب عليها الكلمات الاتية منفصلة أفكار، ومشاعر، وإشارات جسد، وأفعال.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 7 - ج: تحليل أسبوعي

برنامج الجلسة

النشاط	المدة
الترحيب والمدخل إلى الجلسة	15 دقيقة
نشاط حركي ترفيهي (كيف حالك بلون؟)	15 دقيقة
نشاط أساسي (قصة كوكو).	30 دقيقة
نشاط أساسي (قصة نانا)	30 دقيقة
نشاط أساسي (مخطط الأفكار)	20 دقيقة
ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي	15 دقيقة

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.
- الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- مناقشة النشاط المنزلي.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بلون»؟

- يقف الجميع في دائرة
- يطلب الميسر من الأطفال أن يُغيروا عن حالهم اليوم بلون يختارونه.
- يسأل الميسر الأطفال عما يعنيه هذا اللون لهم، ولماذا اختاروه اليوم.

نشاط أساسي: «قصة كوكو»

* يسرد الميسر قصة كوكو للمشاركين: «يعيش كوكو مع عائلته وأصدقائه في قريته الجميلة. وفي أحد الأيام، استيقظ وهو يشعر بالحماس إذ إنه يوم عيد ميلاده. لاحظ كوكو شعوراً دافئاً غامضاً في بطنه، فقال في نفسه: اليوم سيكون عظيماً لأن لدي حفلة، وجميع أصدقائي في القرية سوف يحضرون ... أنا أحب أعياد الميلاد. ثم قفز سريعا من سريره وليس ملابسه وذهب إلى الحفلة في قاعة القرية.

* يعرض الميسر صورة المرفق رقم ٧- أ: «قصة كوكو- الجزء الأول»، ثم يلفت انتباه المشاركين إلى الصلة بين الموقف ومشاعر كوكو، وإشارات جسده وأفعاله.

* يكمل الميسر: «لقد حان وقت الحفلة، ولكن لم يصل إلى الآن أحد من أصدقائه. نظر كوكو من النافذة، لكن لم يتمكن من رؤية أحد من أصدقائه. مع مضي الوقت، بدأ كوكو يشعر بالحزن والقلق، كما شعر بالجفاف في فمه وكأنه يوجد كتلة في حلقه. وبدا كوكو يتقلب أكثر فأكثر، وأخذ قلبه يدق في صدره. وصار يفكر: ماذا عليّ أن أفعل؟ هل أنا منسي؟

هل أصدقائي لا يهتمون بي أو لا يحبونني؟

هل أنا شخص بلا أصدقاء؟

جلس كوكو ووضع رأسه بين يديه باكية.

* يعرض الميسر صورة المرفق رقم ٧- ب: «قصة كوكو- الجزء الثاني»، وتحاول المجموعة العمل على ملء المخطط في المربعات.

* **يكمل الميسر:** «لقد تغيرت جميع أفكار كوكو ومشاعره، وإشارات جسده، وأفعاله، وأصبح كأنه في حلقة مفرغة، وكلما شعر بالقلق والحزن أكثر شعر بالانزعاج أكثر. وبعد مدة من الوقت، عاد إلى منزله، وحالما وصل، سمع أصدقاءه يغنون ويتمنون له عيد ميلاد سعيد كانوا قد حضروا لحفلة مفاجئة له في منزله- في هذه اللحظات بدأت مشاعر الحزن والقلق لدى كوكو تتغير، وأصبح سعيداً ومسروراً، وهذا الشعور في داخله واسترخى جسده أكثر، وتغيرت أفكاره أيضاً فالجميع يتذكروني، وأصدقائي يهتمون بي، وأنا أحب أعياد الميلاد. ضحك كوكو وقفز في حماس كبير.

* **يعرض الميسر صورة المرفق رقم ٧- ت:** «قصة كوكو- الجزء الثالث»، ويلفت انتباه المشاركين إلى الصلة بين الموقف، ومشاعر كوكو، وإشارات جسده، وأفعاله.

يعرض الميسر محتوى المرفق رقم ٧- ث: «عمليات التواصل المختلفة» ويفسره. ويمكن أن يتغير شعور الشخص سريعاً، كالشعور بالهدوء، أو السعادة، أو الغضب، أو الخوف، أو الشدة. ويحدث هذا بفضل نظام تواصل سريع في الدماغ. يقوم بربط الأفكار، والمشاعر، وإشارات الجسد، والأفعال.

نشاط أساسي: قصة نانا

يسرد الميسر قصة مثال للمشاركين: «نانا منزعة جداً حول شجار والديها الذي حدث الليلة الماضية، فقد كان أبوها وأمها يصرخان بأعلى صوتهما من الآخر الليلة الماضية، وانتهى الأمر بضرب أمها ودفعها بقوة الباب وصراخها.

• يعرض الميسر محتوى المرفق رقم 7 - ج: «قصة نانا»، ويلاحظ الصلة بين أفكارها، ومشاعرها، وإشارات جسدها، وأفعالها. نانا منزعة بسبب نزاع حول شجار والديها، ولكن حتى لحظة ملء الفراغات في المرفق، كانت غير مدركة بالضبط ما الذي أدى إلى شعورها بالاستياء، وسبب لها البكاء، وتأنيب الآخرين.



نشاط أساسي: مخطط الأفكار

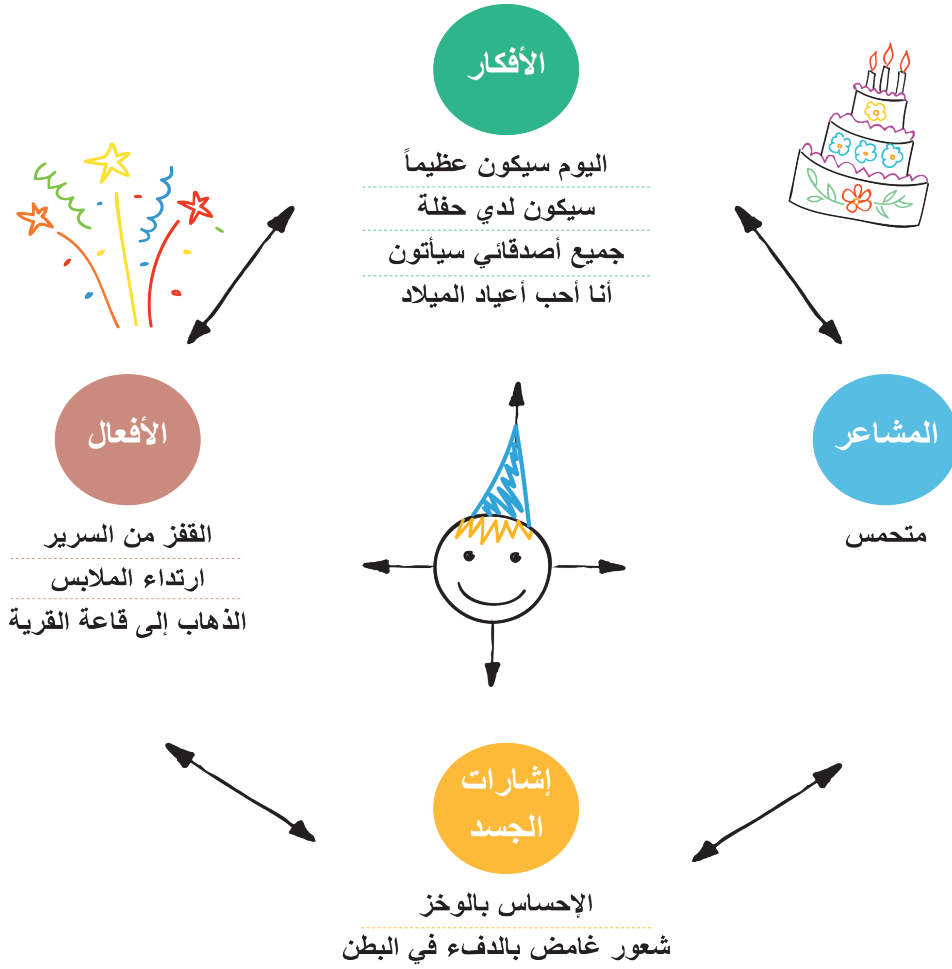
- يبحث الأطفال عن أربع بطاقات مخبأة في المكان، مكتوب عليها كلمات بشكل منفصل الكلمات الآتية: أفكار، مشاعر، إشارات جسد، أفعال.
- يحدد الميسر زوايا في الغرفة، ويطلب من كل طفل أن يلصق البطاقة المناسبة في المكان المخصص لها (زاوية للأفكار، وزاوية للمشاعر، وزاوية لإشارات الجسد، وزاوية للأفعال).
- بعد الانتهاء من لصق الأوراق، يقف الميسر فوق الجدول أمامه، طالباً من الأطفال أن يتحركوا ويركزوا باتجاه العبارة المكتوبة في أي زاوية من زوايا الغرفة، كما يمكن أن ينتقلوا بين زوايا مختلفة ضمن العبارة نفسها.
- البرنامج يجعلنا سعداء للغاية.
- بعض الصبيان في المدرسة أخذوا مال أحد الأطفال، هنا فكرت: «كيف يشعرون؟ سأخبر المعلمة
- ذهبت لزيارة طبيب الأسنان ونظرت إلى المثقب، فبدأ قلبي يدق داخل صدري.
- رأت السيدة الكبيرة في السن عنكبوتا على الجدار في غرفة نومها، فخافت وركضت خارج الغرفة صارخة.
- هرب الأسد من قفصه في حديقة الحيوان، فخفت وبدأت أصاب بالهلع.
- ألصقت الفتاة علكة على كرسيها في المدرسة، وقد لاحظت أن المديرية تنظر إليها، فشعرت بالضيق والتوتر.
- استمتع الأطفال بالألعاب كثيراً وفكروا: سنسر لو لعبناها مجدداً
- ثم يسأل الميسر هل وجدتم صعوبة في التمييز بين الشعور الجسدي والعاطفي؟ ولماذا؟

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

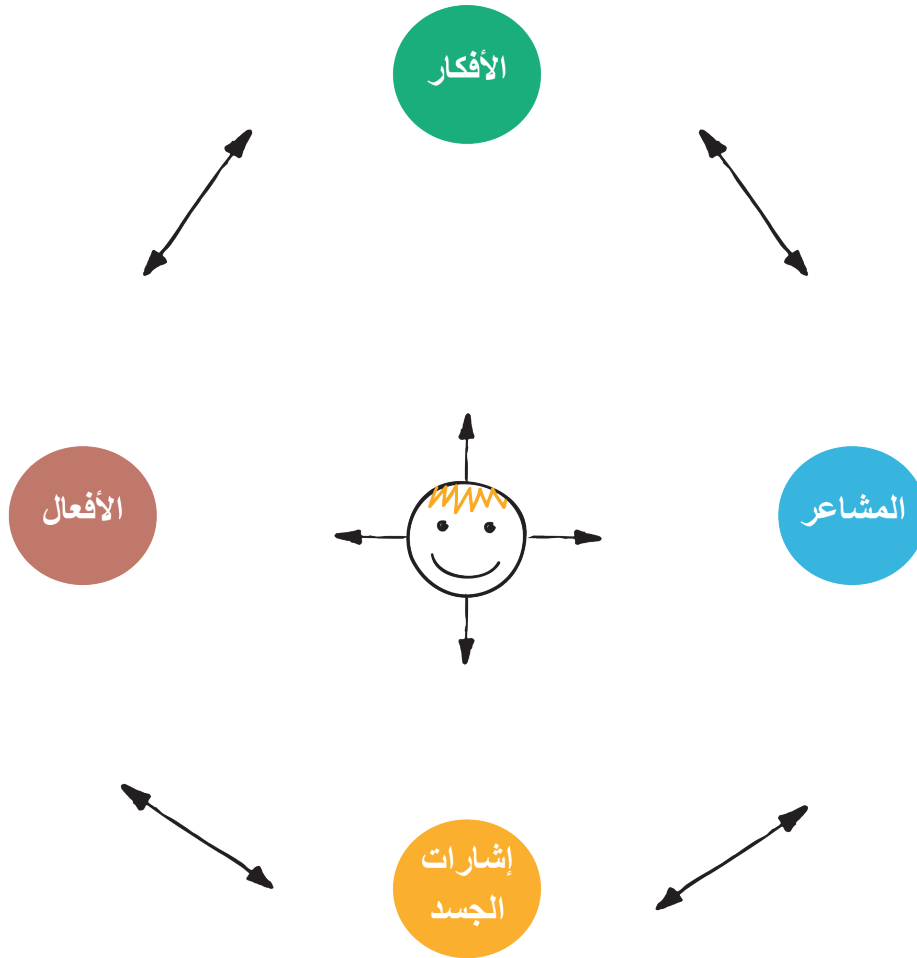
يطلب الميسر من الأطفال تسجيل ملاحظاتهم في ورقة المرفق رقم 7 - ح.



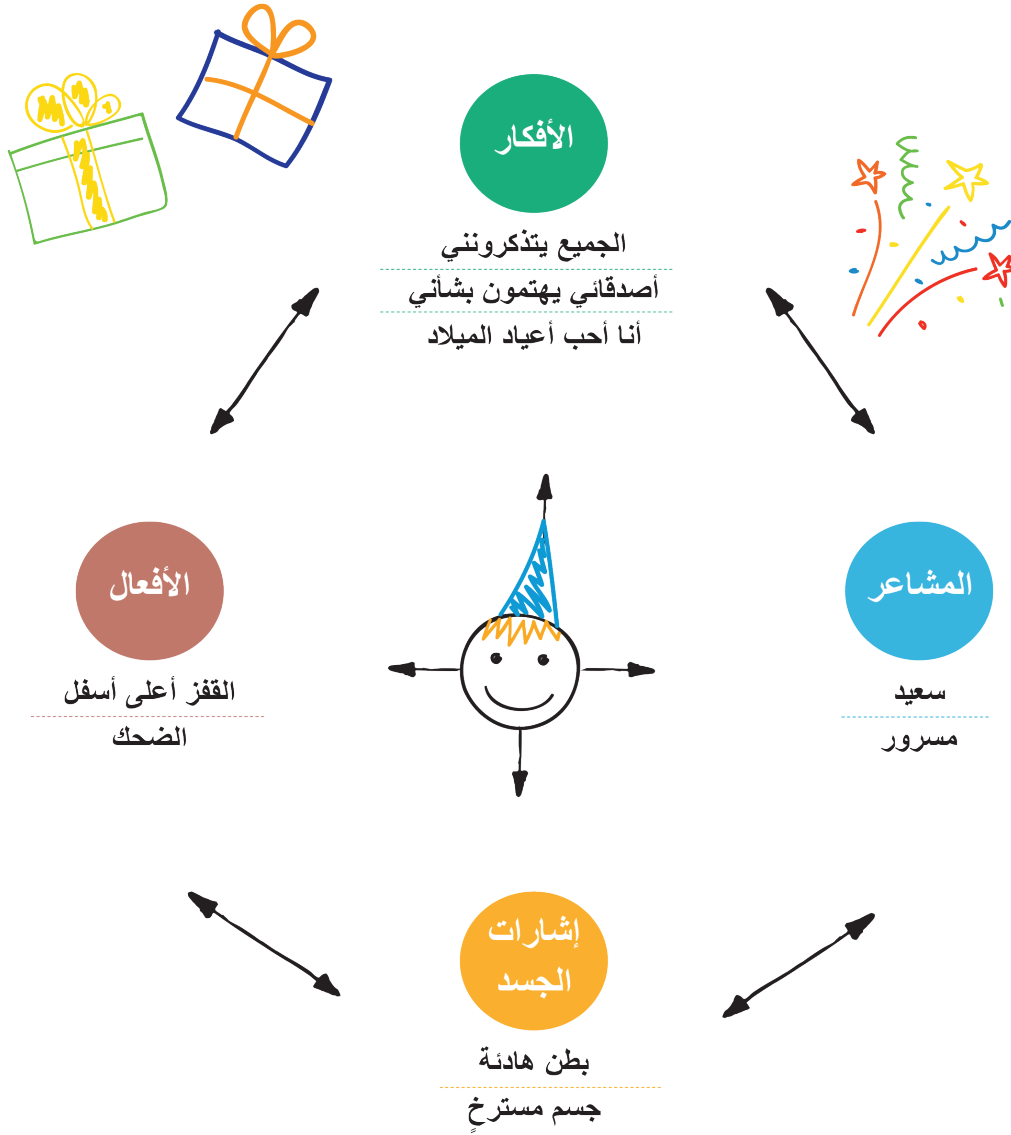
المرفق رقم ٧ - أ: ((قصة كوكو الجزء الأول))



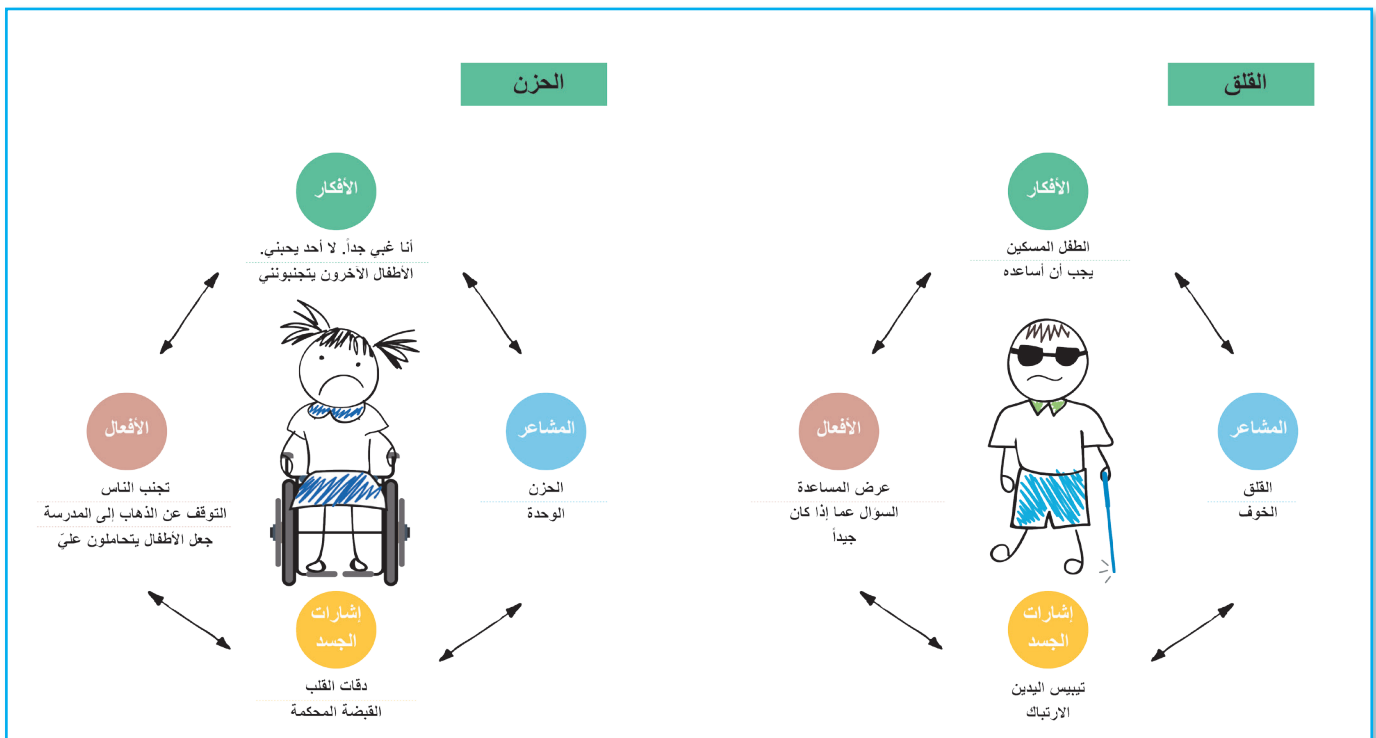
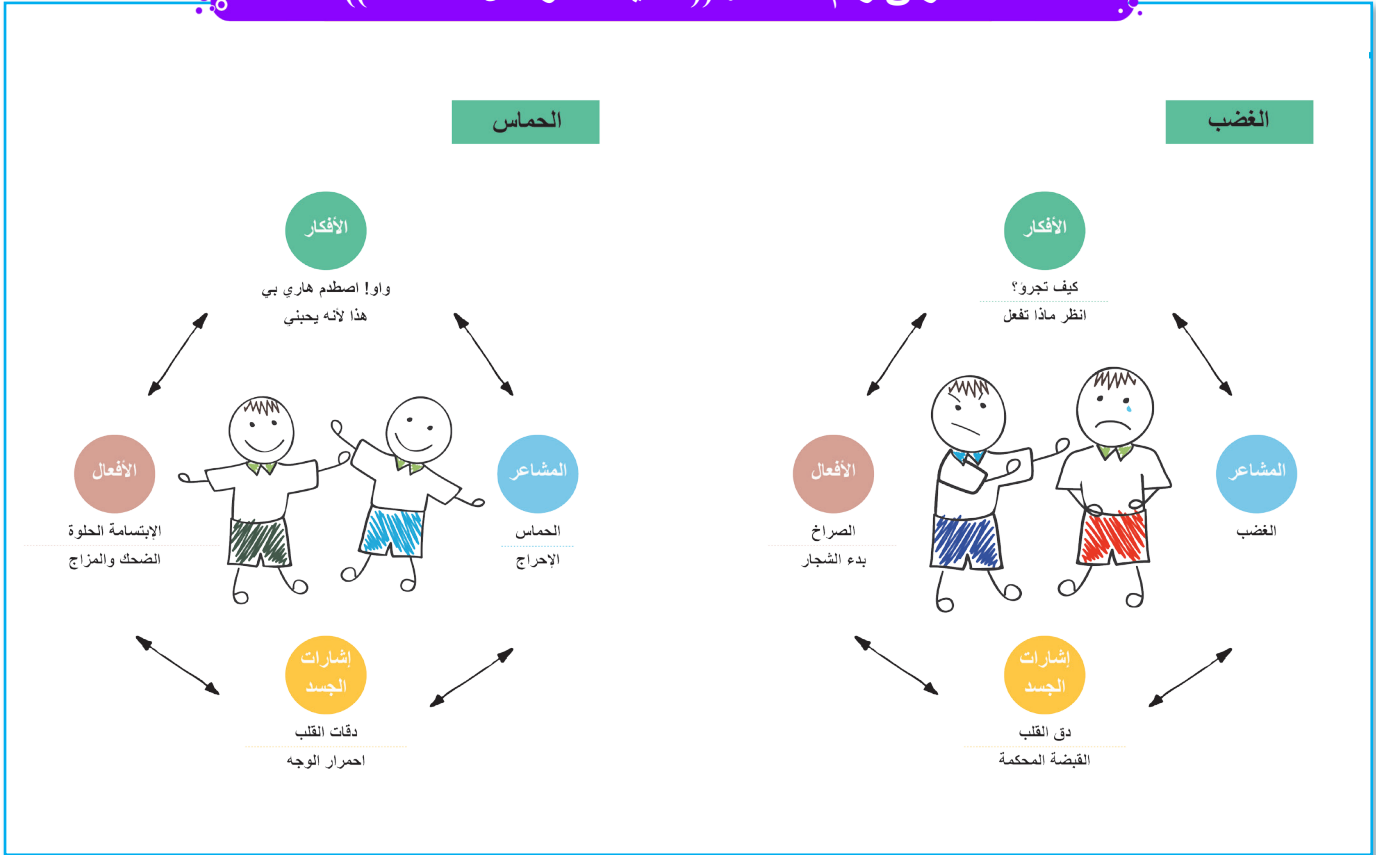
المرفق رقم ٧ - ب: ((قصة كوكو الجزء الثاني))



المرفق رقم ٧- ت : ((قصة كوكو الجزء الثالث))



المرفق رقم ٧- ث: ((عمليات التواصل المختلفة))



المرفق رقم ٧ - ج: ((قصة نانا))

كان أبي وأمي يصرخان على بعضهما الليلة الماضية، انتهى الأمر بمغادرة أمي وصفقها الباب وراءها.

الأفكار

هما يتشاجران لأنني كنت فظاً مع أمي
أمي لن تعود
أنا طفل غبي
أتمنى لو أنني لا أكون موجوداً بعد الآن
كل هذا خطني
أبي سيلومني

الأفعال

البكاء في غرفة النوم
محاولة أن أصبح جيداً
الجدال مع أختي
ركل القطة



المشاعر

حزين
منزعج
مشوش
قلق

إشارات الجسد

الدموع
التوتر
اهتزاز الرجلين واليدين
تسرع القلب
ارتباك البطن

المرفق رقم ٧ - ح: ((تحليل أسبوعي))

العبارة			
«أكره كوني بعيداً عن أصدقائي».			
«الحصول على هدية».			
«أنا متعب».			
«أحب الموسيقى الهادئة».			
«إنني غاضب».			
«لعبة كرة القدم جميلة».			
«أشعر بالدوار».			
«أتسلق السياج».			
«أنا محبط».			
«المعلمون رائعون جداً».			
«أشعر بالقلق».			
«عمي مريض».			
«أشعر بالألم في رجلي».			
«أتعرق».			
«أحب ملابسني».			
«الجري في الطبيعة».			
«لا أستطيع التعامل مع جاري».			
«أنا منزعج».			

الجلسة الخامسة

التعرّف على العواطف وإدارتها:
التعبير عن المشاعر وتقنيات التنفس والاسترخاء

أهداف الجلسة:

- رصد مشاعر الأطفال، ومساعدتهم على التعبير عنها بكلمات.
- التمييز بين طرائق التعبير المناسبة، وغير المناسبة عن المشاعر.
- التعرّف على أهمية إبطاء النفس بالنسبة للجسم، والتدريب على استخدام تقنياته.
- تعلّم الطرائق، والتقنيات المختلفة للاسترخاء.
- التعبير عن المشاعر بوساطة الجسد.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- بالونات لينة على عدد المشاركين.
- صورة A3 عن المرفق رقم 8 - أ («التعبير عن المشاعر بكلمات»).
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 9 : أنتفّس ببطء
- مجموعة من الشرائط أو العيدان بطول 5 أمتار ملونة (أحمر عدد 10، وأخضر عدد 8، وأزرق عدد 7، وأسود عدد 6، وأصفر عدد 4، وبنفسجي عدد 3).
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 8 - ب: عبّر عن مشاعرك
- بطاقات، وموسيقى.

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي (الكرة)
10 دقائق	نشاط أساسي («التقاط العصي»)
20 دقيقة	نشاط أساسي (التعبير عن المشاعر بكلمات)

25 دقيقة	نشاط أساسي (التعبير الصحي، وغير الصحي عن المشاعر).
10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي («الأكسجين»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («الفقاعات»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («خطوات في السحب»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («التمثال»).
10 دقائق	ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي: الكرة

- يجلس الأطفال في دائرة، وتبدأ الموسيقى مع تمرير البطاطا إلى بعضهم البعض.
- يتم إيقاف الموسيقى، ويخرج الطفل الذي يمسك البطاقة.
- آخر واحد يبقى هو من يفوز.
- يمكن للمجموعة لعب هذه اللعبة باستخدام أي شيء، مثل كرة، أو لعبة.

• نشاط أساسي: التقاط العصي.

- يطلب الميسر من الأطفال أن يسموا الألوان الموجودة، ويشرح الميسر قواعد اللعبة: «سوف أمسك بيدي جميع العصي بطريقة عمودية، ومن ثم أفتح يدي فتنتشر العصبي على الأرض
- يشارك الميسر العلامة الخاصة بكل لون: الأحمر 10، الأخضر 25، الأزرق 50، الأسود 100، والأصفر 200.
- على كل واحد من المشاركين أن يلتقط بدوره أكبر قدر ممكن من العصبي، ولكن من دون تحريك بقية العصبي.

- يمكن استخدام العصا البرتقالية للمساعدة في تحريك العصا المختارة، ثم ينسحب الطفل الذي حرك العصبي ليأتي دور الطفل الآخر، ويكون الفائز هو الطفل الذي يستطيع التقاط العصبي ذات العلامات الأكثر.
- يسأل الميسر المشاركين عن شعورهم عند الفوز، أو الخسارة.

نشاط أساسي: التعبير عن المشاعر بكلمات

- يعرض الميسر المرفق رقم 8 - أ، «التعبير عن المشاعر بكلمات»، ويسأل عن معنى الصورة بالنسبة إليهم.
- يسرد الميسر قصة ساما للمشاركين: «اليوم، سأروي لكم قصة عن فتاة اسمها ساما. ساما تبلغ من العمر 11 سنة، وتريد صنع لعبة تكون أروع شيء على الإطلاق، وبعد عدة محاولات غير ناجحة، شعرت ساما بالغضب والإحباط! لأن الأمور لا تسير كما خططت لها، عندها قام كلبها الصغير بوبي بمحاولة شدها لترك المكان. فخرجت قليلاً واستنشقت بعض الهواء النقي، فما لبثت أن عادت إليها الطاقة مجدداً.
- يلخص الميسر: «من المهم أن نتعلم كيف من الممكن أن نكون صادقين في مشاعرنا، وأن نواجه خيبات الأمل والإحباط، وأن نتعامل مع هذه المشاعر بطريقة بناءة.
- يسأل الميسر: من منكم لديه بعض الأمثلة عن المواقف التي شعر بها بالإحباط؟
- يسأل الميسر: عندما يأخذ أخوكم الصغير غرضاً لكم، ماذا يمكن أن تقولوا لوضع الكلمات على مشاعركم؟
- يطرح الميسر الآتي: «يمكن أن تقولوا لأخيكم: أنت أخذت هذا الغرض الخاص بي من دون أن تطلب الإذن، فهل من الممكن أن تطلب الإذن في المرة القادمة؟ لأن ذلك يزعجني ويشعرنني بالغضب ومن الجيد وضع المشاعر في كلمات، إذ يساعد التحدث عنها على الشعور بارتياح، وتحسن عند مواجهة الحزن، والغضب، والخوف. كما يساعد وضع المشاعر في كلمات على ضبط النفس، ولاسيما عند الشعور بالتوتر الشديد. ولكي تستطيع القول كيف تشعر، عليك أولاً أن تسمي الشعور الذي تحمله، وأن تحدد لماذا تشعر به.»

نشاط أساسي: التعبير الصحي وغير الصحي عن المشاعر

- يوزع الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 8 - ب: عبّر عن مشاعرك
- يطلب الميسر من الأطفال تصنيف العبارات ما يعتقدونه مناسباً، ويشارك بعض المحتويات مما كُتب.
- يرسم الميسر الجدول على اللوح القلاب، ويكتب، أو يرسم المشاركون طرائق التعبير كما أدناه.

طرائق التعبير غير الصحية	طرائق التعبير الصحية	الشعور
		الغضب، الحزن، الخوف

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف تعبرون عادة من مشاعركم، وهل تكون إجمالاً بطرائق صحيّة، أو غير صحيّة؟
- هل ترون أي عواقب تنتج عن طرائق التعبير غير الصحيّة؟ هل ترون أي فوائد لطرائق التعبير الصحيّة؟

إذا كان شخصًا غاضبًا، يكون التعبير غير صحي برمي شيء، أو كسره، بينما يكون التعبير صحيًا بواسطة مناقشة المشكلة من دون انفجار الغضب، ويستمتع الأشخاص الذين يعبرون بطريقة صحية برفاه عاطفي أكبر.

نشاط حركي ترفيهي «الأوكسجين»

يطلب الميسر من الأطفال ممارسة تمرين رياضي راقص لمدة 5 دقائق مع الموسيقى.

بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد جسدهم

يطلب الميسر من الأطفال أخذ نفس عميق (الشهيق) من الأنف (لمدة أربع ثوان) حتى يصبح شكل المعدة كالبالون، ثم حبس النفس (لمدة أربعة ثوان)، ثم إخراجها (الزفير) من الفم (لمدة ست ثوان)، ثم تُعاد السلسلة ثلاث مرّات

بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد جسدهم.

عندما يكون الشخص سعيدًا يمكن أن ينشرح صدره وتمتلئ رئتاه بالهواء، أما عندما يمتلكه الضيق (الخوف أو الغضب مثلاً يصبح التنفس سريعًا، ويحس بالانقباض في صدره وكأن رئتيه مغلقتان لا تسمحان بمرور الهواء. وإبطاء النفس ذو أهمية أساسية، إذ يؤمن الأوكسجين اللازم لكافة أنحاء الجسد لكي يسترخي. ومن المهم التركيز على إبطاء النفس عند مواجهة حالات انفعالية.

نشاط أساسي: «الفقاعات»

يطلب الميسر من الأطفال نفخ البالون وفقاً للطريقة الآتية: أخذ شهيق من الأنف وإخراجه من الفم ببطيء داخل البالون، مع التكرار حتى يمتلئ ثم يتم ربط البالون يطلب الميسر من الأطفال إطلاق البالونات عالياً، إذ يحاول كل طفل إبقاء بالونه من دون أن يقع على الأرض، بأخذ نفس عميق ونفحه على البالون ببطء.

عندما نكون قلقين، أو متوترين، أو خائفين، أو غاضبين، يحتاج الدماغ إلى مزيد من الأوكسجين، فتعمل الرئتان بجهد أكبر. ويحث إبطاء النفس للدماغ على إخبار القلب أن يبطئ لذا تعمل الرئتان عملاً أفضل وهذه الطريقة. وتساعدنا على الاسترخاء، والقيام برّد فعل أكثر هدوءاً.

نشاط أساسي: خطوات في السحب:

- يطلب الميسر من الأطفال الذين يودون ذلك ولا يشكل لهم انزعاجاً، إغلاق عيونهم والبقاء ساكنين.
- يتخيل الأطفال أنفسهم مستقلين في الخارج في منطقة مفتوحة، ينظرون إلى السحب المتحركة في السماء، ويتخيلون أشكالاً مختلفة كالأشكال المحببة لهم.
- يتخيل الأطفال سلماً ممتداً من مكان استلقائهم إلى أعلى السحب ويبدأون بعدها بتسليق السلم والاسترخاء مع كل خطوة إلى الأعلى، كما يمكنهم أيضاً أن يبنوا لأنفسهم مخبأً بين السحب.
- في أثناء التمرين، يتم التركيز على النفس العميق من الأنف، وإخراجه من الفم، إذ ينتفخ البطن وينخفض كالبالون.
- بعد الانتهاء من التمرين، يشجع الميسر المشاركين على تدوين ما يأتي: ”ما إشارات الجسد التي لمستموها أثناء التمرين؟، وما شعورك بعد النشاط“؟

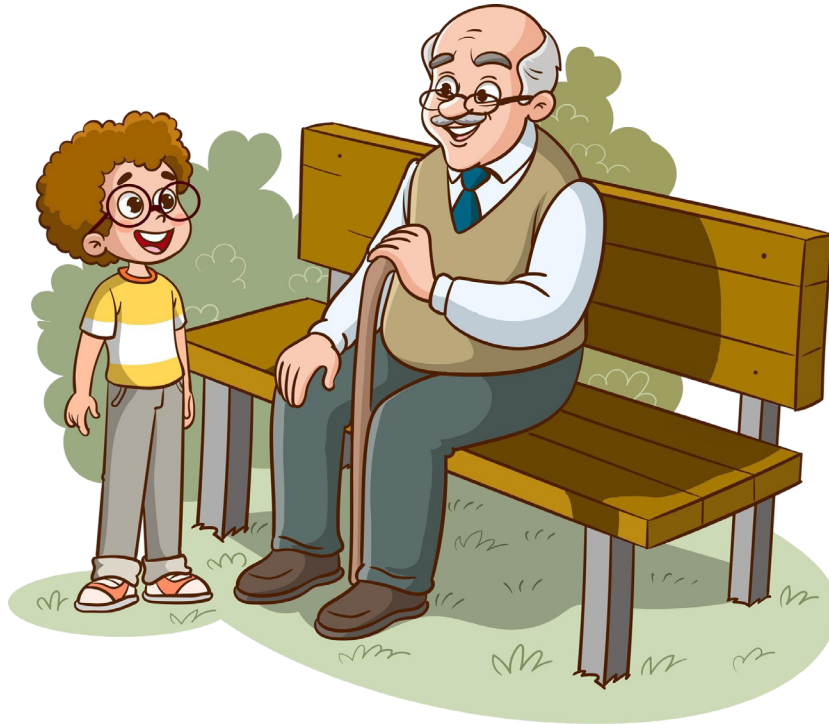
نشاط أساسي: التمثال

- يخبر الميسر الأطفال أن كلاً منهم سيحظى بفرصة، ودور لتوسط الحلقة.
- يقوم كل طفل في أثناء توسطه الحلقة بذكر اسمه، واستعمال جسده لتشكيل تمثال يعبر عن الشعور الذي ينتابه.

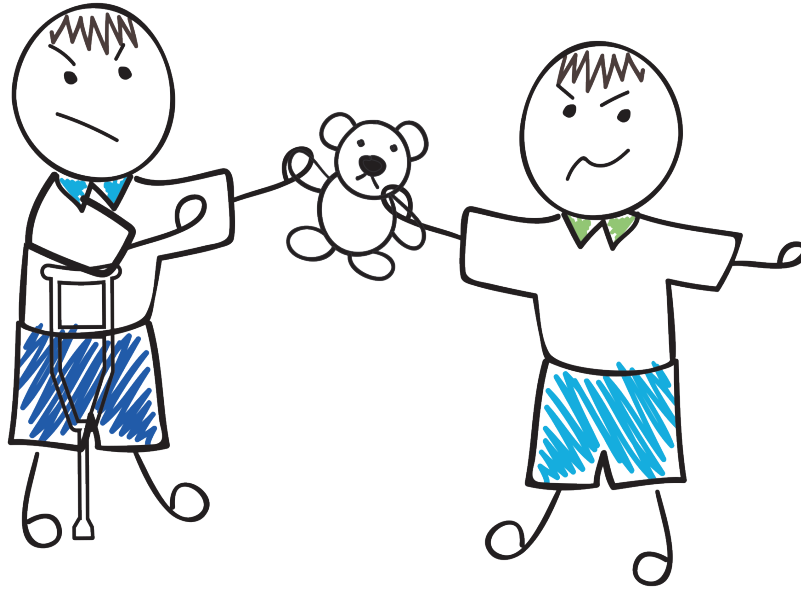
- في أثناء التمرين فقط، لا يسمح للأطفال بالتحدث عن مشاعرهم.
- بعد ان يقدم كل طفل من الحلقة دور التمثال، يطرح الميسر على الأطفال الأسئلة الآتية، مفسراً أنه لا توجد إجابات خاطئة:
 - o كيف كان الإحساس في أثناء القيام بالتمثال؟ وهل كان الأمر سهلاً أم صعباً؟ ولماذا؟
 - o هل وجد أحد الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعره من دون استعمال الكلمات؟ ولماذا؟ أو لم؟
 - o هل هنالك بعض الطرق التي يمكننا بواسطتها التعبير عن مشاعرنا من دون استعمال الكلمات؟

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

- يختار كل مشارك شخصاً يشعر نحوه بالارتياح، قد يكون أحد الوالدين أو الأقرباء أو الأصدقاء، ويحدثه عن شعوره مستعملاً عبارة «هل يمكننا أن نتحدث قليلاً؟» كما يمكن التعبير عن الشعور في أي وقت، وفي حالة الفرح أيضاً.
- يوزع الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 9: «أنتنفس ببطء» ويطبقه في المنزل، ولاسيما عند الشعور بالتوتر، لتجاوز أي سلوك قد يزعجهم، أو يؤذي الآخرين ممن يحبونهم.



المرفق رقم ٨ - أ: ((التعبير عن المشاعر بكلمات))



المرفق رقم ٨ - أ: ((أعبر عن مشاعري))

اكتب شيئاً يجعلك سعيداً:

ارسم كيف تبدو

ماذا تفعل؟

بما تشعر؟

اكتب شيئاً يجعلك قلقاً أو خائفاً:

ارسم كيف تبدو

ماذا تفعل؟

بما تشعر؟



اكتب شيئاً يجعلك غاضباً:

ارسم كيف تبدو



ماذا تفعل؟



بما تشعر؟



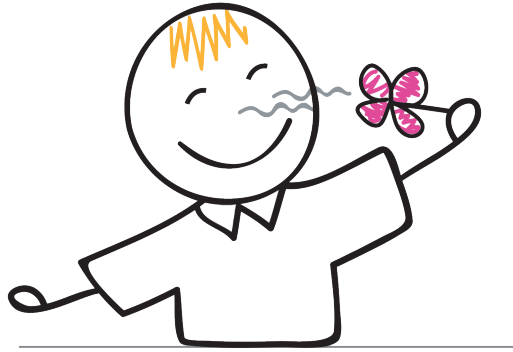
أعط علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفائت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

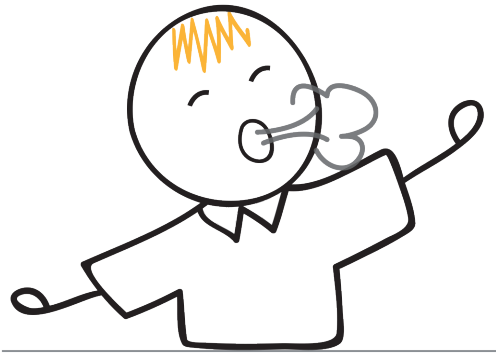
سعيد جداً

منزعج

المرفق رقم ٩ : ((أتَنَسَّ ببطء))



خُذْ نَفْسًا عميقاً من الأنف
(الشهيق).



أخرج النفس من الفم
(الزفير).

الجلسة السادسة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الخوف.

أهداف الجلسة:

- مساعدة الأطفال على التحدث عن المشكلات والمخاوف.
- مساعدة الأطفال على التعامل مع المخاوف.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- (كراتين) ملونة حمراء، وزرقاء، وصفراء.
- أوراق ملونة، ومقصّات امنة، وألوان خشبية، وأقلام.
- صورة A1 عن المرفق رقم 10 («شجرة الحديث عن المشاعر») من (الكرتون).

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة
10 دقائق	نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي (صف نفسك بشيء ما).
30 دقيقة	نشاط أساسي (فراشة في معدتي).
25 دقيقة	نشاط أساسي (رسم ما يساعدني).
15 دقيقة	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

- الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور
مناقشة النشاط المنزلي.
استعراض أهداف الجلسة.

نشاط حركي ترفيهي صف نفسك بشيء ما.

- يطرح الميسر السؤال الآتي: «إذا أردت أن تصف نفسك بشيء مُعيّن، فماذا تكون؟ يمكن اختيار أي شيء موجود على وجه الأرض. ثم يفكر كلّ فرد من المجموعة بشيء يشبهه ويدل على ما هو عليه في حياته الحالية.
- يمثل كلّ فرد من المجموعة اختياره أمام الآخرين.
- تجلس المجموعة في دائرة، ويتكلّم كلّ عن اختياره، ويطرح الأسئلة على الآخرين للتعمّق أكثر حول اختياراتهم.

تذكير: هل تذكر كيف أنه من الممكن أن يصاب الجميع بالقلق، أو التوتر، أو الغضب، أو الخوف؟ من الطبيعي أن تعيش هذه المشاعر، فنكران مشاعر الخوف لا يلغي وجودها، ولا يسمح بالتخلص منها، بينما يمكن أن يخفف التحدث عنها من وطأتها، وسوف نتحدث اليوم عن هذه المشاعر ونتعلم بعض الطرائق للتعامل معها.

نشاط أساسي: «فراشة في معدتي»:

- يشرح الميسر أنّ هذا النشاط سوف يساعد المشاركين على التحدث عن المشكلات التي يواجهونها، أو المخاوف التي يعيشونها، لدى كل شخص مشكلات ومخاوف، "عندما نكون قلقين، أو خائفين من شيئاً ما، نشعر أن هنالك شيء ما في معدتنا مضطرب ويتحرك كالفراشة".
- يطلب الميسر من المشاركين أن يأخذوا الكرتون الأحمر، وأن يرسموا عليه فراشة كبيرة، ثم يرسموا فراشة متوسطة على الكرتون الأصفر، وفراشة صغيرة على الكرتون الأزرق.
- بعد الانتهاء من الرسم، يقوم الأطفال بقص الكرتون لتحديد الفراشات
- يكتب، أو يرسم الأطفال على كل من تلك الفراشات أشياء، أو مواقف يخافون منها، سواء أشياء حدثت معهم، أو أشياء يخافون من حدوثها، كآلاتي:

o على الفراشة الصغيرة: مخاوف صغيرة من موقف، أو شيء، ولكنني قادر على تجاوزها، ولا تعيقني.

o على الفراشة المتوسطة: مخاوف حقيقية من موقف، أو شيء، ولكنني أحاول مواجهتها.

o على الفراشة الكبيرة: مخاوف أساسية من موقف، أو شيء، وأخاف مواجهتها، ولا أحب التعاطي، أو التعامل معها.

ينتظر الميسر انتهاء جميع الأطفال من الكتابة، أو الرسم، فإذا وجد أحد الأطفال صعوبة في تحديد مخاوفه يساعده الميسر في التعرف عليها بوساطة

* **التعميم:** ما المخاوف التي عادة يعيشها الأطفال؟ ما هي بعض المخاوف لديك؟

* **التخصيص:** ما المخاوف التي تواجهها في الأماكن، مثل: المدرسة، أو الشارع، أو خارج البيت، أو المنزل، أو مع الاصدقاء، أو الأقران، أو الأهل؟ وما الأشياء التي ازعجتك وأخافتك في هذا الأسبوع؟

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة ومن المهم عدم الإصرار على أن يقوم جميع الأطفال على تقديم الإجابات، ولا سيما فيما يتعلق بالمخاوف العميقة والشديدة.

- من منكم يرغب بمشاركة بعض المخاوف التي كتبها، أو رسمها على الفراشات؟
- كيف من الممكن تخفيف الأثر السلبي للمشاعر القوية عند الشعور بالخوف؟
- إذا لم يشبه شعورك الفراشات، بماذا يمكن تشبيهه برأيكم؟ (نحلة، أو عصفور...)؟ فإن تحديد الطفل الشكل يساعده على تحديد القلق لديه، وكذلك الأثر.
- كيف تستطيعون التعامل مع المشاعر التي اسميناها فراشات؟ وما الذي تستطيعون فعله عندما تشعرون بالخوف؟

- يمكن للميسر جمع ما كتبه الأطفال وعرضه على المجموعة
- مصادر الخوف وأماكن الشعور بالخوف في الجسد وكيفية التعامل مع الخوف
- ابحث عن الراحة، استرخ بإبطاء النفس، اعرف كيف تحمي نفسك، لا تخاطر، مارس الأنشطة اليومية التي اعتدت عليها، إذ إن ذلك يساعدك على صرف التركيز عن مصادر الخوف. وذكر الأطفال بتمارين الاسترخاء التي سبق وتعلموها، وتأكد من قدرتهم على استعمالها عند الشعور بالقلق، أو الخوف.

نشاط أساسي: رسم ما يساعدني:

- يقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات.
- يطلب من كل مجموعة تشكيل صورة جماعية صامتة، وجامدة تعبر عن الخوف.
- بعدها تنتقل الصورة إلى مشهد يتكلم، إذ يشارك كل شخص في الصورة شعورها بجملة قصيرة.
- يطلب الميسر من الأطفال رسم ما يجعلهم يشعرون بالأمان، مثل: شخص، أو شيء، أو لعبة، أو نشاط محبوب، أو بطل مفضل.
- يعرض الأطفال رسوماتهم، ويشاركون سبب اختيار كل منها.
- يشجع الميسر الأطفال على الربط بين خوفهم، والاعتماد على مصدر الأمان الذي اختاروه للتغلب على خوفهم.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يعرض الميسر مجسم المرفق رقم 10: «شجرة الحديث عن المشاعر»، ويضعها في زاوية الغرفة، ويطلب من الأطفال أن يقوموا في الأيام المقبلة باستخدامه لرسم الأشياء التي تجعلهم قلقين، أو خائفين، ليتناقش مع باقي المجموعة، والميسر عن حلول لمعالجة المشكلة في الجلسة القادمة.



المرفق رقم ١٠ : ((شجرة الحديث عن المشاعر))



الجلسة السابعة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الخجل.

أهداف الجلسة

- إفهام الأطفال بأن الخجل هو شعور طبيعي والتعبير عنه.
- تحديد الصفات الإيجابية في الذات.
- بناء الثقة بالذات، وتعزيز نقاط القوة.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- أوراق سمكة وتلوين مائي.
- أوراق، أو (كرتون) كبيرة الحجم.
- مقصّات امنة، وأقلام تخطيط.
- موسيقى.

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
20 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي («فنان التغيير السريع»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («بصمتني أنا»).
25 دقيقة	نشاط أساسي («مجتمعي المثالي»).
15 دقيقة	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا. للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.

مناقشة النشاط المنزلي.

استعراض أهداف الجلسة:

نشاط حركي ترفيهي "فنان التغيير السريع"

- * يطلب الميسر من المجموعة الجلوس في دائرة، ويتطوع أحد الأطفال ليكون فنان التغيير السريع
- * يطلب الميسر من الفنان أن يغيب عن الأنظار، ويُغيّر شيئاً في مطهره يمكن ملاحظته تسريحة الشعر، أو تفصيلاً معيناً في اللباس
- * يسير «فنان التغيير السريع» في منتصف الدائرة، ويستدير ببطء لإعطاء الجميع فرصة لرؤية ما تغيّر يخمن الأطفال وينتقل الدور لمن ينجح في اكتشاف التغيير ليصبح الفنان الآتي.

الخلج طبيعي: إنّ الخلج أمر طبيعي، لكن بعض الناس يشعرون بالإحراج من خلجهم ويحتفظون به لأنفسهم، أو يخفونه وراء سلوكيات سلبية، لذا ينبغي أن لا يعيق الخلج القيام بخبرات كثيرة في الحياة. بعض الأطفال الخجولين الذين أصبحوا اليوم بالغين وناجحين، كان لديهم المشاعر نفسها التي يمكن أن تشعروا بها اليوم فلا يحدد الخلج من نحن، ولكنه يحدد شعورنا في مواقف معينة، أو عند القيام بأمور معينة. لذا ستحاول التعامل مع مشاعر الخلج والتغلب عليها.

نشاط أساسي بصمتي أنا:

- * يطلب الميسر من الأطفال أن يطبع كلّ منهم يده على ورقة بالتلوين المائي
- * يكتب، أو يرسم الأطفال على كلّ إصبع شيء يميزهم مع أهلهم في البيت، أو مع إخوانهم وأخواتهم، أو أقاربهم أو مع معلمهم في المدرسة، أو مع أصدقائهم، أو مع ذاتهم.
- * يشارك كل طفل داخل المجموعة فقط ما يؤدّ مشاركته
- * يشرح الميسر أن الشعور بالخلج لا يلغي الصفات الإيجابية عند الشخص، بل يمكن أن يحدّ من فرص البناء عليها

نشاط أساسي مجتمعي المثالي:

- يقسم الميسر الأطفال إلى مجموعات مكونة من أربعة أطفال.
- يخبر الميسر الأطفال بأن كل مجموعة ستصمم مجتمعا مثاليا يناسب بيئتهم، سواء كانت حضرية أم ريفية. ويطلب الميسر من الأطفال رسم خط سفلي على الورقة لتحديد الفرق بين السماء والأرض.
- يوجه الميسر الأطفال للإجابة عن الأسئلة الآتية أثناء الرسم:

o في البيئة الريفية: أين ستكون الأراضي الزراعية؟ ما نوع الحيوانات التي ستعيش في المجتمع؟ هل ستكون هناك أنهار أو برك؟ أين يعيش الناس، وما نوع الأبنية المناسبة؟ أين يلعب الأطفال؟ وما هي المهن التي يقوم بها سكان الريف؟

o في البيئة الحضرية: أين ستكون الحدائق العامة والمساحات الخضراء؟ ما أنواع المباني الموجودة؟ كيف ينتقل الناس في المدينة؟ أين يمكن للأطفال اللعب والتعلم؟ وما هي المهن التي يعمل بها الناس في المدينة؟

- يطلب من كل طفل رسم نفسه داخل المجتمع الذي صممه مجموعته، مع توضيح دوره وما يمكن أن يقدمه من مهارات لتحسين الحياة في مجتمعه.
- تقدم كل مجموعة مجتمعا مثالي وتشرح سبب اختيارهم للعناصر الموجودة فيه، مع مناقشة الاختلافات بين البيئات الريفية والحضرية وكيفية تطويرها.
- يعرض الأطفال مجتمعاتهم المثالية وأدوارهم فيها

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما كان شعوركم بخصوص الأشياء التي تستطيعون فعلها؟
- ما كان شعوركم بخصوص الأشياء التي لا تستطيعون فعلها؟
- هل يوجد شخص يستطيع القيام بكل شيء؟ وهل يوجد شخص لا يستطيع القيام بأي شيء؟
- يؤكد الميسر على أهمية العمل الجماعي، والصفات المختلفة لكل من المشاركين التي سمحت بالتنوع الإيجابي عند التخطيط للأدوار المختلفة.

لدى جميع الناس أشياء يستطيعون فعلها، وأشياء لا يستطيعون فعلها. ويمتلك كل شخص نقاط قوة في بعض المجالات ولا يمتلكها في مجالات أخرى. فإذا كان الشخص يواجه صعوبة في القيام بشيء الآن، يمكن أن يكون بمقدوره تعلم عمل هذا الشيء يوماً ما، والنجاح فيه.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

يطلب الميسر من كل طفل في المنزل أن يكتب صفة إيجابية تميّز كل من الأطفال الآخرين في المجموعة وفي الجلسة القادمة سوف يشارك الأطفال العبارات بصوت عال، مع التوجه إلى كل طفل معني.



الجلسة الثامنة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الحزن.

أهداف الجلسة:

- تطبيع الحزن عند الأطفال: شعور الحزن شعور طبيعي.
- تعلم طرق مختلفة للتعبير، والتعامل مع مشاعر الحزن.
- التكيف مع الحزن والخسارة.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- إطار، أو حلقة من البلاستيك.
- أوراق ملوّنة، وألوان، وأقلام.
- مقصّات امنة
- موسيقى.

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
15 دقيقة	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
20 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي («الحلقة»).
30 دقيقة	نشاط أساسي (شباك ذكرياتي).
30 دقيقة	نشاط أساسي («الرقص الإيماني»).
15 دقيقة	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور
مناقشة النشاط المنزلي
استعراض أهداف الجلسة

نشاط حركي ترفيهي: «الحلقة»:

يقف الجميع في دائرتين منفصلتين، ويمسك كل طفل يديه بيدي الطفلين اللذين في جانبه. كما يمكن القيام بدائرة للصبيان وأخرى للبنات، إن كان الأطفال يفضلون ذلك. يمرر الميسر حلقة فارغة بين طفلين ليقوموا بتمريرها من جهة الطفل الذي يلي من دون فصل الأذرع.

تتنافس المجموعتان على نقل الحلقة بين كل أطفال المجموعة في الوقت الأسرع.

نشاط أساسي شباك ذكرياتي:

ملاحظة: في أثناء هذا النشاط ينبغي على الميسرين الانتباه إلى احتمال ظهور مشاعر غامرة، والتنسيق فيما بينهم للتعامل معها في حال ظهورها.

يبدأ الميسر بالقول: «سوف نقارب اليوم شعور الحزن. فلا بأس أن تكونوا حزينين إذا كنتم تمرّون بوقت عصيب فأنا أفهم ذلك وأنا موجود للتحدث إذا رغبتُم في ذلك فتسمية «الحزن» مهمة، لأنها تُطمئن الطفل أن شعوره طبيعي في ظل بعض الظروف.

يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بما جعلهم، أو يمكن أن يجعلهم حزينين، ويدونوه، أو يرسموه في «مطويه ذكريات». خاصة بهم.

يخبر الميسر الأطفال أنهم يستطيعون أن يضمّنوا هذه المطوية جميع الأشخاص، أو الأشياء التي يشْتاقون إليها وذكرياتهم الجميلة المتعلقة بهؤلاء الأشخاص، أو هذه الأشياء.

يطلب الميسر من الأطفال رسم قلب في نهاية مطويتهم، ثم رسم خطوط ملونة تصل قلوبهم بالأشخاص، أو الأشياء التي يفقدونها.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

كيف تعبرون بالعموم عن حزنكم؟

من يود مشاركة المجموعة بوقت، أو موقف، أو حدث جعله يشعر بالحزن؟
إلى من تتوجهون عند الشعور بالحزن للحصول على الدعم؟ إلى (العائلة، أو الأصدقاء المقربين، أو الأستاذ، أو المعلمة)؟

كيف تجعلكم الذكريات السعيدة والإيجابية عن الأشخاص، أو الأشياء التي تفقدونها تشعرهم؟
يمكن أن ينبع الحزن من الحوادث اليومية، مثل الوحدة أو الخلاف مع الأصدقاء، أو من التحديات الأكبر في الحياة، مثل الانفصال، والتغيير، والخسارة. ولكن الحزن لا يبدو دائماً، مثل «البكاء». ويمكن أن تكون نوبات الغضب والعزلة، والتعب من علامات الحزن أيضاً. وينبغي دائماً عدّ ردود الأفعال الإيجابية، لأن الحزن يكون أكثر إيلاماً. واطول أمداً إذا لم يكن بالإمكان التعبير عنه.

نشاط أساسي: الرقص الإيمائي.

- يطلب الميسر من الأطفال الجلوس أرضاً حيث يريدون في الغرفة، ويتم تشغيل موسيقى هادئة للاسترخاء.
- يضع الأطفال أيديهم برفق على قلوبهم، ويغلقون أعينهم (إن لم يشعروا بالانزعاج بسبب ذلك).
- يبدأون بتقنية إبطاء النفس كما تعلموا سابقاً.
- يحاول كل طفل تخيل شخص، أو موقف، أو شخص يجعله يشعر بالراحة.
- يفتحون أذرعهم، ويفسحون المجال للضوء، لبيعث الدفء في قلوبهم.
- يستمعون إلى الموسيقى، ويشعرون بأجسادهم في تلامس الأرض، ودفء أيديهم على قلوبهم.
- عند الانتهاء، يفتحون أعينهم بهدوء وروية.
- يشجع الميسر الأطفال على التعبير بكلمة واحدة عن شعورهم في هذه اللحظة.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي:

إذا كان لدى الأطفال ذكريات سعيدة عن الشيء، أو الموقف، أو الشخص المرتبط بشعورهم بالحزن، فيمكنهم أن يرسموا سلسلة من الصور أو الرموز المعبرة، التي يحتفظون بها الذكرى؛ النظر إليها عندما يشعرون بحاجة إلى ذلك. كما يمكن الطلب منهم أن يحتفظوا بهذه الصور، في علبة خاصة في المنزل، ليضيفوا عليها دوماً وعندما يريدون صورة، أو أشياء أخرى.

الجلسة التاسعة:

التعرّف على العواطف والمشكلات وإدارتها: إدارة الغضب

• أهداف الجلسة

- تطبيع الغضب عند الأطفال: شعور الغضب شعور طبيعي.
- تعلم طرائق مختلفة للتعبير، والتعامل مع مشاعر الغضب.
- تعلم تحديد المشكلة، وتسميتها، وإيجاد البدائل، والحلول.
- تحديد الحل الأكثر فاعلية، وميزاته.
- التعرّف على أثر الأفكار والمشاعر في حل المشكلة.

• المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- مكعبات خشبية مربعة، أو مستطيلة الشكل.
- بالونات لكل الأطفال.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 13 («مقياس الغضب»).
- بعض العوائق، وشريط لاصق.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 14 - أ: («المتاهة»).
- أوراق، وأقلام ملوّنة من الألوان الأساسية.
- كرات صوف ملوّنة.
- نسخة من المرفق رقم 14 - ب: («المواقف»)، موضوع في سلة.

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
10 دقائق	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
15 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي («اللعبة المجنونة»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («بالونات الغضب») ومقياس الغضب.
15 دقيقة	استراحة
20 دقيقة	نشاط أساسي («الحركة بالتناغم»).

10 دقائق	نشاط حركي ترفيهي («الحواجز»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («المتاهة»).
15 دقيقة	نشاط أساسي («شبكة الصوف»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («المواقف والقرارات»).
10 دقائق	ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

التحضيرات الأساسية:

قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.
الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور
مناقشة النشاط المنزلي.
استعراض أهداف الجلسة

نشاط حركي ترفيهي: «العبة المجنونة»

يجلس الأطفال في دائرة، ويضع الميسر المكعبات (او قطع الدومينو) الخشبية في وسط المجموعة يؤدي كل طفل دوره بوضع سبع مكعبات فوق بعضها البعض كالآتي: عند وضع، أو زيادة كل مكعب، يشارك الطفل شيئاً ما يجعله غاضباً أغضب عندما لا أذهب في نزهة وعند وضع آخر مكعب، يقول الطفل أكثر شيء بجعله غاضباً، ثم يهدم جميع الكتل في آن واحد.

نشاط أساسي: «بالونات الغضب» ومقياس الغضب.

يعرض الميسر بالوناً مملوء بالماء بكثرة ومربوطاً.
يوضح الميسر أن البالون يمثل الجسم، وأن الماء في داخله يمثل الغضب الذي يغلي.
يسأل الميسر: ماذا يحدث إن كان هذا الغضب-الماء رمزياً – عالقا في ذكرياتكم وهل سيكون هنالك مجال للتفكير في داخلكم؟ بوضوح والتصرف بحكمة
يطلب الميسر من الأطفال تنفيس البالون، وإخراج الماء منه بطريقة ما، فيضطر الأطفال إلى خرقه، أو رميه أرضاً، فيخرج الماء بقوة

يشرح الميسر أنّ هذه التجربة بمثابة رد فعل عدواني عندما يُعبّر عن الغضب بعنف بعد ذلك، يقوم الميسر والأطفال بملء بالونات أخرى بالماء من دون ربطها هذه المرة. يقوم الأطفال بإخراج بعض الماء من داخلها رويداً رويداً حتّى تصبح فارغة. يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

هل انفجرت البالونات في التجربة الثانية؟ ماذا حدث لها من ناحية الحجم؟

هل تعتقدون أنّ أحداً ما يمكن أن يتأذى من ذلك؟ هل هذه طريقة آمنة للسماح للغضب بالخروج؟ وتسمح بالونات الغضب للأطفال برؤية حسية لتراكم الغضب في داخلهم، وتعلم كيفية إطلاقه ببطيء وأمان؛ حتّى لا يؤذيهم، أو يؤذي الآخرين. ويشرح الميسر أهمية التحدث عن الأشياء التي تجعلهم غاضبين، وضرورة البحث عن طرائق لإخراج هذه المشاعر الغاضبة من دون السماح لها بالتراكم.

- يوزع الميسر على الأطفال المرفق رقم 13 «مقياس الغضب»، ويناقش هذه الأداة لتعديل السلوك مع الأطفال.

نشاط أساسي: «الحركة بالتناغم»

يقف الجميع في دائرة

يطلب الميسر من الأطفال التفكير بحركة جسدية تشعرهم بالراحة، مثل: تحريك الرقبة، أو هز الرأس، أو تحريك اليد.

يبدأ الميسر بالقيام بالحركة التي اختارها

يقوم الطفل على يمينه بإعادة حركة الميسر ويعيدها كلّ الأطفال توالياً، وبسرعة

تقوم المجموعة بإعادة النشاط نفسه مع ثلاثة أطفال لتقليد حركتهم

بعدها يشرح الميسر أنّ قواعد اللعبة ستتغيّر.

يبدأ الميسر بالقيام بالحركة التي اختارها

يقوم الطفل على يمينه بإعادة حركة الميسر، ثم القيام بحركته المختلفة، وهكذا دواليك إلى أن يقوم

الطفل الأخير بإعادة حركات جميع الأطفال

نشاط حركي ترفيهي الحواجز.

تُرسّم متاهة على الأرض، وتوضع عوائق في هذه المتاهة.

يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعتين.

يطلب الميسر من كل مشارك إغماض عينيه، وتجاوز بعض الحواجز البسيطة وغير الخطرة بمساعدة فريقه.

ينبغي على جميع المشاركين في المجموعة الواحدة تجاوز الحواجز.

يطلب الميسر من المشاركين العمل فريقاً واحداً

يسال الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة

ما كان شعوركم في أثناء النشاط؟

ما هدف النشاط برأيكم؟ هل كان من الصعب، أو من السهل تنفيذه؟

ما الذي ساعد في نجاح المهمة، أو حل المشكلة؟

إذا واجهتكم مشكلة ما، هل يجب حلها بمفردكم؟ أو أنكم بحاجة إلى أشخاص آخرين ليقدموا لكم

المساعدة؟

هل واجهتكم مشكلات، أو صعوبات احتاجت لان تشاركوا فيها الآخرين لكي تتخلصوا منها؟

اذكروا أمثلة. (يمكن أن يعطي الميسر مجموعة من الأمثلة على المشكلات التي يمكن أن

تواجه المشاركين في هذه المرحلة العمرية، ويسألهم إن كان أحدهم قد واجه شيئاً يشبه ذلك

من يمكن أن يقدم لكم العون في مثل هذه الحالات؟

من المهم أن يدرك المشاركون أنه يمكن أن تواجههم صعوبات في الحياة، وليس عليهم مواجهتها

بمفردهم. وليست متعلقة بهم وحدهم، بل يمكنهم تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا لهم العون

والاستعانة بهم

نشاط أساسي المتاهة:

يوزع الميسر المتاهة من المرفق رقم 14 المتاهة على المشاركين ويطلب من كل مشارك أن يجد

حلا أو أكثر.

يوزع الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات، ويعطيهم ورقة نشاط جديدة، ويطلب

منهم أن يختاروا قائدا للمجموعة.

يساعد كل مشارك القائد على تحديد الحل الذي حدده للمتاهة وحده.

يطلب الميسر من المجموعة أن تحدد حلا واحدا تعتمد، والأسباب التي جعلتهم يختارون هذا الحل.

ثم يطلب الميسر من قائد كل مجموعة أن يعرض عدد الحلول التي توصلوا إليها، ويذكر

الحل الذي اختاره ليكون حل لمجموعتهم، والسبب وراء اختيارهم.

يسال الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

كيف شعرت في أثناء محاولة إيجاد حل للمتاهة؟

هل كان من السهل إيجاد حل واحد أم هل أصبح صعباً عليكم أن تجدوا العديد من الحلول؟

نشاط أساسي: شبكة الصوف

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من أحد المتطوعين الخروج من الغرفة لبعض الوقت.
- يبدأ المشاركون بصنع شبكة من الصوف بتمرير ككبوب الصوف بين بعضهم بعضًا عشوائيًا، إذ تصل الخيوط للجميع لتصبح شبكة.
- يطلب الميسر من المتطوع فك الشبكة، وإعادة الككبوب لوضعه الصحيح. • يمكن جعل المهمة أكثر صعوبة برمي الككبوب مرة أخرى لتكون هناك طبقتين من الصوف
- في المحاولة الأولى يطلب الميسر من المتطوع ان يعيد تكوين الككبوب من دون مساعدة من الفريق
- في المحاولة الثانية، يطلب الميسر من المشاركين تقديم العون للمشارك بتوجيهات لفظية ليكون قادرًا على إعادة تكوين الككبوب
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- ما المشكلة التي واجهت المتطوعين الذين حاولوا إعادة كرات الصوف لما كان عليه في البداية؟
- كيف كانت مشاعرهم عند محاولة فك الشبكة وإعادة تكوين كرات الصوف؟ ثم يطلب الشخص الذي حاول فك الككبوب عن مشاعره وأفكاره.
- ما الصعوبات التي واجهتموها؟
- هل كانت هذه المشكلة مستحيلة الحل؟
- ما الذي ساعدكم على تنفيذ المهمة؟
- تواجهنا العديد من المشكلات في حياتنا اليومية يمكن أن تكون نتيجة التغيرات في الظروف، وقد تكون نتيجة رغبتنا في الحصول على شيء ما، أو عدم القدرة على أداء شيء ما، وقد نكون بحاجة إلى المساعدة للتوصل إلى حل مناسب واتخاذ القرار المناسب.
- لذا فإن حل المشكلات يرتبط بقدرتنا على معرفة المشكلة وفهمها ومعرفة مشاعرنا وأفكارنا، لأن لها دورا كبيرا بقدرتنا على حل المشكلة ومن الممكن أن يكون لكل مشكلة مجموعة من الحلول، وهناك مجموعة من الخطوات ينبغي أن نتذكرها عندما نواجه مشكلة ما ونريد حلها، وهذه الخطوات هي:
- تحديد المشكلة.
- تحديد عدد من الحلول الممكنة.
- استبعاد الحلول غير المناسبة.
- تحديد إيجابيات كل حل من الحلول وسلبياته.
- تنفيذ الخطة.
- تغيير الخطة في حال الضرورة لذلك
- تقييم الحل.

نشاط أساسي: المواقف والقرارات

- يقص الميسر المواقف من المرفق رقم 14 - ب: "المواقف"، ويضعها في سلة.
- يقسم الأطفال إلى مجموعتين، ثم توزع ورقتان لكل مجموعة.
- يقرأ كل موقف أمام الآخرين في المجموعة، ويتناقش الأطفال عما يمكن فعله في حال واجهوا هذا الموقف.

أسئلة المناقشة:

- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
 - ما حجم التأثير عند أخذ قرار مرتبط بقبول وموافقة الآخرين؟
 - هل تعرضت سابقاً لمثل هذه المواقف؟
 - هل كان قراركم مرتبطاً بالآخرين، ومشاعركم تجاههم؟ وما القرار الذي اتخذتموه حينها، وما كانت نتائجه؟
- وعندما نواجه مشكلات في حياتنا ونتخذ قراراً لحلها، تؤدي مشاعرنا وأفكارنا وعلاقتنا بالآخر دوراً مهماً. فإذا كنا نشعر بالغضب، وأفكارنا متشعبة ولا نستطيع التحدث لأي كان، يصبح حل المشكلة معقداً، أو نقوم بحل خاطئ.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعر الغضب لديهم في، مع تقييمها على مقياس الغضب، ثم تدوين كيفية تعاملهم مع هذا الغضب. كما يمكن أيضاً فعل نشاط منزلي وتعليمي في الوقت نفسه بأن تُوزع ورقاً (A4) مقسمتين إلى أربعة أجزاء، إذ يرسم في كل جزء من الورقة الأولى أربع طرائق تهدئة يمكن للطفل أن يقوم بها في حال انتابه واحد من المشاعر التي تحدث عنها في الأيام السابقة، وتصبح بذلك من التقنيات الإضافية، بالإضافة إلى تمرين التنفس، مثل: شرب الماء، أو الحديث، أو قراءة كتاب، أو الاستحمام، أو عناق لعبة، أو... إلخ، وعلى الورقة الثانية تكون الأجزاء فارغة إذ يمكن للطفل أن يرسم فيها استراتيجيات التهدئة الخاصة به، ثم يحضرها في الجلسة الآتية، ويشارك محتواها إن رغب في ذلك.

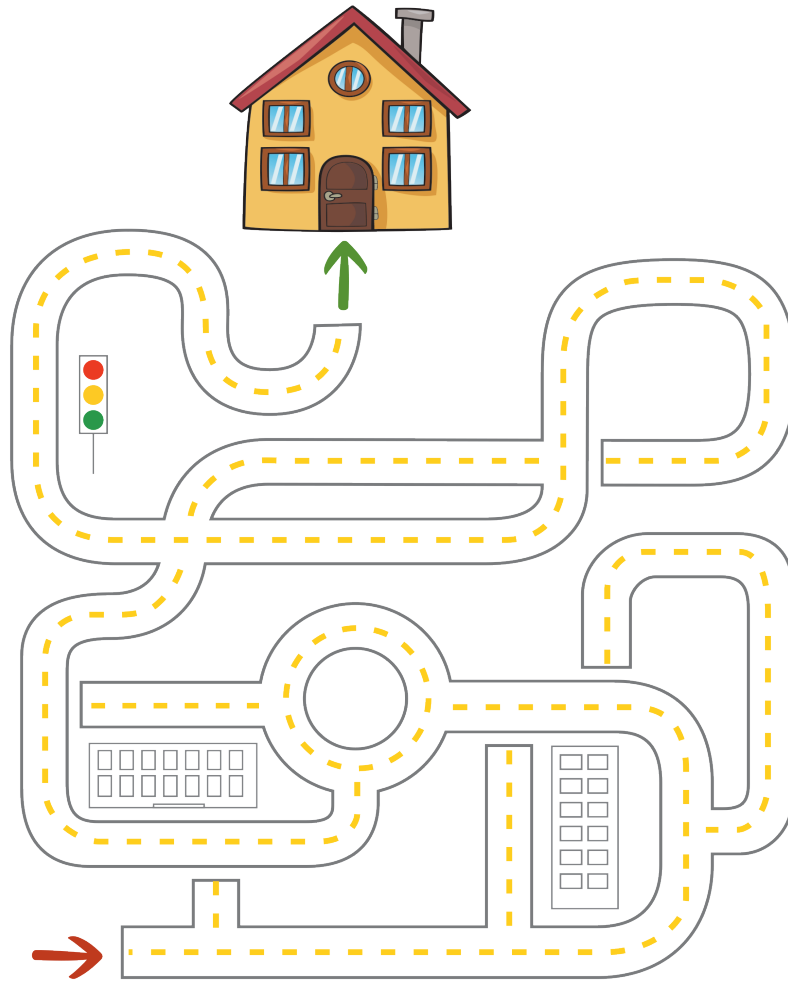
يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة تصرفاتهم إذا مروا في هذا الأسبوع بمشكلة ما، وكيفية حلهم المشكلة بناءً على ما تعلموه في أثناء الجلسة.

المرفق رقم ١٣ : ((مقياس الغضب))

مقياس درجة الغضب



المرفق رقم ١٤ - أ: ((المتاهة))



المرفق رقم ١٤ - ب: ((المواقف))

اتَّفقت مع صديق لك للذهاب سوياً إلى مركز الأنشطة، وبينما أنتم في طريقكم إلى المركز، تلتقون بصديق آخر يسألكم ما إذا كنتم تريدون الذهاب معه للعب كرة القدم بدلاً من الذهاب إلى المركز، لكنك تفضل ألا تذهب معه، ووافق صديقك فوراً، ماذا تفعل؟

دعاك صديقك لقضاء الليلة عنده، فطلب والداك منك أن تتحقق من أن أحد والدي صديقك سيكون في المنزل معكما؟ فقال لك صديقك أن تؤكد ذلك لو الديك رغم أن أهله لن يكونوا في المنزل، أخبرك صديقك أن هنالك مدعوين آخرين للحفلة، ماذا تفعل؟

شاهدت أختك الأكبر منك تأخذ المال من حقيبة والدتك، وأصبحت في حيرة من أمرك، هل تخبر والدتك وتعرض لنقمة أختك وغضبها، بينما تعرف بالمقابل أن ما فعلته هو عمل غير صحيح؟ ماذا تفعل؟

طلب منك أحد أصدقائك المقربين -الذي كان قد قدم لك المساعدة سابقاً في واجب مدرسي- أن تساعد في الانتقام من زميل ثالث في الصف، فطلب منك أن تراقب له الطريق في الوقت الذي سيقوم به بتمزيق دفتر زميلكما، وأنت ممنن لهذا الصديق لأنه ساعدك في أداء فرضك سابقاً وتريد أن تقدم له العون، لكنك تعرف أن الأمر الذي يريد فعله هو مؤذٍ لزميلكما، ماذا تفعل؟

الجلسة العاشرة: حماية أنفسنا.

أهداف الجلسة:

- مساعدة الأطفال على تحديد المساحات الآمنة وغير الآمنة.
- تمكين الأطفال من تحديد الأشخاص الآمنين وغير الآمنين.
- تمكين الأطفال من التحدث مع الأشخاص المهمين في عالمهم.
- تحديد الأشخاص القادرين على المساعدة في تجاوز الصعوبات وتقديم الدعم.
- تحديد أجزاء كامل الجسم وتسميتها. وتحديد الأجزاء الخاصة ومعرفة حدود الجسم.
- تمكين الأطفال من حماية أنفسهم من التحرش الجنسي.
- تحديد نقاط التعلم البناءة من البرنامج. ومشاركة الذكريات.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- طحالب كبيرة من ورق الكرتون.
- أوراق لوح قلاب
- نسخة من المرفق رقم 15 "صورة العالم".
- أوراق بيضاء، وأقلام تلوين.
- ملصقات.
- وسيلة لعرض فيديو لا للتحرش (سلمى) أو فيلم جسدي مُلكي للأطفال الصغار.
- أقلام تخطيط.
- نسخة من المرفق رقم 16: «(ارسم ولون)» لكل المشاركين.
- مجسم لجسم الإنسان من (الكرتون)
- شريط لاصق.



برنامج الجلسة:

الوقت	النشاط
10 دقائق	الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
15 دقيقة	نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب»
20 دقيقة	نشاط أساسي: الأماكن والأشخاص الآمنين
20 دقيقة	نشاط أساسي: فيديو
15 دقيقة	استراحة
15 دقيقة	نشاط حركي ترفيهي («حدود الجسد»).
20 دقيقة	نشاط أساسي («ارسم ولون»).
15 دقيقة	نشاط أساسي («ما تعلمناه»).
10 دقيقة	نشاط أساسي («نذكرى جميلة»).
10 دقيقة	ملخص الجلسة والختام.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا للتمكن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.

مناقشة النشاط المنزلي.

استعراض أهداف الجلسة

نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي: (البحيرة والطحالب)

- يوزع الميسر أوراق الطحالب على مساحة الغرفة.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يتخيلوا أن هذه المساحة هي بحيرة، وأن هذه الأوراق هي المساحة الآمنة.
- عند تصفيق الميسر، ينبغي على الأطفال الفقر مثل الضفادع على هذه الأوراق ليتمكنوا من التنقل.

- الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو يعانون من صعوبات حركية يمكنهم التحرك بين الأوراق باستخدام عجلاتهم أو بالمساعدة من صديق (العبور عبر طريق محدد أو لمس الأوراق بأيديهم بدلاً من القفز).
- للأطفال ذوي التحديات البصرية، يمكن للميسر استخدام إشارات صوتية (جرس أو صوت معين) لتوجيههم نحو الأوراق.
- يخرج من اللعبة الأطفال الذين لا يستطيعون القفز من ورقة إلى أخرى، والوقوف عليها.

• خيارات التنقل:

- o الأطفال القادرون على القفز يمكنهم القفز مثل الضفادع.
- o الأطفال الذين يستخدمون الكراسي المتحركة أو يعانون من صعوبات حركية يمكنهم التحرك بين الأوراق باستخدام عجلاتهم أو بالمساعدة من صديق (العبور عبر طريق محدد أو لمس الأوراق بأيديهم بدلاً من القفز).
- o للأطفال ذوي التحديات البصرية، يمكن للميسر استخدام إشارات صوتية (جرس أو صوت معين) لتوجيههم نحو الأوراق.

نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الأمنين»:

- يطلب الميسر من الأطفال رسم عالمهم الذي يُوجدون فيه، ومن ضمنه كلّ الأماكن التي يحبونها والتي لا يحبونها مستعيناً بالمثل في نسخة من المرفق رقم 15 «صورة العالم».
- يحدد الأطفال الأشخاص المهمين الموجودين في حياتهم، بكتابة أسمائهم، أو رسمهم.
- تحديد الأشخاص المهمين للطفل بسبب قربه منهم، أو محبتهم له.
- تحديد الأشخاص المهمين الذين تسببوا له بالأذى، أو بالغضب، أو بالحزن، أو بالخوف.
- تحديد الأشخاص الذين يساعدونه.
- ثم يقوم الميسر بالطلب من الأطفال وضع ملصق، أو إشارة، أو رمز معين عند:
- الأشخاص الذين يحبونهم كان يضع رمز قلب.
 - الأشخاص الذين يقدمون لهم الدعم والعون برمز آخر.
 - الأشخاص الذين يقدمون لهم المعلومة برمز آخر.
 - الأشخاص الذين يجعلونهم حزينين برمز آخر.
- يعرض الأطفال رسوماتهم، والتحدث عن الأماكن التي رسموها.

يساعد الميسر الأطفال على تحديد الأماكن الآمنة، والأماكن غير الآمنة، ثم الأشخاص الآمنين، والأشخاص غير الآمنين.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

كيف تشعرون في المكان غير الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟

كيف تشعرون في المكان الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟

كيف تشعرون مع الشخص غير الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟

كيف تشعرون مع الشخص الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟

ما القواعد التي يمكننا اتباعها لنكون أمين؟

يستطيع كل شخص تخيل السلامة في بيئته بصورة مختلفة، لذا من المهم احترام وجهات النظر، والأفكار المختلفة. فهناك أماكن تجعلنا نشعر بشعور غير مريح، والانزعاج لأسباب كثيرة لذا ينبغي ألا نذهب إلى هذه الأماكن وحدنا، بل ينبغي أن يكون معنا شخص آخر نثق فيه.

بالمقابل، هناك أماكن نحبها ونشعر فيها بالراحة والسعادة، وهناك أشخاص يجعلوننا نشعر بعدم الراحة والخوف والتوتر والانزعاج لأسباب كثيرة؛ يفعلون أشياء لا نحبها وأحياناً لا نفهمها، إذ يطلبون منا أشياء غير مريحة. لذلك ينبغي ألا نكون وحدنا مع هؤلاء الأشخاص، وأن نخبر شخصاً كبيراً نثق فيه عن هذا الشخص لمساعدتنا.

نشاط أساسي: فيديو

- يعرض الميسر فيديو: لا للتحرش (سلمي)

<https://www.youtube.com/watch?v=5qeXYTqagKY>



امسح الباركود لمشاهدة الفيديو ، أو فيلم جسدي مُكي للفئات العمرية الصغيرة.

<https://www.youtube.com/watch?v=hWrJcFbCk6Q>



امسح الباركود لمشاهدة الفيديو

- يجري الميسر مناقشة مع الأطفال بعد الفيديو.

نشاط حركي ترفيهي «حدود الجسد»

يلصق الميسر ورقتي لوح قلاب (قالب شارت) تحت بعضها على الحائط. يطلب الميسر من كل طفل أن يقف عامودياً على الحائط، ويرسم طفل آخر مخططاً لشكل جسمه، وقد يكون من المستحسن والمفيد أيضاً القيام بهذا التمرين ضمن مجموعتين، واحدة للبنات، وأخرى للصبيان. يعرض الميسر على المجموعة مجسم جسم الإنسان من الكرتون الذي حضره مسبقاً. يسأل المجموعة أي جزء تقوم بحمايته من المطر، أو البر؟

نشاط أساسي: «أرسم والون»

يوزع الميسر نسخاً من المرفق رقم - 16 «أرسم والون» على المشاركين. يأخذ الأطفال عشر دقائق للرسم، أو تلوين ما يفضلونه من الرسومات. يسأل الميسر في أثناء مناقشة المجموعة. كيف نرحب بالأشخاص عندما نلتقي بهم؟ وما أصول المصافحة؟ يطلب الميسر من الأطفال تسمية أجزاء جسم الإنسان. يقول الميسر: «على سبيل المثال، لنفكر في قواعد اللعب بعامة، ففي كرة السلة، لا يمكننا لمس الكرة بقدمينا وفي كرة القدم، لا يمكننا لمس الكرة بيدينا. يطلب الميسر من الأطفال تحديد الأجزاء من الجسم المسموح للآخرين بلامستها، وكذلك الأجزاء غير المسموح بلامستها، ومن من؟ يرسم الأطفال مثلثات على تلك الأجزاء من الجسد التي يعتبرونها خاصة. ماذا ينبغي أن نفعل في حال لمسنا شخص بطريقة ال تشعُرنا بالارتياح؟ لا يحق لأي شخص لمسنا من دون إذن.

جسمنا ملكنا، وفيه أجزاء خاصة لا ينبغي لأحد أن يلمسها، أو يراها. هنالك مساحة حول جسد كل شخص منا تسمى المساحة الشخصية، ولا يجوز لأي شخص أن يخترقها. أو أن يوجد ضمنها.

عندما يلمسنا شخص، نشعر بمشاعر داخلنا. فعند اللمسة المريحة، نشعر بشعور جميل، بينما تجعلنا اللمسة غير المريحة نشعر بمشاعر مثل الحزن، أو الخوف، أو الخجل، أو الغضب. يمكن أحياناً أن يقول لنا بعض الأشخاص أشياء غير مريحة نشعرنا بالخوف، ويطلبوا أن نبقها سرية. مثل هذا الأمر خطر وينبغي أن نخبر أحداً كبيراً نثق به.

إذا تعرضنا إلى لمسة غير مريحة، ينبغي أن:

- نقول للشخص ابتعد عني، ولا تقترب مني
- نصرخ ونقول: لا
- نهرب.
- ينبغي أن نبتعد عن الشخص الذي يشعرنا بعدم الراحة وحدنا.
- من المهم دائماً أن نخبر شخصاً راشداً نثق به.
- حتى لو فكرنا بأن الشخص الراشد سينزعج، لكن هذا أفضل من أن نصمت عن اللمسة غير المريحة.

نشاط أساسي: ما تعلمناه

- يطلب الميسر من الأطفال في ختام البرنامج التفكير بالأسئلة الآتية، ومشاركة الإجابة عنها.
- ما الذي تعلمتموه في أثناء البرنامج والجلسات؟
- هل هناك شيء جديد، ومختلف تعلمتموه عن أنفسكم؟
- ما الذي تعلمتموه، ويمكن أن يساعدكم غالباً؟

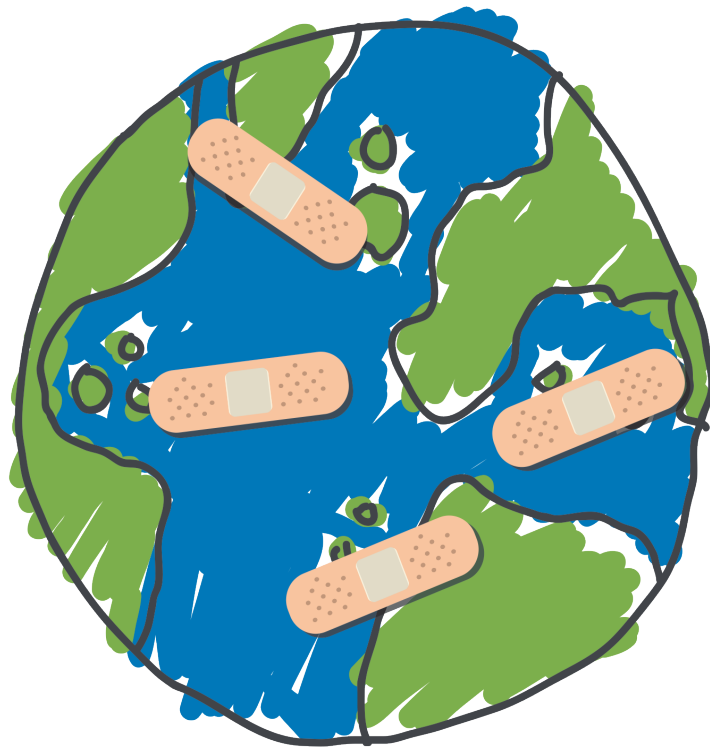
نشاط أساسي: ذكرى جميلة

- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء كبيرة لكل طفل، لرسم ذكرى خاصة، وجميلة من البرنامج.
- يطلب الأطفال أوراقتهم على الحائط بعد كتابة أسمائهم عليها.
- يطلب الميسر من الأطفال كتابة، أو رسم شيء أحبوه، يتعلق بكل زميل لهم على الأوراق المعلقة.

ملخص الجلسة والختام

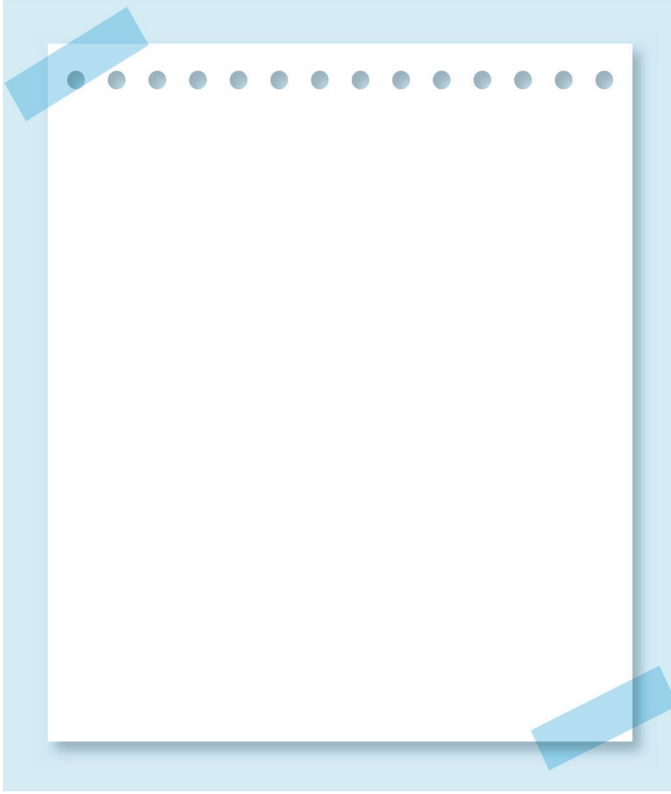
يشجع الميسر الأطفال على التواصل مع الراشدين الذين صنفوهم داعمين، وإخبارهم بأنهم اختاروهم ليكونوا سنداً لهم عند الحاجة. يشكر الميسر جميع الأطفال، ويختتم البرنامج باحتفال صغير للأطفال، مع بعض الموسيقى والضيافة.

المرفق رقم ١٥ : ((صورة العالم))



المرفق رقم ١٦ : ((أرسم وألون))

أنا أحب جسمي وأهتم به كثيراً وأستطيع أن أرسمه وأسمي كل جزء فيه



ألون الشعور التي إنت حاسس فيه:



هذا جسمي أنا وفيه أجزاء خاصة
لايجوز أن يلمسها أحداً



مريح أو مزعج



لاتقولي لماما انا أعطيتك حلوى

مريح ☐ مزعج ☐

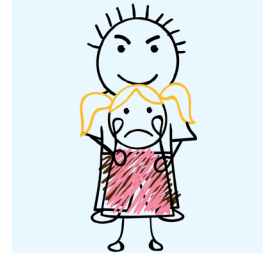


غدا عيد ميلاد بابا هل نعمل حفل له؟

مريح ☐ مزعج ☐



مريح ☐ مزعج ☐



مريح ☐ مزعج ☐



لاتقولي لأحد أننا نلعب في هذا المكان. ليكن سرفيما بيننا

مريح ☐ مزعج ☐



ستقدم هدية لسارة لاتقولي لأحد حتى تكون مفاجأة

مريح ☐ مزعج ☐



مريح ☐ مزعج ☐



مريح ☐ مزعج ☐

الجزء الثالث: جلسات الدعم النفسي والاجتماعي لأطفال عمر 13-17 سنة

الجلسة الأولى: الافتتاح وتعرف الذات

أهداف الجلسة:

- تعرّف المشاركين على بعضهم البعض، وعلى الميسرين.
- إعطاء الفرصة للمشاركين مع الميسر بوضع قواعد للعمل في جلسات البرنامج.
- إعطاء المشاركين الفرصة للتعبير عن ذواتهم.
- إدراك أهمية التنوع في الحياة.
- تحديد الأحداث المهمة في الحياة. وان خط الحياة لا يكون مستقيماً دائماً.
- التفكير بنقاط القوة، ونقاط التطوير، بالإضافة إلى التخطيط للمستقبل.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- لوح قلاب، وأوراق قلب جارت، وأقلام تخطيط.
- أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات.
- (كرتونة) ورق كبيرة.
- نسخة كبيرة الحجم من المرفق رقم 1 («مطوية من أنا»).
- كاميرا أو (هاتف خلوي)، أو مرآة، وكراتين فارغة مع ألوان ومواد تزيين، وأوراق، وأقلام.

برنامج الجلسة

النشاط	المدة
الترحيب، والمدخل إلى الجلسة	15 دقيقة
التعارف وكسر الجليد	15 دقيقة
التعريف بالبرنامج وأهدافه	20 دقيقة
قواعد المجموعة	15 دقيقة
نشاط: أنا	20 دقيقة
استراحة	15 دقيقة
النشاط: مسار حياتي	20 دقيقة
النشاط: رسالة إلى نفسي	20 دقيقة
ختام الجلسة	10 دقيقة

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير للأمور اللوجستية والتأكد منها.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل الى الجلسة

- الترحيب وتسجيل الحضور يتم الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- استعراض أهداف الجلسة.
- يقدم الميسر نفسه، ويشارك بعض المعلومات عنه، مثل: (عمره، وعمله، وأشياء يحبها، وألوان يحبها، وما قد يراه مناسباً لبناء علاقة سليمة مع المجموعة).

نشاط: التعارف وكسر الجليد:

- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء، وملونة، وأقلام تلوين للمشاركين
- يطلب الميسر من اليافعين أن يختار كلّ منهم ورقة ويطويها، مثل المطوية (بروشور)، إذ تستند المطوية إلى الأنموذج المفضل في المرفق رقم 1 مطوية التعريف عني:
- يطلب الميسر من الأطفال أن يكملوا الخانات بالكتابة، أو بالرسم الفردي استناداً إلى الإرشادات في المرفق، ويمكن للميسر مساعدة الأطفال على قراءة التوجيهات المكتوبة إن احتاجوا إلى ذلك.
- ثم يعرض كل طفل الأوراق الخاصة به أمام الآخرين، والتحدث عما بداخلها.

النشاط الثاني تعريف بالبرنامج وأهدافه:

- يخبر الميسر اليافعين: بما أننا قد تعرفنا أكثر على بعضنا، سوف أخبركم المزيد عن البرنامج، ومحتواه وأهدافه.
- ويقوم الميسر بعصف ذهني لجمع توقعات المشاركين عن البرنامج، وهدفهم من المشاركة فيه، وما يتمنون تحقيقه.
- يعرض الميسر البرنامج، ويعطي فكرة عامة عنه، ويطلع المشاركين على أهداف البرنامج الفعلية.
- يعمل الميسر على ربط توقعات المشاركين بأهداف البرنامج المخطط لها، وجلساته، والجدول الزمني، والتوقيت.
- يقول الميسر: سنحتفظ بدفتر يوميات مع كلّ منكم لكتابة التجارب الخاصة بكم، وسيكون هنالك العديد من الجلسات نتحدث فيها عن أفكاركم، وقيمكم، وبعض المهارات الحياتية المهمة لكم. وسوف نجتمع لمدة اسبوعين بمعدل 10 جلسات، وسيوفر بعض الوقت في كل جلسة للتحدث عن خطة النهاية الكبيرة للبرنامج ومشروع خدمة المجتمع.

نشاط أساسي: قواعد المجموعة

يطلب الميسر من اليافعين التجمع في مجموعات صغيرة لوضع قواعد الجلسات، إذ تتفق كل مجموعة على خمس نقاط فقط مُصاغة بطريقة إيجابية، ولا تتضمن النفي أو المنع. تعرض المجموعات أفكارها وتتفق المجموعة الكبيرة على عشر نقاط للقواعد تنطبق على الجميع. يتفق المشاركون على اسم موحد لمجموعتهم. يرسم، أو يكتب المشاركون على (كرتونة) كبيرة اسم مجموعتهم، والقواعد العشرة للجلسات، ويضعونها في مكان مناسب لرؤيتها، وتذكرها على مرّ الجلسات.

إدراج النقاط الأساسية في القواعد

احترام بعضنا البعض، الالتزام بالوقت، خيار المشاركة بالتحدث، والالتزام بالمجموعة، ودعم بعضنا البعض خلال الجلسات ومشاركة الأفكار والمشاعر مع الآخرين أثناء الجلسات، وتشجيع بعضنا البعض على المشاركة، ونحترم كل ما يقوله الآخرون؛ إن أي شيء يقال هام، لا نتردد في طرح الأسئلة و/أو الاستفسار، نبقي المكان نظيفاً ومرتباً بعد الانتهاء من النشاطات، نحترم الخصوصية.

ما الخصوصية؟

إن كل ما يتم التحدث عنه داخل المجموعة هو خاص بالمجموعة، ولا يجب أن يُشارك خارج المجموعة، فقط في حالات نادرة، وإن أخبرت الميسر شيئاً ما يعتقد أنه يمكن أن يشكّل خطراً عليك في الخارج، سيتوجب عليه أن يتخطى مبدأ السرية، ويخبر شخصاً داعماً وآمناً لك من أجل حمايتك.

نشاط: «أنا»

توزيع المشاركين إلى مجموعات (تصوير، رسم، كتابة) ويتم إعطاء مجموعة المصورين كاميرا، أو هاتف خلوي، أو مرآة ومجموعة الرسم كراتين فارغة ومواد مختلفة، ومجموعة الكتابة أوراق وأقلام. يطلب الميسر من المشاركين التعريف بأنفسهم والتعبير عن ذواتهم باستخدام الأدوات المتاحة التي اختاروها لإتمام المهمة، ثم يعطى الميسر اليافعين الفرصة لمشاركة المجموعة بما قاموا به.

نشاط: مسار حياتي (على الميسر التصرف في حال ظهور انفعالات قوية)

- يطلب الميسر من المشاركين رسم خط زمني لحياتهم، ووضع نقاط تمثل السنوات المختلفة في حياتهم.
- يرسم، ويكتب كل مشارك تحت كل تاريخ أهم الأحداث في حياته، ابتداءً من ولادته، وتليها أحداث أخرى ممكن أن تكون سلبية أو إيجابية.
- أمثلة على ذلك: أول يوم في المدرسة، الرحلات، الولادة... إلخ.
- يوزع الميسر المشاركين على مجموعات من أربعة أشخاص.
- يطلب الميسر من الفريق مشاركة الأحداث ضمن المجموعة إن رغبوا في ذلك، ومناقشة الأسئلة الآتية:
 - ما أهم الأحداث المشتركة بيننا؟
 - كيف أثرت هذه الأحداث فينا؟
 - هل لدينا الخيار في كيفية تعاملنا مع هذه الأحداث؟
- يطلب الميسر من المجموعة تلخيص النقاش لباقي المشاركين.
- يلخص الميسر النقاط الرئيسية.

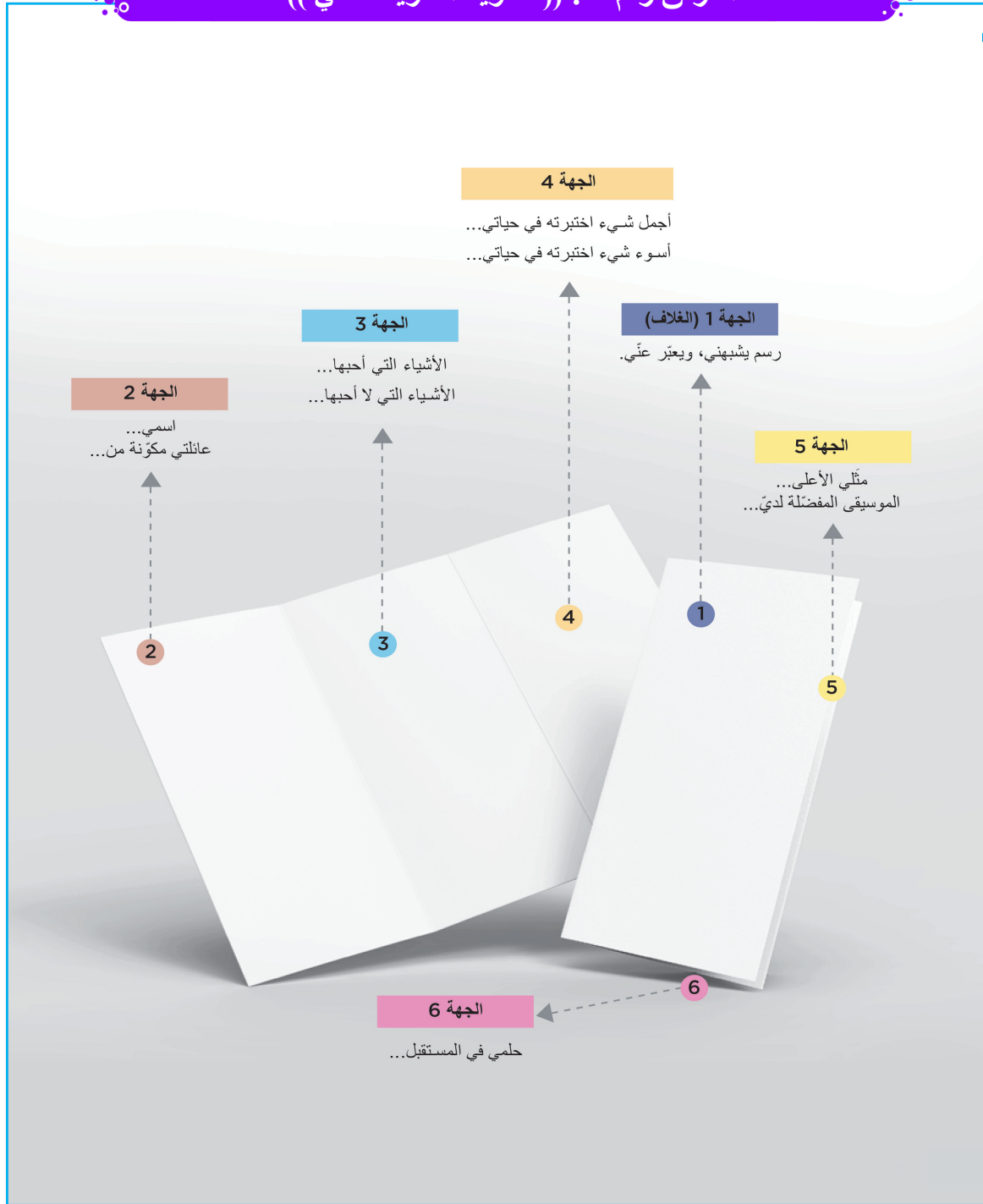
نشاط: رسالة إلى نفسي

- يبدأ الميسر النشاط بسؤال المشاركين بالتفكير في أنفسهم بعد خمس سنوات.
- يسأل الميسر: كيف، وأين ترون أن تكونوا بعد خمس سنوات؟ أو بعد عشر سنوات؟ وما الأشياء التي ينبغي أن تطورها للوصول إلى هذه المرحلة؟
- يطلب الميسر من المشاركين القيام بنشاط فردي ويكتب رسالة إلى نفسه في المستقبل في الدفتر اليومي، أو يرسم مضمون هذه الرسالة من دون اللجوء إلى الكتابة.
- يقترح الميسر على المشاركين كتابة أو رسم الرسالة بالطريقة الآتية:
 - ابدأ الرسالة بنقاط تحبها في نفسك، وتأمل أن تبقى في المستقبل.
 - ما الأشياء التي ترغب في أن تغيرها؟
 - ما الأشياء التي ينبغي أن تطورها حتى تصبح الشخص الذي ترغب أن تكون؟
 - ما الصعوبات التي من الممكن أن تواجهها حتى تصل لتحقيق طموحك؟

ختام الجلسة

- يوزع الميسر الدفاتر، ويشجعهم على كتابة أفكارهم، وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم ويؤكد الميسر على المشاركين إحضار الدفاتر معهم في كل الجلسات. كما يشرح لهم بأن الدفتر سيرافقهم في كل الجلسات بوصفه أداة مهمة ومفيدة، وإن الدفتر شيء خاص بهم، ولن يراه الميسرون، أو زملاؤهم.

المرفق رقم ١ : ((مطوية التعريف عني))



الجلسة الثانية :

التعرّف على الذات - القيم والاتصال:

أهداف الجلسة:

- التعرّف على القيم الشخصية والصفات الشخصية.
- تحديد أولويات القيم في الحياة.
- التعبير عن معنى القيم بالنسبة للفاعلين، وانعكاس هذه القيم على حياتهم اليومية.
- تعريف المشاركين بمفهوم التواصل وعناصره.
- توضيح عملية الاتصال وعناصره (مرسل، ومستقبل، ورسالة، وتغذية راجعة).
- التعرّف على أنواع الاتصال اللفظي وغير اللفظي.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- ورق قلاب، وأقلام، وألوان.
- مجلات، وجرائد.
- أوراق ملاحظات لاصقة من لونين مختلفين.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 3: قيمي
- نسخة لكل مجموعة عن المرفق رقم 4: التواصل
- قطع قماش، وصورتين لنموذج مكعبات (تركيب ليغو).

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
10 دقائق	الترحيب، والمدخل إلى الجلسة
15 دقيقة	نشاط الأوزان والبالون
20 دقيقة	نشاط: معنى القيم
20 دقيقة	نشاط: القيم أولوياتي
20 دقيقة	نشاط: معرض القيم
15 دقيقة	استراحة

استراحة	15 دقيقة
نشاط: الاتصال بالعين	15 دقيقة
نشاط: لا أشاهد، ولا أسمع.	20 دقيقة
نشاط: مفهوم الاتصال	20 دقيقة
ختام الجلسة	5 دقائق

التحضيرات الأساسية

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- يتم الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم،
- مراجعة الجلسة الماضية
- استعراض أهداف الجلسة الحالية.

نشاط: الأوزان والبالونات:

- يضع الميسر قائمة بالأفكار السلبية والإيجابية التي لدى المجموعة حول موقف معين، أو بشكل عام.
- يحتفظ الميسر بالقوائم منفصلة، إما عن طريق وضعها في أوراق منفصلة، أو كتابتها في أعمدة مختلفة.
- تتفق المجموعة على تعيين وزن رمزي لكل فكرة سلبية أو إيجابية وربط بالون لكل منها.
- يختبر الأطفال بالدور حمل عدة أفكار سلبية مع أوزانها والتجول بها في الغرفة
- يختبر الأطفال بالدور حمل عدة أفكار إيجابية مع أوزانها والتجول بها في الغرفة.

أفكار إيجابية وأفكار سلبية مقترحة:

أفكار إيجابية (خفيفة مثل البالونات):

1. "أنا ذكي وأستطيع التعلم بسرعة"
2. "لدي أصدقاء يحبونني"
3. "يمكنني أن أطلب المساعدة عندما أحتاج إليها"
4. "أخطائي تساعدني على التعلم"
5. "أنا شخص محبوب"
6. "أنا فخور بما أنجزته"
7. "كل يوم فرصة جديدة لأكون أفضل"
8. "أستطيع التعبير عن مشاعري بطريقة جيدة"
9. "أنا قادر على التغلب على الصعوبات"
10. "أستحق أن أكون سعيداً"



أفكار سلبية (ثقيلة مثل الأوزان):

1. "أنا فاشل ولن أنجح أبداً"
2. "لا أحد يحبني"
3. "أخاف أن أتحدث في الصف"
4. "أخطائي تعني أنني غبي"
5. "لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح"
6. "الكل أفضل مني"
7. "سأخطئ دائماً، فلا فائدة من المحاولة"
8. "أشعر أنني وحدي"
9. "لا أحد يهتم بي"
10. "لا أستطيع تغيير أي شيء"

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف كان شعورك عند حمل أفكار سلبية والتجول بها في الغرفة؟ وماذا شعرت عندما تخلصت من حملها؟
- ماذا شعرت عند حمل أفكار إيجابية والتجول بها؟ وماذا شعرت عندما تخلصت من حملها؟
- كيف يمكننا برأيكم التخلي عن الأفكار السلبية وأوزانها للشعور بالتحسن؟ هل يساعد النشاط على اختيار مفهوم الثقل عند التمسك بالأفكار السلبية، ومفهوم الرضا الذي يرافق الأفكار الإيجابية؟

نشاط: معنى القيم:

- يبدأ الميسر بطرح ما يأتي ماذا يعني لكم مفهوم القيم؟ وما مصادرها؟ وهل هي تختلف من شخص لآخر؟ ولماذا؟
- يقوم المشاركون بعصف ذهني، ويكتب الميسر ملاحظاتهم على اللوح القلاب.
- يلخص الميسر النشاط، ويعطي تعريفاً لمفهوم القيم.
- القيم هي أفكار سامية يتوق الإنسان للوصول إليها، ويعيش حياته على أساسها، ومصادر القيم متعددة، منها:
- التربية، والأخلاق، والدين، والمجتمع، والفطرة البشرية.
- تستعمل هذه القيم ركائز للمشاعر، والتصرفات والسلوك، ولاسيما في حالات الضغط.
- فكل يافع قيمه وألوياته المختلفة عن الآخرين.
- ينبغي التحلي بالشجاعة، والبحث عن خيارات تتماشى مع القيم الشخصية، مع إمكانية طلب مساعدة الآخرين لتحقيق ذلك.
- لكل إنسان قيمه الخاصة، رغم أنها في أغلب الأحيان تكون متشابهة.
- يأتي الاختلاف بين الناس في تقدير هذه القيم ووضعها في سلم الأولويات. مثلاً: هناك من تشكل لديه قيمة الصدق أهمية كبرى، بينما هناك من يعطي حب الناس أولوية على قيمة الصدق.

نشاط: القيم وألوياتي

- يوزع الميسر المرفق رقم ٣: «قيمي» على المشاركين.
- يطلب الميسر من المشاركين تعبئة المرفق بترتيب القيم الموجودة، حسب أهمية هذه القيم لهم، كما يمكن للميسر مساعدة اليافعين على قراءة التوجيهات المكتوبة إن احتاجوا إلى ذلك.

• يطرح الميسر الأسئلة الآتية على المشاركين:

- o لماذا كانت هذه القيم اختياركم الأول؟ وهل وجدتم صعوبة في ترتيب هذه القيم؟
- o ما الذي يمكن أن يغير ترتيبكم لهذه القيم؟

نشاط: معرض القيم

- يوزع الميسر المشاركين على أربع مجموعات، ويطلب من كل مجموعة اختيار إحدى القيم التي طرحت.
- يوزع الميسر على المجموعات أوراقًا، وأقلامًا، ومجلات، وجرائد، أو أي مواد أخرى يمكن استعمالها.
- يطلب الميسر من المشاركين التعبير عما تعنيه لهم القيم، باستخدام الرسومات، أو الصور، أو الكلمات.
- تعرض المجموعات أعمالها، ويقوم كل فريق بتوضيح أسباب اختيار هذه الرموز للتعبير عن هذه القيم.
- توزع أوراق ملاحظات لاصقة من لونين مختلفين: لون للممارسات في حياتهم ومجتمعاتهم تعكس هذه القيم إيجابيًا، واللون الآخر للممارسات التي لا تعكس هذه القيم.
- تمر المجموعات على معرض اللوحات، وتعلق أوراق الملاحظات على كل منها.

نشاط: الاتصال بالعين

- تقسيم اليافعين إلى (ذكور وإناث) بحسب طبيعة المجتمع المحلي، كما يفضل إجراء التصافح الرمزي بين المشاركين من دون لمس.
- يوجه الميسر النشاط لليافعين: عليهم التجول في القاعة، وإجراء اتصال بصري مع أحد أعضاء المجموعة التي تتجول هي أيضا في القاعة.
- عند إجراء الاتصال البصري يؤدي المشارك للآخر التحية، ويقدم نفسه، ويتصافح معه رمزيًا إن أراد.
- يتم تحريك المشاركين من جديد بزيادة سرعة الحركة إلى أن يصبح لازما على أعضاء المجموعة المصافحة رمزيًا باليدين معًا وبسرعة، وهكذا إلى أن يتعارف المشاركون جيدًا ويكسر الجليد.

نشاط: لا أشاهد، ولا أسمع،

- يطلب الميسر من متطوعين الخروج من القاعة.
- يوزع الميسر المشاركين على ثلاث مجموعات متباعدة داخل القاعة.
- يعطي الميسر لكل مجموعة اسمًا:

المجموعة الأولى اسمها لا أشاهد.

المجموعة الثانية اسمها لا أسمع

المجموعة الثالثة اسمها أرى وأسمع

يعطي الميسر أحد المتطوعين صورة لأنموذج مكعبات (تركيب ليغو)، ويطلب منه أن يصف هذا الأنموذج لمجموعة لا أشاهد، (اذ يقوم بإخفاء التركيبة بحيث لا يشاهدها الأطفال في مجموعة لا أشاهد) في ثلاث دقائق

ثم يعطى المتطوع الثاني نموذجًا لمكعبات (تركيب ليغو) للمتطوع الثاني، ويطلب منه أن يعطي تعليمات للمشاركين من كل المجموعات بإحدى الطرق الآتية:

- o استعمال الإشارات فقط من دون الكلام.
- o الرسم على اللوح القلاب
- o أي طريقة أخرى يراها المشارك مناسبة من دون استعمال الحديث.

يجلس المشاركون في شكل دائرة، ويسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- إذا أردتم إيصال معلومة، ما الأساليب الطرائق لأنسب لكي يفهم الطرف الآخر هذه المعلومة؟ تعتمد عملية الاتصال والتواصل بين شخصين أو أكثر على مجموعة من المهارات والأساليب، وتنقسم إلى عدة أقسام: الاتصال اللفظي، وغير اللفظي، والإشارة، والجمع بين هذه الأساليب هو الطريقة الأمثل للتواصل الفعال، إذ إنها تكمل بعضها البعض. والاتصال اللفظي: هو الاتصال الذي يحدث عبر الكلمات والألفاظ، إذ تنتقل الرسالة الصوتية من فم المرسل إلى أذن المستقبل، وله أربع مقومات أساسية وهي: وضوح الصوت، والتكرار، والتشجيع والتحفيز التجاوب، والتغذية الراجعة. الاتصال غير اللفظي: هو الاتصال الذي لا تستعمل فيه الألفاظ أو الكلمات؛ بل لغة الجسد، مثل: تعبيرات الوجه، وحركة العينين والحاجبين، واتجاه النظر وطريقته، وحركة اليدين والكفين ووضعيتها، وحركة الرأس ووضعيتها، وحركة الأرجل ووضعيتها، وحركة الشفاه ووضعيتها، ووضعية الجسم،... إلخ. وللاتصال غير اللفظي خمس مقومات هي: تواصل العينين، والابتسام، وإظهار الاهتمام، والاسترخاء، والتجاوب.

ومن مميزات الاتصال الفعال تقوية العلاقات، وبناء الثقة، والتعاون، وإزالة سوء الفهم. ومعوقات الاتصال هي: عدم وضوح الرسالة، والارتباك، والسرعة في عرض الرسالة، وعدم الاهتمام بردود أفعال الآخرين، والتعالي والفوقية، والتناقض بين الاتصال اللفظي وغير اللفظي، والشروود وعدم الانتباه.

نشاط: مفهوم التواصل.

- يوزع الميسر المشاركين على مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أشخاص.
- يوزع الميسر على اليافعين، استنادًا إلى المرفق رقم ٤: «التواصل»، أوراقًا على شكل «بازل» تشمل عناصر عملية التواصل، ويطلب تركيبها في دقيقتين
- يطلب الميسر من كل مجموعة تقديم مفهوم التواصل بناءً على عناصر التواصل التي رُكبت.
- في النهاية يذكر الميسر للمشاركين بأن مفهوم التواصل: هو عملية نقل وتبادل المعلومات، والأفكار، والمشاعر والاتجاهات بين طرفين، أو أكثر بواسطة عدة طرائق ووسائل، من أجل الوصول إلى هدف معين.

التواصل يتكون من ثلاثة عناصر أساسية، هي: المتكلم، والرسالة، والمستمع، وتؤدي البيئة التي تحيط بكل من المرسل والمستقبل دورًا مهمًا في التواصل وقد تسهم في تسهيل أو تعقيد فهم الرسالة حسب الظروف والعوامل المؤثرة.. فالتكلم يرسل رسالة إلى المستمع ومن الممكن أن يسمى المتكلم بالمرسل أو المصدر. أما الرسالة فيحدد المتكلم صياغتها وهي التي تحمل الأفكار إلى المستمع المستقبل الذي بدوره يبدأ بفك رموز الرسالة وربط المعاني بالكلمات والإيماءات والصوت الذي ينتقيه.

ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يشجع الميسر المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم.

المرفق رقم ٣ : ((قيمي))

أرتب الأفكار، والقيم الآتية من ١ إلى ٦ بحسب الأهمية بالنسبة لي (يرمز ١ إلى الفكرة الأهم، و ٦ إلى الأقل أهمية)

الفكرة الأهم 1 2 3 4 5 6 أقل أهمية

- | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| الحرية | ☐ | فرص متساوية للجميع | ☐ |
| الصحة الجيدة | ☐ | الاعتناء بالذين أحبهم | ☐ |
| مستوى تعليمي جيد | ☐ | السعادة | ☐ |
| الاحترام من الآخرين | ☐ | الثراء | ☐ |
| التميز | ☐ | المتعة | ☐ |
| العدالة | ☐ | إنجاز الأعمال | ☐ |
| الصدق | ☐ | الصداقة الحقيقية | ☐ |
| المساواة | ☐ | السلام | ☐ |
| النزاهة | ☐ | الراحة | ☐ |
| الصداقة | ☐ | الحماس | ☐ |

المرفق رقم ٤ : ((التواصل))

تغذية راجعة
(رد فعل المستقبل)

مرسل
(باعت الرسالة)

مستقبل
(مستلم الرسالة)

رسالة
(المعلومات المراد تبادلها)

الجلسة الثالثة : الاتصال والتواصل

اهداف الجلسة:

- التعرف على مهارة الاصغاء، وأساليب الإصغاء الجيد.
- التعرف على الاتصال غير اللفظي، وكيفية استعماله في الحياة اليومية.

المواد اللازمة:

- ورقة تسجيل الحضور.
- نسخة من المرفق رقم 5: الإصغاء
- نقاط زرقاء، وحمراء، وصفراء، وخضراء، ولاصق، ورقي.
- عدد من الصفحات تحتوي على أشكال هندسية مختلفة متداخلة.
- دفاتر، وأقلام.

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
10 دقائق	الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.
30 دقيقة	نشاط: هل أصغي للآخرين؟
40 دقيقة	نشاط: جسدي يتحدث بصمت
30 دقيقة	نشاط تمرين رسم الأشكال
10 دقائق	ختام الجلسة.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

نشاط: هل أصغي للآخرين.

يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعات ثنائية. ويوضح الميسر أنه في الثلاث دقائق القادمة، سيتكلم فقط أحد المشاركين في كل مجموعة من دون توقف، بينما يصغي إليه الآخر قدر المستطاع، ويستطيع هذا المشارك ان يتكلم عن أي شيء يريده. يعطي الميسر فرصة للمجموعة ان يقرروا من سيتكلم ومن سيصغي يعطي الميسر إشارة ببدء الكلام لمدة ثلاث دقائق. عند انتهاء الوقت المحدد يصفق الميسر ويطلب من المشاركين أن يتوقفوا عن الكلام. يطلب الميسر من المستمعين أن يعيدوا اخر جملتين ذكرتا. يبدل الأزواج ادوارهم فيصبح المتكلم مصغيا ويصبح المصغي متكلمًا بعد دقيقتين، يوقف الميسر المتكلمين، ويسألهم أن يعيدوا آخر ثلاث جمل قالها شركاؤهم يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة: (يمكنه الاستناد إلى المرفق رقم 5: "الإصغاء"). ما الذي منعكم من الإصغاء طوال الوقت؟ ما الذي ساعدكم على الإصغاء؟

نشاط: "جسدي يتحدث بصمت"

- يشرح الميسر النشاط: "سأصق نقاطاً ملونة مختلفة على ظهر كل مشارك، والمطلوب أن يلتقي المشاركون في مجموعات بحسب الألوان، والقيام بذلك من دون استعمال الكلام، والإشارة إلى اللون والكتابة."
- يعطي المشاركون خمس دقائق لتكوين المجموعة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما الطرق التي استعملتموها لإيصال المعلومات فيما بينكم؟
- هل تستعملون هذه الطرق في حياتكم اليومية؟
- هل استعمال التواصل غير اللفظي صعب أم سهل؟
- مع من نستخدم التواصل غير اللفظي؟

يوجد فرق كبير بين الاستماع والإصغاء فالسمع» حاسة تلتقط الصوت عفويًا ومن دون قصد المستمع، (مثل سماعك صوت موسيقى تنبعث من سيارة بقربك)، أما الاستماع فهو فعل يقصد به تركيز الانتباه إلى المثير الصوتي وتمييزه جيدًا، (كأن تفتح نافذة سيارتك كي تستمع للموسيقى السابقة)، ففي حال

أعجبك الصوت ستدخل مرحلة الإصغاء، ويكون بالتركيز وتفاعل القلب والمشاعر، وللتواصل غير اللفظي دور مهم إذ إنه اما يناقض، أو يعزز الإصغاء والتواصل اللفظي المرافق له.

نشاط: رسم الأشكال

- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات من يافعين اثنين يجلسان باتجاهين متعاكسين.
- يعطي الميسر التعليمات للمشاركين بعدم النظر إلى الخلف، أو محاولة رؤية الشكل الذي يقوم زميله بوصفه له.
- يوزع الميسر الأوراق التي تحوي أشكالاً من الثنائيات مع مراعاة أن تتنوع الأشكال بينهما.
- تبقى الأوراق مقلوبة إلى حين انتهاء الميسر من توزيعها على الجميع.
- يبدأ المشارك الأول بوصف الشيء الموجود لديه على الورقة بينما يقوم المشارك الثاني برسم الشكل كما يصفه له المشارك الأول بواسطة السمع فقط.
- عندما ينتهي المشارك الثاني من رسم الشكل الذي وصفه له المشارك الأول، تُعكس المهمة، إذ يصف المشارك الثاني الشكل الذي على ورقته للمشارك الأول بالطريقة نفسها.
- بعد الانتهاء، يجلس المشاركون جنباً إلى جنب، ويطلعان على الرسومات، ويقارنانها بالشكل الأصلي، ويناقشان الأسباب في ظهور تلك الفروقات.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل كانت الرسومات مطابقة للشكل الأصلي؟ وما كانت التحديات؟
- هل كان الشخص الذي يتلقى المعلومة غير مهتم؟
- هل سال أحدهم أسئلة استيضاحيه؟
- إن المفهوم للأشياء في عقل كل منا مختلف عن الآخر، إضافةً إلى أننا لا نستطيع أن نعبر عن كل ما في عقولنا بالكلمات فقط.
- ما سبب تلك الاختلافات؟

ختام الجلسة:

يشجع الميسر المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم.

المرفق رقم ٥ : ((الإصغاء))

الإصغاء مهارة مهمة لاحترام حقوق الإنسان وحمايتها. فقد وردت في المادة الثانية من ميثاق حقوق المشارك، والمادة التاسعة عشرة من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان. فالإصغاء ليس فقط الاستماع الحسي للحديث، بل فهم لغة جسد المتحدث، ونبرة صوته. والإصغاء مهم لأنه يظهر للناس أن المستمع يتفهم خبراتهم وما يقولونه، ويشجع الناس على التكلم بإخلاص وحرية، كما يساعد على تعريف المجالات التي يوافق، أو لا يوافق الآخر عليها، ويساعدك على التفكير في حل هذه الخلافات.

ما الذي يمنع الإصغاء؟

عندما نحاول الإصغاء لأحد، يكون لدينا بعض الوقت الإضافي للتفكير، وغالباً ما نستعمله في التفكير بأمور أخرى، وهذا ما يسمى بالإصغاء المتقطع. ففي بعض الأحيان، نقرر بسرعة أن ذلك الشخص (أو الموضوع) ممل، أو خاطئ، أو غير مناسب، أو أننا نعلم ماذا سيقول، وحينها نتوقف عن الإصغاء. فالضجة، والأضواء، ودرجة الحرارة، وأشياء أخرى يمكنها أن تمنعنا من الإصغاء لما يقوله الآخرون.

ما الذي يساعد على الإصغاء؟

- واجه المتكلم، واستعمل التواصل البصري.
- اتخذ وضعاً جسيماً منفتحاً (لا تكثف يديك، ولا تدر ظهرك...).
- أمل جسدك باتجاه المتكلم، واسترخ.
- اصغ إلى ما يُقال.
- اصغ إلى الهدف المركزي، وليس فقط إلى الحقائق، والتفاصيل.
- فكر مسبقاً، وحلّ، وقيم.
- لا تقاطع.
- اصغ إلى الكيفية التي يقال فيها الحديث، والإشارات غير اللفظية، (مثلاً تعبيرات الوجه، ووضعية الجسد، ونبرة الصوت).

الجلسة الرابعة : العلاقات والتفاعل الاجتماعي

أهداف الجلسة

- التعرف على خصائص الأشخاص المهمين وأثرهم في حياتنا.
- تحديد أهمية الصداقة، ومواصفات الرفقة الإيجابية.
- تحديد مفهوم العلاقات الصحية وغير الصحية مع الآخرين.
- التعرف على كيفية التعامل مع مواقف أسرية مختلفة.

المواد اللازمة:

- أقلام حبر، وأقلام رصاص، وأقلام ملونة.
- دفتر قلاب، وورق قلاب، ولاصق.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 6 - أ: الخريطة البيئية.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 6 - ب: لائحة أمانى الأصدقاء.
- نسخة للميسر عن المرفق رقم 6 - ت: أسس العلاقات الصحية وغير الصحية.

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
10 دقائق	الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.
20 دقيقة	نشاط الأشخاص في حياتي – الخريطة البيئية
25 دقيقة	نشاط: لائحة أمانى الصداقة
20 دقيقة	نشاط تأثير الرفاق أو الأصدقاء
15 دقيقة	استراحة
25 دقيقة	نشاط: ارسم لي صورة
30 دقيقة	نشاط: مواقف أسرية
5 دقيقة	ختام الجلسة

التحضيرات الأساسية

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- الترحيب بالمشاركين
- تسجيل أسمائهم في ورقة الحضور
- مراجعة الجلسة الماضية
- استعراض أهداف الجلسة الحالية.

نشاط: الأشخاص في حياتي-الخريطة البيئية.

- يناقش الميسر المشاركين عن الأشخاص المهمين لهم في حياتهم (من هم هؤلاء الأشخاص؟ ولماذا هم مهمون بالنسبة لهم؟ وكيف تختلف العلاقات بين الأشخاص المختلفة في حياتهم؟ وما الذي يميز علاقتهم مع الأشخاص؟).
- يطلب الميسر من كل مشارك أن يقوم بتعبئة المرفق رقم 6 - أ «الخريطة البيئية، التي تعكس الصورة الحالية لحياتهم والأشخاص من حولهم ونظراً لعدم وجود مشاركة بين أعضاء المجموعة فمن المهم الايضاح للمشاركين بأن مضمون التمرين لن يشارك مع أحد من المجموعة أو أنه (تمرين شخصي)، لكي يشجعوا على تعبئة النموذج بطريقة شفافة (قد يكون صعباً على بعض المشاركين الحديث عن شبكة علاقاتهم الشخصية بسبب ظروف اجتماعية أو عائلية حساسة. ولهذا يتم التأكيد على عدم اطلاع الآخرين على نماذج الخريطة البيئية)
- تزود الخريطة البيئية اليافع بفهم أوسع لركائز الدعم من حوله، بالإضافة إلى النقاط التي من الممكن أن تسبب خللاً بينه وبين غيره من الأشخاص.
- يعبئ كل مشارك الانموذج ويتبع التعليمات.

نشاط: لائحة أمانى الصداقة:

- يوزع الميسر المرفق رقم 6 - ب: قائمة أمانى الأصدقاء على المشاركين.
- يُذكر المشاركين ان كلاً منهم يملك خمس عشرة نقطة لاستعمالها.
- على كل مشارك أن يختار عشر مواصفات من بين النقاط المتاحة في اللائحة، ويجري الاختبار بحسب مواصفاتهم المفضلة للصديق المثالي، كما يمكنهم توزيع النقاط الخمس عشرة بالطريقة التي يرونها مناسبة، فمن الممكن إعطاء نقطتين للصفات الأكثر أهمية بالنسبة إليهم.
- يُسأل المشاركون عن المواصفات التي يحبون ان يمتلكوها ليكونوا أصدقاء مثاليين
- يعطي الميسر خمس عشرة نقطة أخرى لكل منهم ليستعملوها في صنع قائمة اسمها صفاتي الخاصة
- يشارك اليافعون قائماتهم مع المجموعة الكبيرة

يُسأل المشاركون:

- كيف أكون صديقاً مثالياً؟
- ما هي الصفات التي ينبغي على الشخص أن يتحلى بها؟
- هل كانت اللائحتان متشابهتين ام لا، ولماذا برأيكم؟
- ماذا أدركتم بعد ان اجبتم على قائمتي امنيات الصداقة؟
- ما الموضوعات المشتركة عن كيفية رؤية المشاركين للصداقة؟
- ما الأمور التي لا تستطيع ان تتكلم عنها الا مع صديقك؟
- ما المشكلات التي تواجهها مع أصدقائك، وهل تكلمت معهم عنها؟
- ”أرني صديقك اقل لك من انت ” هل تتفق مع هذه المقولة أم لا؟

نشاط: تأثير الرفاق او الأصدقاء:

- يذكر الميسر كلمة رفيق، أو صديق، ويكتبها على اللوح القلاب.
- يسأل المشاركون عن معنى هذه الكلمة بوصفها قيمة إنسانية.
- يقسم المشاركون إلى مجموعتين، ويوزع عليهم أقلاماً وورق لوح قلاب (فليب شارت) بحجم كبير.
- يطلب منهم ذكر الأفعال السلبية التي تعكس صديقاً سيئ الخلق وسلبياً.

- يلخص الميسر الرسائل الأساسية بناءً على المرفق رقم 6 - ت: أسس العلاقات الصحية وغير الصحية
- تخرج المجموعة بعدة قيم، أو أفعال، أو أقوال تُخطط على ورق كبير لتشكيل بوسترات وتلصقها على جدران المدرسة، ومن بعض الأمثلة:

أمثلة على القيم الإيجابية للرفاق:

- القوي من يقول: لا.
- اليافع القوي من يرفض التدخين.
- القائد من يقول "أنا لست تابعًا للأشرار".
- المتميز من يتعامل بأخلاق جيدة مع زملائه ومعلميه.
- الشجاع من يرفض الاندماج في المجموعة السيئة في الأفعال، أو السلوك.
- الذكي من يفكر في حماية جسده من الأذى، والاعتداء غير المبرر.
- المواطن الصالح من يحترم القوانين.
- الصديق الجيد من يحترمني في كل الأوقات.
- الطالب المثالي من يتابع واجباته ويحرص على تنفيذها.

نشاط: ارسم لي صورة.

- يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعات تتكون كل مجموعة من أربعة أشخاص.
- يطلب الميسر من كل مجموعة إعداد ثلاثة أوضاع عائلية بواسطة الصورة المسرحية الجامدة، باستعمال التعبيرات الجسدية والتعبيرات الخاصة بالوجه، وتخصص دقائق لتحضير الأوضاع الآتية:
 - o ليلة عائلية في المنزل.
 - o نقاش عائلي (جو عائلي مشحون).
 - o احتفال عائلي.
- تعرض كل مجموعة أحد الأوضاع مع عدم ذكره مسبقًا، وعلى المشاركين الآخرين أن يحزروا الوضع من أجل وضع قصة وراء هذه الصورة ووصفها.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ماذا لاحظتم؟ أين التشابه بين المجموعات، وأين الاختلاف؟
- ما الأمثلة على المناقشات أو الصراعات؟ وهل هذا طبيعي؟ وكيف تتعامل الأسرة مع هذا الشيء؟

نشاط: مواقف أسرية:

- يقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات.
- يعطي الميسر لكل مجموعة بطاقة مكتوب عليها أحد السيناريوهات الذي يمكن أن يحدث بين البالغين وأهلهم:
 - o يافع يرغب في أن يخرج مع صديق لا يعرفه والده.
 - o والد يافع يرفض أن يعطي ابنه المال لأجل رحلة يرغب القيام بها.
 - o والدان يتذمران من تدني أداء ابنتهما المدرسي.
- يطلب الميسر من كل مجموعة عرض وتحضير أحد السيناريوهات في دقائق.
- يتم عرض السيناريوهات في التمثيلية.
- بعدها تناقش المجموعة لإيجاد حل لهذه المشكلة بطريقة أفضل، ويؤدي اليافعون الأدوار بطريقة إيجابية.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

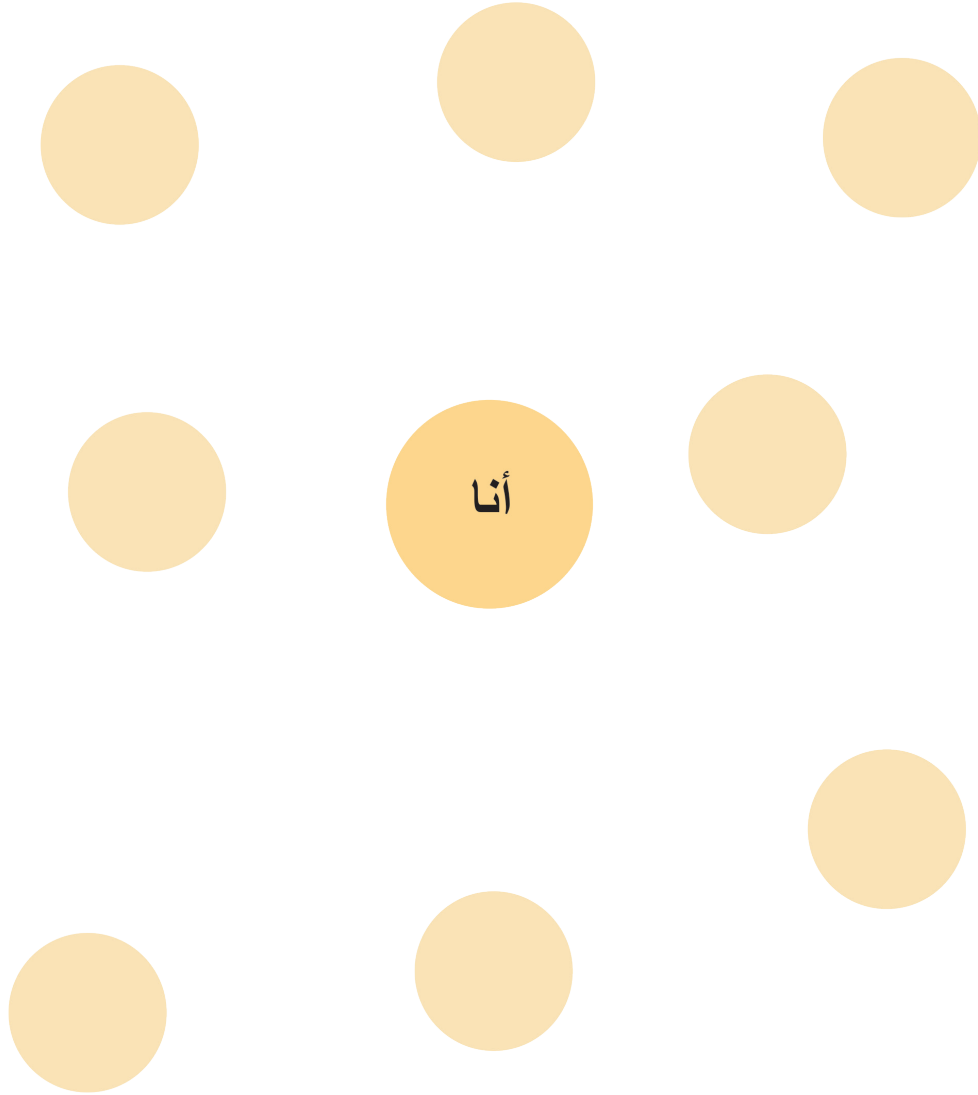
- كيف كان دوركم بوصفكم يافعين واهل؟
- برأيكم، ما أسباب الخلافات التي تحدث بينكم وبين أهلکم؟



ختام الجلسة

يشجّع الميسر المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم.

المرفق رقم ٦ - أ : ((الخريطة البيئية))



تنعكس العلاقات بوساطة :

علاقة ضعيفة = -----

علاقة مقطوعة = xxxxxxxxx

علاقة جيدة وقوية = + + + + +

علاقة فيها توتر = ||| ||| ||| ||| |||

المرفق رقم ٦ - ب: ((لائحة أمني الأصدقاء))

الصفات	صفات الصديق المثالي	صفاتي الخاصة
إيجابي		
يهتم بالآخرين		
مسامح		
مضحك		
ممتن		
سعيد		
صادق		
مثالي		
مُلهم		
منتمي		
صبور		
محب للسلام		
متدين		
يحترم الآخرين		
تتشارك الاهتمامات		
قوي		
مساند		
يستحق الثقة		
المجموع		

المرفق رقم ٦ - ت: ((أسس العلاقات الصحية وغير الصحية))

حدود العلاقات الصحية	مواصفات العلاقات الصحية
o الاستغلال	o تقدير
o الخوف على السمعة	o احترام
o وجود أثر سلبي في الشخصية	o تفاهم
	o قبول اجتماعي
	o مبنية على تقبل الآراء
	o تسهم في نماء الشخص، وبناء ثقته بنفسه
	o سلبيات العلاقة غير الصحية
	o تطور الهوية سلبياً
	o قرارات، وتصرفات غير سليمة
	o اختلاط المشاعر ممكن أن يوصل إلى إيذاء النفس
	o تأثير سلبي في تطور المراحل النمائية تطوراً صحيحاً

تنمية الكثير من المشاعر السلبية، مثل: الغيرة أو الغضب أو الحقد أو الاكتئاب أو الشك بالنفس.

الجلسة الخامسة : الحماية من الإساءة

أهداف الجلسة

- تعريف الإساءة وأنواعها.
- التعرّف على أسباب العنف والإهمال.
- تحديد أثر العنف في اليافعين واليافعات، وفي أهاليهم.
- تحديد الأساليب التي يمكن أن تجنب اليافعين واليافعات سوء المعاملة.
- التعرّف على مؤشرات الإساءة لدى اليافعين واليافعات، وكيفية الاستجابة.

المواد اللازمة

- لوح قلاب.
- أوراق.
- أقلام.
- نسخة الميسّر عن المرفق رقم 8 - أ: رسالة من يافع
- نسخة الميسّر عن المرفق رقم 8 ب: الإساءة والحماية منها

برنامج الجلسة

المدة	النشاط
15 دقيقة	الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.
30 دقيقة	نشاط: «الإساءة إلى اليافعين واليافعات».
40 دقيقة	نشاط: رسالة من يافع
15 دقيقة	ختام الجلسة.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- إفصاح المجال للمشاركين لمراجعة الجلسة الماضية.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط: الإساءة إلى اليافعين واليافعات:

- يعمل الميسر عصفا ذهنياً لتحديد مفهوم الإساءة.
- يطرح على المشاركين السؤال الآتي: ”هل يتعرض اليافعون واليافعات إلى الإساءة خارج المنزل؟“

• يناقش الميسر مع المشاركين ما يلي:

- أماكن حدوث الإساءة.
 - أنواع الإساءة.
 - الأشخاص المتسببين بالإساءة.
 - أساليب التعرف على مؤشرات الإساءة لدى اليافعين واليافعات وكيفية الاستجابة.
- تشمل الإساءة جميع أنواع سوء المعاملة الجسدية، واللفظية، والنفسية، والإساءة الجنسية، والإهمال والاستغلال بجميع أشكاله بما فيه التجاري، والذي يؤدي، أو قد ينتج عنه اذى لصحة الطفل، وتطوره أو كرامته، من أشخاص تربطهم بالطفل علاقة مسؤولية، وثقة أو قوة“ منظمة الصحة العالمية 2002

نشاط: رسالة من يافع:

- يُعلم الميسر المشاركين بأنه سيقراً عليهم رسالة من يافع
- يقرأ الرسالة من المرفق رقم -8“ رسالة من يافع ”، بصوت يتفاعل مع مختلف الأحداث فيها.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما أنواع الإساءة التي يتعرض لها هذا اليافع؟
- ما أثر ذلك في اليافع وفي الأب وفي الأم وفي بقية أفراد العائلة؟

ملاحظة: يستوجب النشاط الاتي شخصاً متمرساً في موضوع حماية الأطفال، لدحض الحجج التي سوف تكون مؤيدة، ولاسيما أن ديناميكيات الخصومة لن تسهل تغيير رأي الأشخاص المؤيدين.

- تقسم المجموعة إلى فريقين: فريق مع العقاب الجسدي و/ أو النفسي وسيلة للتربية، وفريق ضده.
- يبدأ كل فريق بتحضير حججه، ويتشاورون فيما بينهم، ويجمعون مجموعة من الحجج لدعم وجهة نظرهم المختلفة. (برأيكم هل هناك اسباب يمكن ان تبرر الإساءة؟).
- تبدأ المناظرة اذ يعطي من يرغب من المشاركين في أحد المجموعتين فكرة او حجة داعمة لموقفه.
- على الميسر ان يبقي الجو منفتحاً وهادئاً في اثناء المناظرة
- يوقف الميسر المناظرة عند استنفاد الحجج والأفكار كافة.

استناداً إلى المثال أعلاه والمرفق رقم-8ب: "الإساءة والحماية منها"، يحدد المشاركون بطريقة أكثر دقة الإساءة، وأشكالها، وأسبابها وأثرها في اليافعين اليافعات وفي بقية افراد الاسرة وفي الشخص المسيء نفسه.

ختام الجلسة

- يشجع الميسر المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم.

المرفق رقم ٨ - أ: ((رسالة من يافع))

أنا فتى في الثالثة عشرة من عمري. وأعيش في عائلة تتألف من أب، وأم، وخمسة أولاد غيري، وأنا أصغرهم. سأكتب إليكم لأعلمكم بما أمرّ به، فربما تستطيعون مساعدتي، فوضعي أصبح لا يطاق، فأنا أتعرض للضرب من والدي في أي وقت، ولأي سبب كان.

والدي يعمل لساعات طويلة، وعندما يعود إلى المنزل يكون متعباً ومتوتراً، فيرتمي على الكنبه ويشاهد التلفاز، ريثما تُحضّر أمي العشاء، وغالباً ما يغفو على الكنبه، وحين أوقظه يصحو، وهو يشتم مستعملاً الألفاظ البذيئة التي يلجأ إليها أيضاً حين لا تعجبه درجاتي في المدرسة، وفي حال خالفت إحدى القواعد التي وضعها أبي أتعرض أيضاً للضرب، مستعملاً ما يجد أمامه من أغراض، ومرةً رماني بالمنفضة فجرح رأسي، وأخذني أخي الكبير إلى المستشفى.

يؤلمني أن أرى أمي تبكي حين أضرب، ولكن يزعجني أنّها تعذره في أغلب الأحيان، معللة ذلك بأنّه مرهق من عمله، وأحياناً أشعر بأنّي لا أحبّه، وأحياناً أخرى أتعمد القيام بشيء لا يعجبه كي أستفزه. حاولت مرةً أن أعترض، لكنّ والدتي وإخوتي قالوا إنهم هكذا تربوا وأنّ هذا لمصلحتي؛ حتى أصبح رجلاً.

المرفق رقم ٨ - ب: ((الإساءة والحماية منها))

أنواع الإساءة:

- **الإساءة الجسدية:** الأذى الجسدي لليافع وللإفاعة من الأهل، أو أي شخص في موقع مسؤولية، أو سلطة، أو ثقة منهم، مرة واحدة، أو مرات عدة، (مثل: الضرب، أو الحرق، أو الركل، أو الصفع، أو الهز).
- **الإساءة النفسية:** الأذى النفسي لليافع واليافعة من الأهل، أو أي شخص في موقع مسؤولية، أو سلطة، أو ثقة منهم، (مثل: النقد الدائم وغير البناء، أو الاستهزاء، أو الصراخ الدائم، أو التجاهل ورفض المساعدة، أو النعت بصفات محقرة، أو الشتم والتنمر، أو التخويف والتهديد والتعريض للعنف المنزلي، أو عدم إظهار الحب والعاطفة، أو الأذى الجسدي والجنسي).
- **الإهمال:** عدم تأمين المعطيات والبيئة المناسبة سواء أكان عن عمد أو عن غير عمد- بسبب قدرة العائلة لنمو اليافع واليافعة وتطورهما على مختلف الأصعدة، مثل: الصحة، والتعليم، والتطور النفسي، والغذاء، والمأوى، والبيئة المعيشية الآمنة، وعدم مواكبتهم وحمايتهم، وعدم تلبية الوقت معهم، والإصغاء إليهم، وتلبية حاجاتهم من الحب والاهتمام.
- **الإساءة الجنسية:** هي إكراه اليافع أو اليافعة على المشاركة في نشاط جنسي -سواء أكان مدركاً أم لا لما يحصل- ويتضمن هذا النشاط علاقة جسدية، بما فيها الملامسة، أو العلاقة الكاملة. وقد يشمل ذلك أيضاً إجبار اليافعين على النظر إلى مشاهد إباحية، أو الإسهام في إنتاجها، أو تشجيع اليافعين على التصرف بطريقة غير لائقة جنسية، (مثل: العلاقة الجنسية الحاصلة بين الشخص البالغ واليافع أو اليافعة، أو الاستعراض للجسد أو أجزاء منه، أو لمس الأعضاء الخاصة والتناسلية، أو الإساءة الجنسية، أو الاستغلال الجنسي التجاري).

أسباب الإساءة الجسدية والنفسية

يمكن أن تؤدي الكثير من العوامل إلى الإساءة، مثل:

- الطريقة التي تربي الأهل عليها.
- عدم معرفة الأهل بكيفية التعامل بإيجابية مع المتطلبات النمائية لمرحلة المراهقة.
- فهم تصرفات اليافعين واليافعات على أنها تحد، أو عن قصد، أو لأجل المخالفة.
- مواقف الأهل الإيجابية من النهج التربوي الذي يستعمل العنف.
- عدم معرفة، أو إتقان الأهالي لأساليب إيجابية في التعامل.
- الضغوط العائلية من أفراد العائلة الممتدة، مثل: (العادات والتقاليد التي تسمح بتدخل الأقارب في العائلة).
- الضغوط الخارجية التي يتعرض لها الأهل، وعدم قدرتهم على التعامل معها بإيجابية.
- الطباع الحادة لبعض الأهالي، واليافعين واليافعات.
- عدم رفع وعي اليافعين حول الإساءة، والحماية منها.
- الثقافة التي تعزز العادات والتقاليد، واستعمال السلطة استعمالاً سيئاً.

أثر العنف على اليافعين واليافعات:

- الأذى الجسدي المؤقت أو الدائم.
- الموت.
- عدم التمتع بمقومات الصحة العقلية، أو الجسدية.
- مشاكل تربوية بما فيها التسرب من المدرسة.
- فقدان الثقة بالنفس والكرامة أمام الآخرين.
- انقطاع التواصل مع الأهل.
- الرغبة بالانتقام من الأهل.
- اعتماد العنف أسلوباً لحل النزاعات داخل الأسرة، وخارجها.
- عدم التمتع بمهارات التربية الإيجابية؛ لاستعمالها لاحقاً مع أطفالهم.
- مشكلات نفسية وسلوكية.
- استعمال الكحول والمخدرات.
- الانتحار.



أثر العنف في الأهل:

- الشعور بالذنب، والندم.
- انقطاع التواصل مع اليافعين واليافعات.
- الدخول في حلقة مفرغة من العنف.
- لوم الذات، والشعور بالاحتقار.

الجهات التي يمكن اللجوء إليها في حال التعرض للإساءة:

- خط ساخن للتبليغ عن العنف.
- مركز حماية الأسرة والطفل أو أي مؤسسة ذات علاقة

الجلسة السادسة: مشاركة اليافعين

أهداف الجلسة

- التعرّف على بنود اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل، والمسؤوليات اتجاه هذه الحقوق.
- تعريف المشاركون بمفهوم المشاركة.
- مساعدة اليافعين على إدراك مفهوم المشاركة وتوضيح مراحل المشاركة.
- تأكيد أهمية مشاركة الكبار لليافعين.
- تحديد مجالات مشاركة اليافعين وأثرها في أنفسهم وأسرهم ومجتمعهم.

المواد اللازمة

- ورق A4، وأقلام.
- ورق قلاب.
- نسخة لكل مجموعة عن المرفق رقم 9 - أ: بطاقات الحقوق والمسؤوليات.
- نسخة لكل مجموعة عن المرفق رقم 9 - ب: «صور المشاركة».
- بطاقات، أو قصاصات ورق يكتب على كل واحدة منها إحدى مراحل المشاركة.
- شريط لاصق.
- أوراق على شكل دائرة بثلاثة أحجام.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 10: سُلم مشاركة اليافعين واليافعات

برنامج الجلسة

المدة الزمنية	النشاط
10 دقائق	الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.
30 دقيقة	نشاط: حقوق اليافع
30 دقيقة	نشاط: مفهوم المشاركة
15 دقيقة	استراحة
30 دقيقة	نشاط: سُلم المشاركة
30 دقيقة	نشاط: مجالات وأثر المشاركة
5 دقائق	ختام الجلسة.

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً، للتأكد من محتواها.
- تجهيز المواد قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم.
- مراجعة الجلسة الماضية.
- استعراض أهداف الجلسة الحالية.

نشاط: حقوق اليافع:

يعطي الميسر فكرة عامة عن اتفاقية حقوق الطفل والمبادئ الأربعة الأساسية التي تتضمنها. ويتوزع المشاركون إلى ثلاث مجموعات: مجموعة حق البقاء، مجموعة حق الحماية، ومجموعة حق المشاركة.

يوزع الميسر على المشاركين ضمن مجموعاتهم رزمة من البطاقات من المرفق 9-أ بطاقات الحقوق والمسؤوليات تتضمن مجموعة من الحقوق والمسؤوليات لإحدى الحقوق الثلاثة. ترتب كل مجموعة كل حق إلى جانب المسؤولية وتعطى خمس دقائق لإنهاء المهمة يطلب الميسر من كل مجموعة تعليق البطاقات على ورق قلاب وعرضها على باقي المجموعات

نشاط: مفهوم المشاركة

بوصفه جزءاً من حقوق اليافعين في المشاركة في القرارات التي تمس حياتهم، تكون البرامج أكثر نجاحاً عندما يتسنى لليافعين فرص للتعبير عن آرائهم ومخاوفهم إزاء الظروف الصعبة التي يعيشونها. ويمكن أن تكون المشاركة بواسطة عمل مجتمعي أو نشاط اجتماعي معين، ومن ضمن الحقوق المتضمنة والتي كفلتها مشاركتهم ضمن النشاط.

- يقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات.
 - يوزع الميسر على كل مجموعة نسخة عن المرفق رقم 9-ب: صور المشاركة.
 - يطلب الميسر من كل مجموعة أن تخرج بتعريف لمفهوم المشاركة بناءً على الصور الأربعة.
 - يلخص الميسر ما قالته المجموعات عن مفهوم المشاركة، ثم يعطيهم تعريفاً عاماً عن المشاركة:
- o تبادل الآراء.

- o التفكير شخصياً، وليس مجرد الاعتماد على الآخرين في التفكير عنهم، أو من أجلهم.
- o التعبير عن الذات، ووجهات النظر الخاصة.
- o المشاركة في صنع القرار واتخاذ.

إن مشاركة الشباب عملية من شأنها ضمان حق التعبير عن رأيهم في القرارات التي تمس حياتهم، ولا تعني المشاركة في صنع القرار مجرد الأخذ بالرأي واقتراح الحلول، وإنما تتعداه إلى الاستماع إلى وجهات النظر الأخرى والحلول البديلة، ومن ثم التوصل معا إلى الحل الأمثل.

نشاط: سُلّم المشاركة:

- يدوّن الميسّر مسبقاً كل مرحلة من مراحل المشاركة على ورقة منفصلة مقروءة وواضحة للجميع.
- يطلب من اليافعين التجمع على شكل دائرة.
- يضع الأوراق التي تحمل مراحل المشاركة وسط اليافعين عشوائياً.
- تناقش المجموعة معنى المشاركة إجمالاً.
- يدعو متطوعين لترتيب الأوراق ترتيباً صحيحاً ورد في رسم «سُلّم المشاركة» بوساطة مناقشة جماعية تفسر منطق التسلسل في مراحل المشاركة.
- يشرح الميسّر خطوات سُلّم المشاركة من المرفق رقم 10: «سُلّم مشاركة اليافعين واليافعات»، ومراحل المشاركة الناجحة والفعالة.
- يسأل الميسّر المشاركين: «أين تجدون أنفسكم على سُلّم المشاركة؟» ثم يقترح الميسّر على المشاركين الوقوف قرب الأوراق المعلقة على أرض القاعة، كلٌ بحسب موقعه في السلم، ويكون تحديد موقف كل مشارك انطلاقاً من مشاركته في صنع القرار في مدرسته، أو بيئته، أو مجتمعه المحلي.
- يطلب الميسّر من اليافعين إعادة اختيار مواقعهم استناداً إلى ما يعدونه مكانهم المريح على «سُلّم المشاركة» في إطار البرنامج.
- يسأل الميسّر: ما الذي تحتاجونه حتى تتمكنوا من التقدم على سُلّم المشاركة؟ وما التحديات التي من الممكن أن تواجهكم في أثناء تقدمكم على سُلّم المشاركة؟

- يدوّن الميسّر ما ينجم عن العصف الذهني على اللوح القلاب بعد تقسيمه إلى قسمين: الأول مخصص لشروط النجاح، والثاني للتحديات التي تواجهه، ثم يبحث مع اليافعين عن كيفية مواجهة تلك التحديات.

من شروط نجاح مشاركة اليافعين:

- مراعاة توفر بيئة ودية بين المشاركين.
- عدم اقضاء أيّ من اليافعين عند التحدث، والعمل على إنجاز مشاركة اليافعين، أو إصدار الأحكام عليهم.
- على صعيد المهارات والأدوات، التأكد من المصلحة الفضلى لليافعين من المشاركة.
- طرح نماذج قابلة للتطبيق عند الحديث عن مشاركة اليافعين.
- التنوع وإثارة الاهتمام شرطان رئيسان لإقناع اليافعين بجدوى المشاركة.
- يحتاج اليافعون للدعم قبل، وفي أثناء المشاركة، وبعدها؛ لضمان الاستمرارية.
- عدم استثناء أحد من المشاركة في جميع أنشطة الورشة ومناقشاتها، والحرص على تشجيع اليافعين كافة على المشاركة بفاعلية، ومنح الجميع فرصة المشاركة، وحثهم على الانخراط بمبادرات المجموعة.

من تحديات مشاركة اليافعين:

- المشاركة الإسمية (الشكلية) لليافعين عند صنع القرار، إذ لا يستمع إليهم الراشدون، و/ أو لا يبادرون هم أنفسهم بالمشاركة، اعتقاداً منهم بأن أحداً لن يأخذ آراءهم على محمل الجد.
- انعدام، أو قلة الدعم المطلوب من الراشدين.
- انعدام، أو قلة الدعم الذي يظهره اليافعون بدورهم لأقرانهم اليافعين.
- إساءة التمثيل أو ضعفه: حتى تنجح مشاركة اليافعين، يتعين عليهم حسن تمثيل أنفسهم قبل طرح مبادراتهم، مع مراعاة التوازن في مشاركة الجنسين

نشاط: مجالات وأثر المشاركة:

- يقسم الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات (مجموعة الفرد، ومجموعة الأسرة، ومجموعة المجتمع).
- يعطي الميسر كل مجموعة ورقة على شكل دائرة مرسوم عليها خطأ يقسمها إلى نصفين (تعطى الدائرة الأصغر للفرد، والدائرة الوسطى للأسرة، والدائرة الأكبر للمجتمع).
- يطلب الميسر من المشاركين تحديد مجالات المشاركة في النصف الأول من الدائرة والآثار الناتجة عن المشاركة في النصف الثاني.
- للمشاركين الحرية في اختيار كيفية تعبيرهم عن المجالات والآثار على الورقة، مثل: رسم، أو إصاق صور، أو كتابة.
- تعرض كل مجموعة ما نفذته على المشاركين.

ينبغي أن تكون مشاركة اليافعين مناسبة لأعمارهم وقدراتهم، وألا تسلبهم حق الراحة والترفيه، أو تتعارض مع فرص تعلمهم، أو تعرض صحتهم للخطر، وألا تميز بينهم، وأن تشمل أكبر عدد منهم.

ختام الجلسة

يشجع الميسر المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم.



المرفق رقم ٩ - أ : ((بطاقات الحقوق والمسؤوليات))

مسؤولية البقاء يجب عليك عدم إهدار الطعام.	حق البقاء لديك الحق في الحصول على الطعام. - مساعدتك على البقاء حياً.
مسؤولية البقاء يجب عليك عدم إهدار المياه.	حق البقاء لديك الحق في الحصول على المياه. - مساعدتك على البقاء حياً.
مسؤولية البقاء يجب عليك الحفاظ على بيتك نظيفاً ومرتباً.	حق البقاء لديك الحق في الحصول على بيت. - مساعدتك على البقاء حياً.
مسؤولية البقاء يجب عليك الحفاظ على ملابسك نظيفة.	حق البقاء لديك الحق في الحصول على الملابس. - مساعدتك على البقاء حياً.
مسؤولية البقاء يجب عليك الحفاظ على صحتك بوساطة الأكل المتوازن، والقيام بالتمارين الرياضية، والحصول على قسط كاف من النوم.	حق البقاء لديك الحق في الحصول على الدواء. - مساعدتك على البقاء حياً.

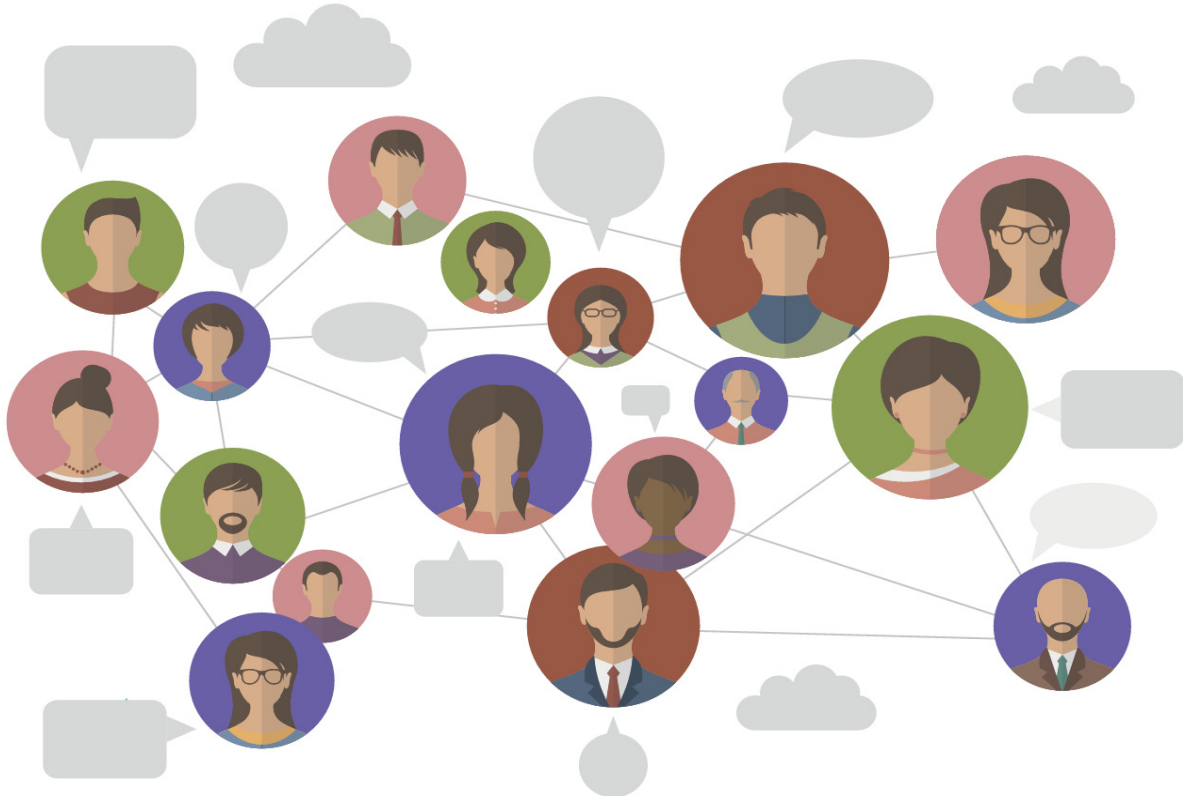
مسؤولية الحماية قبل مغادرتك لمنزلك، احرص دوماً على أن تقول لوالديك مع من تخرج، وإلى أين ستذهب.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك على الحفاظ على سلامتك.
مسؤولية الحماية لا تتحدث على الإطلاق مع الغرباء، واحذر أن تُخدع للذهاب مع شخص لا تعرفه إلى أي مكان.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك على الحفاظ على سلامتك.
مسؤولية الحماية قل «لا» لأي شخص يحاول أن يلمسك بطريقة لا تعجبك، وأخبر شخصاً تثق به على الفور بذلك.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك على الحفاظ على سلامتك.
مسؤولية الحماية ابتعد سريعاً عن يحاول أن يلمسك، أو يأخذك بالإكراه؛ اصرخ قائلاً: «هذه ليست أُمي، أو هذا ليس أبي، النجدة». إذا أساء لك أحد الأشخاص، تأكد أن هذا ليس ذنبك أبداً، فمسؤوليتك اتجاه نفسك تكمن بأن تبلغ شخصاً تثق به عن هذه الإساءة.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك على الحفاظ على سلامتك.

مسؤولية الحماية لا تخف أيّ أسرار عن والديك، بل أفصح لهم عما يخيفك من أشياء، أو أشخاص.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك في الحفاظ على سلامتك.
مسؤولية الحماية أشخاص موضع ثقة بالنسبة إليك سيسمعون لك ويساعدونك إذا ما شعرت أنك في مشكلة.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك في الحفاظ على سلامتك.
مسؤولية الحماية إذا كنت متخوفاً من الإفصاح لوالديك عن شيء فأفصح به لمدرّسك أو لعمّك أو لخالك أو لعمتك أو لخالتك، أو لأي شخص آخر تثق به.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك في الحفاظ على سلامتك.
مسؤولية الحماية إذا حاول شخص ما لمسك، أو تهديك فقل «لا»، وفرّ مسرعاً، واصرخ طلباً للنجدة.	حق الحماية ليس لأحد أن يلحق بك الأذى في جسدك، أو في مشاعرك، أو في أفكارك، أو يبيدي لك عدم الاحترام. - مساعدتك في الحفاظ على سلامتك.

مسؤولية التطور يجب عليك بذل قصارى جهدك في المدرسة.	حق التطور لديك الحق في التعليم المجاني
مسؤولية التطور يجب عليك التعلّم، واكتساب المعرفة بشأن الثقافة التي تنتمي إليها، والمشاركة في الأنشطة متى استطعت.	حق التطور لديك الحق في التعلّم، والإسهام في الثقافة التي تنتمي إليها. - مساعدتك على النمو.
مسؤولية التطور عليك الاعتناء بصحتك الجسدية والنفسية؛ (أي بأفكارك، وبمشاعرك،...)، وأن تحرص على أن تكون بأمان في أثناء اللعب والنشاطات المسلية.	حق التطور لديك الحق في اللعب والاستمتاع في وقت الفراغ. - مساعدتك على النمو.
مسؤولية التطور يجب عليك المعرفة عن دينك، والمشاركة فيه.	حق التطور لديك الحق في اكتساب المعرفة عن الدين، والمشاركة فيه. - مساعدتك على النمو.

مسؤولية المشاركة يجب عليك تبادل مشاعرك مع أشخاص تثق بهم، فهذا الأمر يفيدك.	حق المشاركة لديك الحق في الإفصاح عن رأيك وشعورك. - مساعدتك على أن يسمعك الآخرون.
مسؤولية المشاركة يجب عليك عدم إيذاء مشاعر الآخرين بملاحظة ما تقوله.	حق المشاركة لديك الحق في الإفصاح عن رأيك وشعورك. - مساعدتك على أن يسمعك الآخرون.
مسؤولية المشاركة يجب عليك الإنصات لآراء الآخرين واحترامها، حتى لو كنت لا تتفق معهم في الرأي أحياناً.	حق المشاركة لديك الحق في الإفصاح عن رأيك وشعورك. - مساعدتك على أن يسمعك الآخرون.

المرفق رقم ٩ - ب: ((صور المشاركة))



المرفق رقم ١٠ : ((سُلّم مشاركة اليافعين والياقات))

مستويات المشاركة:

٨) مبادرة الشباب للمشاركة جنباً إلى جنب الكبار عند اتخاذ القرار. ويحدث ذلك عندما يبدأ الشباب المشروعات، أو البرامج، ويكون صنع القرار مشتركاً بين الشباب والكبار. إذ تُمكن هذه المشروعات الشباب من الوصول إلى تجربة الحياة وخبرات الكبار، والتعلم منها. ويمكن أن تتجسد درجة السلم هذه من الشباب، أو البالغين في الشراكة.
٧) مبادرة للمشاركة صادرة عن الشباب، ويجهونها بأنفسهم صوب اتخاذ القرار، ويعد مشروع أو برنامج وتوجيه. إذ يشارك الكبار فقط في الدعم. ويمكن أن تتجسد درجة السلم هذه في النشاط الذي يقوده الشباب.
٦) مبادرة للمشاركة صادرة عن الكبار يُسمح فيها للشباب بالمشاركة في إبداء آرائهم عند اتخاذ القرار. وتتجسد بالقرارات المشتركة التي يبادر بها الكبار مع الشباب، إذ يبدأ الكبار في تنفيذ المشروعات أو البرامج، لكن صنع القرار يُتقاسم مع الشباب.
٥) التشاور والإعلام؛ إذ يقدم الشباب المشورة بشأن المشروعات أو البرامج التي صممها ويديرها الكبار. ويكون الشباب على علم بكيفية استعمال مخرجاتهم، ونتائج القرارات التي يتخذها الكبار. ويمكن أن تتجسد درجة السلم هذه في مجالس الشباب الاستشارية.
٤) التكليف بالمشاركة بوساطة الإعلام، إذ يُعين الشباب في دور محدد، وإعلامهم بكيفية مشاركتهم وسببها. ويمكن أن تتجسد هذه الدرجة من السلم في مجالس شباب المجتمع.
٣) المشاركة الرمزية؛ عندما يبدو أن الشباب يشاركون بصوتهم، لكن في الواقع لديهم خيار ضئيل، أو معوم بشأن ما يفعلونه، أو كيفية مشاركتهم.
٢) المشاركة الشكلية (الاسمية) مُؤرعة المستوى؛ إذ يعتاد الشباب المساعدة، أو «الدعم» بطريقة غير مباشرة نسبياً، على أن البالغين لا يتظاهرون بأن السبب مستوحى من الشباب.
١) الاستغلال والتلاعب؛ إذ يستعمل الكبار الشباب لدعم الأسباب، ويتظاهروا بأن الأسباب مستوحاة من الشباب.

مبادرة الشباب وقرارات مشتركة مع الكبار	يحدث هذا عندما تنشأ المشاريع والبرامج بمبادرة من الشباب ويكون صنع القرار مشتركاً بينهم وبين الكبار.	مستويات المشاركة الحقيقية للشباب دور فعلي
مبادرة وقادة الشباب	يحدث هذا عندما تنشأ المشاريع أو البرامج بمبادرة من الشباب ثم يقومون بتوجيهها بأنفسهم ويكون دور الكبار مقتصر على الإشراف، حيث توفر هذه المشاريع التمكين للشباب وتقربهم من خبرة الكبار ومعارفهم وتجعلهم يتعلمون منها.	
مبادرة الكبار وقرارات مشتركة	يحدث هذا عندما تنشأ المشاريع والبرامج بمبادرة من الكبار لكنهم يشتركون مع الشباب في صنع القرار.	
استشارة الشباب وإعلامهم	يحدث عندما تترك للشباب مساحة يشاركون فيها بإبداء آرائهم ونصائحهم في المشاريع والبرامج التي صممها ويديرها الكبار، أما القرار فيتخذه الكبار وقد يأخذون برأي الشباب فيه، ثم توفير المعلومات اللازمة للشباب والتي تمكنهم من المشاركة بفعالية وفي الوقت المناسب وإعلامهم كيف سيتم الاستفادة من إسهاماتهم وما هي نتائج القرارات التي يتخذها الكبار.	
تكليف الشباب مع إعلامهم	يتم تكليف الشباب بدور معين ومهام معينة ليقوموا بها بعد توفير المعلومات الكافية وإعلامهم كيف ولماذا يتم إدخالهم في العملية، وبالرغم من تحضيرهم ودعمهم كي يكونوا قادرين على المشاركة إلا أن مشاركتهم تكون بتوجيه من الكبار، ويشكل معين هم الذين قرروه ولم يتمتع الشباب بأي قدرة على تحديد واختيار كيفية مشاركتهم.	مستويات المشاركة غير الحقيقية ليس للشباب أي دور
المشاركة الاسمية	يحدث هذا حين يظهر الشباب وكأن لهم رأي لكنهم في الواقع لا يتمتعون سوى بخيارات محدودة، أو لا خيارات على الإطلاق، بخصوص مشاركتهم. وعادة ما تكون بشكل غير مقصود إذ يكون الكبار ذوي نية حسنة، فهم يريدون أن يكون صوت الشباب مسموعاً ولكنهم يفشلون في أن يدركوا معنى مشاركة الشباب الحقيقية والاهتمام بقراراتهم المتنامية وما قد يحتاجونه من دعم ومساندة وتحضير.	
التزيين	يحدث هذا حين يُستخدم الشباب لمساعدة أو دعم قضية ما بطريقة غير مباشرة نسبياً فالكبار لا يعترفون بأن الشباب لهم دور في خلق هذه القضية. «تقتصر المشاركة على نشاطات مخططة كالتوقيع على عريضة أو ارتداء قمصان تحمل شعارات دون إتاحة الفرص لأفراد المجتمع لفهم حقيقة ما يرمي إليه البرنامج».	
التلاعب	يحدث هذا حين يستخدم الكبار الشباب لدعم القضايا ويتظاهرون بأن الشباب هم المهووم بهذه القضايا. «العمل مع الشباب الذي يكتب خطاب إلى أحد المسؤولين مستخدماً اسم الشباب وتوقعاتهم لتحقيق الأثر المرجو من خطابه للمسؤول».	

الجلسات السابعة والثامنة (يومين) التخطيط للمشروع وتنفيذه

أهداف الجلسة

- تفكير المشاركين بمشكلات وقضايا تهم مجتمعهم.
- تحديد المشاركين للمشكلات الأكثر أهمية بالنسبة إليهم في المجتمع.
- تحديد اهم الأسباب والحلول المقترحة للمشكلات التي رصدت
- تزويد اليافعين بمهارة تقييم الاحتياجات ودراستها بشكل مبسط.
- التعرف على مراحل تشكيل الفريق، والحاجات من ناحية الجهد والوقت.
- تقبل الاختلافات التي قد تنشأ بين مجموعة من الأشخاص عند القيام بمشروع مشترك.
- تعريف اليافعين بخطوات التخطيط لمبادرة شبابية وتزويدهم بمهارات لتنفيذها (التخطيط وعملية سبعة أسئلة SWOT، والانموذج التخطيطي، والميزانية)

المواد اللازمة:

- ورق قلاب، ولوح قلاب، وأقلام.
- بطاقات، لاصق، وملصقات ستيكر.
- نسخة لكل مجموعة عن المرفق رقم 11: نموذج الشجرة
- نسخة للميسر عن المرفق رقم 12 - أ: قصة الغرفة
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 12 - ب مقارنة بلال
- نسخة لكل مجموعة عن المرفق رقم 13 - أ: الأسئلة الذهبية السبعة
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 13 - ب: انموذج تحليل المبادرات.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 14 - أ: انموذج خطة العمل
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم 14 - ب: النموذج الميزانية

برنامج الجلسة

اليوم	النشاط	المدة
اليوم الأول	الترحيب والمدخل إلى الجلسة	10 دقائق
	نشاط: تحديد القضايا والمشكلات في مجتمعاتنا	45 دقيقة
	استراحة	15 دقيقة
	نشاط: تحديد أولويات	30 دقيقة
	نشاط شجرة المشكلات	30 دقيقة
اليوم الثاني	نشاط: تحديد الاحتياجات	30 دقيقة
	نشاط: جلسة تشكيل الفريق – نشاط البرج	45 دقيقة
	استراحة	15 دقيقة
	نشاط: تخطيط المبادرة	60 دقيقة
	ختام الجلسة	10 دقيقة

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين، وتسجيل أسمائهم في ورقة الحضور.
- إفراح المجال للمشاركين لمراجعة الجلسة الماضية.
- استعراض أهداف الجلسة.

نشاط: تحديد القضايا والمشكلات في مجتمعاتنا

- يقسم الميسر المشاركين إلى أربعة مشاركين في المجموعة الواحدة.
- يطلب الميسر من المشاركين ضمن كل مجموعة مناقشة المشكلات، أو التحديات التي يواجهها اليافعون في مجتمعهم المحلي.
- يوزع الميسر بطاقات على المشاركين، ويطلب من كل مجموعة مناقشة خمس مشكلات وكتابتها والتي تمثل الأولوية بالنسبة إليهم.
- يطلب الميسر من المشاركين تعليق البطاقات على اللوح.
- يسأل الميسر المشاركين في كل مجموعة عن تجربتهم في النقاش، وسبب اختيارهم لهذه المشكلات.

نشاط: تحديد أولوياتنا

- يطلب الميسر من المشاركين إلقاء نظرة على المشكلات الموضوعة على اللوح، والتفكير فردياً في أولويات هذه المشكلات في مجتمعهم.
- يوزع الميسر ملصقات على المشاركين ويطلب منهم وضع ثلاث ملصقات على أهم ثلاث مشكلات بالنسبة إليهم.
- تحدد المجموعة البطاقات التي عليها أكبر عدد من الملصقات، وتختار المشكلات الثلاثة الأكثر أولوية.

نشاط: شجرة المشكلات

- يؤكد الميسر لليافعين أن «لكل مشكلة سبباً» أو مجموعة أسباب أدت إلى وجودها، ولا بد من التساؤل «لماذا؟» حين مواجهة أي مشكلة للتوصل إلى الحل الأمثل لها. وليست المشكلات جميعها سهلة الحل، فعند مواجهة مشكلة كبيرة ومعقدة، بإمكاننا تحليل مسبباتها وصولاً إلى جذورها. وهناك أهمية إيجابية لليافعين في تفاعلهم مع محيطهم الاجتماعي (مدرستهم، وأسرهم، ومجتمعهم المحلي)، سبيلاً في مواجهة التحديات الماثلة أمامهم، وليس اليافعون وحدهم المعنيين والقادرين على حل مشكلاتهم من دون دور الأسرة، أو المدرسة، أو المجتمع المحلي.

- يوضح الميسر ما تعنية كلمة الواقعية قبل حث اليافعين على اقتراح حلول واقعية للتحديات
- يعيد الميسر توزيع المشاركين على مجموعات ويعطي لكل منهم احدى البطاقات الثلاثة ويطلب منهم مناقشة أسباب هذه المشكلة جذور المشكلة
- تقترح كل مجموعة حلول للمشكلة، وتضعها في المرفق رقم 11: «نموذج الشجرة»، مع تقديم اقتراحات لكيفية إسهامهم بوصفهم يافعين في حل هذه المشكلات.
- يعرض ممثل من كل مجموعة نتائج عمل المجموعة.
- يُحفز اليافعون على المشاركة في النقاش عند عرض نتائج كل مجموعة.
- يناقش الميسر المشاركين لاختيار الموضوع الأكثر أهمية، والحلول الأكثر واقعية؛ لتكون نقطة البداية لتخطيط مشروعهم (يمكن القيام بتصويت).

نشاط: تحديد الاحتياجات:

- يقرأ الميسر على اليافعين المرفق رقم 12 - أ: «قصة الغرفة»، ويتأكد من فهمهم للمثال الوارد في القصة.
- يقسم الميسر المشاركين إلى أربع مجموعات، ويطلب منهم مراجعة الحلول التي اقترحوها وعن فكرتهم عن المبررات على الآخرين.
- بعد ان توضح ثلاث مبادرات مقترحة، يقوم الميسر مع المشاركين بعصف ذهني لكيفية تحديد الاحتياجات، ويذكرهم بقصة الغرفة.
- يلخص الميسر النقاط، وتوزع المهام بينهم لتحديد الاحتياجات، ويؤكد الميسر أن عليهم إنجاز هذه المهمة للقيام بالخطوة الاتية لتصميم المشروع.
- يعطي الميسر مثلاً من المرفق رقم 12 - ب: مقارنة بلال.

نشاط: جلسة تشكيل الفريق - نشاط البرج

- يقسم الميسر المشاركين إلى مجموعات.
- يوزع الميسر أوراق قلاب مستعملة، ولاصق.
- يعلن الميسر للمشاركين أنهم في مسابقة لصنع أفضل برج (متانة، وجمالاً، وطولاً).
- يعلم الميسر المشاركين أن لديهم بعض الوقت لبناء البرج، ومن ثم سيبدأ التحكيم.
- بعد الانتهاء، يقوم سائر المجموعات بتحكيم كل مجموعة على حدة.

- يطلب الميسّر من المشاركين تذكر مراحل بناء البرج.
- يفتح الميسّر للمشاركين المجال للنقاش عن المهارات اللازمة لكل مرحلة.
- يطلب الميسّر من اليافعين ذكر خبرات ناجحة، وأخرى غير ناجحة متعلقة بعمل الفريق.

نشاط: تخطيط المبادرة

أ- الأسئلة الذهبية السبعة:

- يسأل الميسّر المشاركين عن أهداف المبادرة التي اختيرت في نقاش مقترح، موضحاً أن الأهداف ينبغي أن تكون «معقولة» (م=محددة ع=عملية ق=قابلة للقياس و=واقعية ل=لها زمن محدد)
- تلخيص النقاش، وكتابة الأهداف على ورق لوح قلاب.
- يقسم الميسّر المشاركين إلى ثلاث مجموعات، للإجابة عن الأسئلة الذهبية السبب (ماذا، لماذا، من، كيف، متى، أين، كم)
- تأخذ المجموعة الأولى (ماذا ولماذا)، بينما تهتم المجموعة الثانية ب (من؟ وكيف)، وتأخذ المجموعة الثالثة (متى؟ وأين؟ وكم؟)
- تستند المجموعات في اختيار المبادرة إلى النسخ الموزعة من المرفق رقم-13 الأسئلة الذهبية السبعة
- تعرض كل مجموعة عملها أمام الجميع، ويحفز الميسّر الجميع على المشاركة في النقاش.
- في النهاية، يسأل الميسّر المشاركين عن تجربتهم في هذا النشاط.

ب- طريقة تحليل المبادرات:

- يقسم المشاركون إلى مجموعتين: مجموعة لنقاط القوة والضعف، ومجموعة للتحديات والفرص.
- يطلب من كل مجموعة تدوين الإجابات على الورق القلاب، وعرضها أمام المجموعات الأخرى.
- يوضح الميسّر أن هذه إحدى الأدوات الشائعة التي تستعمل في تحليل نقاط الضعف والقوة في المبادرة نفسها (عوامل داخلية)، كما توضح فرص النجاح والمخاطر التي تحيط بالمبادرة من البيئة المحيطة (عوامل خارجية)

- يعطي الميسر أمثلة ليحفز المشاركين على التفكير.
- يعطي الميسر نسخاً لكل مشارك عن المرفق رقم 13 - ب نموذج تحليل المبادرات
- تعرض المجموعات النتائج، ويبدأ النقاش.

أنموذج خطة عمل تفصيلية وميزانية:

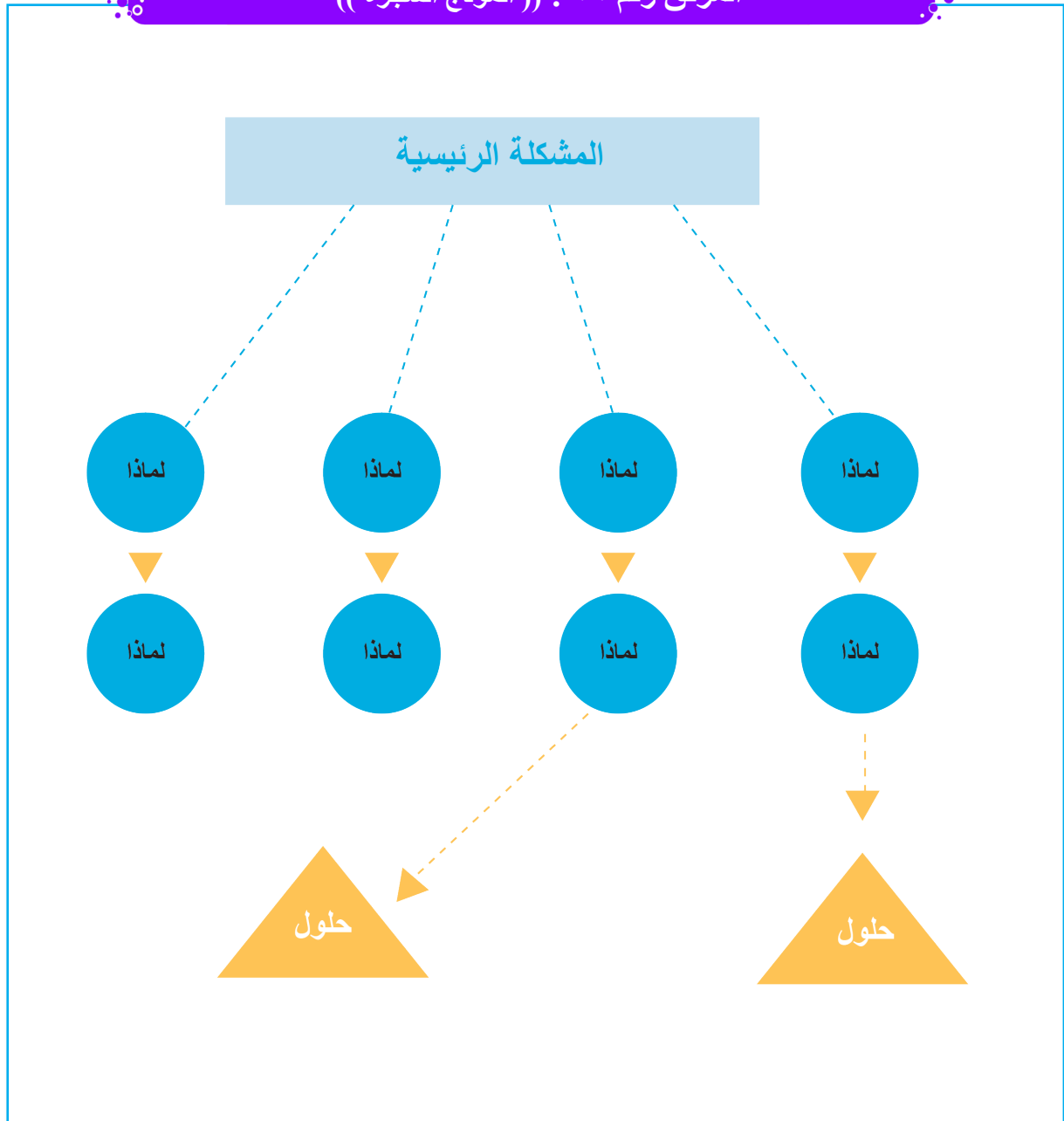
- يسأل الميسر المشاركين عن المهام التي يتطلبها عملهم لتحضير المشروع وتنفيذه.
- من المسؤول عن تنفيذ كل مهمة؟ وما المواد التي يحتاجونها، وكلفة كل منها؟
- يستخدم المرفق رقم 14 - أ أنموذج خطة العمل، والمرفق رقم 14 - ب أنموذج الميزانية

ختام الجلسة

- يتم تشجيع المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في دفاترهم اليومية.



المرفق رقم ١١ : ((أنموذج الشجرة))



المرفق رقم ١٢ - أ: ((قصة الغرفة))

رامي طالب في مدرسة ثانوية، خطرت بباليه فكرة استثمار إحدى الغرف المهملة في المدرسة، كي يستفيد منها جميع الطلاب. وبما أنه يحب الرسم، اقترح على أصدقائه أن يتحدثوا إلى مدير المدرسة حول فكرة استثمار هذه الغرفة، وتحويلها إلى قاعة للرسم، أو ربما مكاناً لعقد دورات الرسم التي يمكن أن تدرّ دخلاً للمدرسة في المستقبل.

طرح رامي الفكرة بحماسٍ شديد، لكنّه تفاجأ بصديقه يقول له: «من الأفضل تحويلها إلى صالة رياضة!»، وصديقه الآخر إلى «مطعم صغير».

تناقش الثلاثة كثيراً حول الموضوع، وحاول رامي أن يخفي امتعاضه من ردود الأفعال، فهو صاحب الفكرة في الأساس، وصار كلّ منهم الآن يريد أن يقرّر على هواه الموضوع!

مع احتدام النقاش، جاء صديقهم بلال فأنهى النقاش بقوله: «حسناً، علينا أن ندرك أن ما نريده جميعنا هو استثمار هذه الغرفة، لكننا لسنا وحدنا في المدرسة، لذلك لا بدّ أن نسأل ونستشير الآخرين، كما ينبغي أن نشرك المدير والأساتذة في الموضوع، فالمدير في النهاية هو من يملك القرار».

تميّز بلال بمعرفة جيّدة بطرائق دراسة الاحتياجات، فقد تلقّى في إحدى العطل الصيفية دورة حول هذا الموضوع، لذلك طلب الجميع منه إفادتهم بما تعلّمه

المرفق رقم ١٢ - ب: ((مقارنة بلال))

اقترح بلال الآتي:

- أن يجروا مقابلات فردية مع كل من يمكنه أن يستفيد من مشروع الغرفة (الطلاب، والمعلمين والمدير)، وسؤالهم عما يحتاجونه، والاستعمال الأمثل لتلك الغرفة.
- أن يسجل الفريق هذه الاقتراحات في جدول (كانت الاقتراحات خمسة).
- أن يختار الفريق عينة عشوائية تمثل كل المستخدمين من الغرفة (اتفق الفريق على أن تكون مكونة من ثلاثة طلاب، ومعلمين اثنين، والمدير).
- أن يقوم أفراد العينة بترتيب الاقتراحات من الأكثر أولوية بالنسبة إليهم فيعطونه الرقم خمسة، بينما الأقل أولوية يعطونه الرقم واحد.
- يقوم الفريق بجمع النقاط التي حصل عليها كل اقتراح، ويكون الاقتراح الحاصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يُنفَّذ.
- حين سجل أفراد العينة العشوائية ترتيبهم للمبادرات المقترحة، وجمع أعضاء الفريق النقاط أصبح شكل جدول الأولويات على النحو الآتي:

المبادرة المقترحة	طالب 1	طالب 2	طالب 3	معلم 1	معلم 2	مدير	المجموع
مرسم	5	1	1				7
غرفة للموسيقى	2	3	5				10
صالة رياضة	1	4	4				9
مخزن	3	2	3				8
مختبر للعلوم	4	5	2				11

المرفق رقم ١٣ - أ: ((الأسئلة الذهبية السبعة))

لماذا؟

لماذا أريد أن أفعل ذلك؟ وتوضّح الإجابة عن هذا السؤال المبررات (الأسباب)، وتوضّح لي أهمية المبادرة التي سأقوم بها، والأمر الذي سيساعدني على إقناع الآخرين بها.

ماذا؟

ماذا أريد أن أفعل بالضبط؟ وتوضّح الإجابة عن هذا السؤال الهدف من هذه المبادرة

كيف؟

كيف سأقوم بتحقيق الهدف؟ تعطيني الإجابة مجموعة الخطوات، والأنشطة التي سأقوم بها للوصول إلى تحقيق هدفي (خطة الهدف).

من؟

مَنْ سيقوم بالمبادرة؟ ما ميزات الفريق الذي سيقوم بها؟ كذلك من المستفيد من مبادرتي؟ ستوضح الإجابة عن هذا السؤال مَنْ هي الفئة التي ستستخدمها هذه المبادرة؟

أين؟

أين سأنفذ خطوات عمل الأنشطة؟ ستتيح لي الإجابة عن هذا السؤال فرصة التفكير بمدى توافر المكان المناسب؛ لتنفيذ خطة العمل.

متى؟

متى سأقوم بتحقيق الهدف؟ ستوضح الإجابة عن هذا السؤال الجدول الزمني الذي سأنفذ فيه الخطوات، خطوة تلو الأخرى. ونتيجة لذلك سأعرف كم من الوقت بالضبط سأحتاج إليه من البداية إلى النهاية.

كم؟

ما تكلفة هذه المبادرة؟

المرفق رقم ١٣ - ب: ((أنموذج تحليل المبادرات))

تجميع كلمة

SWOT

الأحرف الأولى من الكلمات الآتية:

نقاط القوة	←	S: Strengths
نقاط الضعف	←	W: Weaknesses
فرص النجاح	←	O: Opportunities
المخاطر	←	T: Threats

نقاط القوة: ما الخصائص الموجودة في المجموعة، أو في شخص من المجموعة، ويمكن أن تساعد في تحقيق الهدف؟ فإذا عرفنا نقاط القوة نعرف كيف نستغل مواردنا لتحقيق الهدف.
مثال: أحد المشاركين لديه مهارة الرسم.

نقاط الضعف: ما الخصائص الموجودة في المجموعة التي يمكن أن تؤثر سلباً في تحقيق الهدف؟ فإذا عرفنا نقاط الضعف يمكننا أن نعمل على تصحيحها.
مثال: لا أحد من المجموعة يعرف أن يرسم.

الفرص: ما الموارد الموجودة في خارج المجموعة، والتي يمكن أن تُسهم في تحقيق الهدف؟ فمهم معرفة الفرص؛ للتخطيط لكيفية استعمالها، أو الحصول عليها.
مثال: صديق أحد أفراد المجموعة يرسم رسماً ممتازاً.

المخاطر: ما الظروف الخارجية التي يمكن أن تشكل خطراً على تحقيق الهدف؟
مثال: الطقس يمكن أن يكون مائطاً؛ لذا من الممكن أن يؤثر على النشاط المخطط له.

نقاط القوة	نقاط الضعف
الفرص	المخاطر

المرفق رقم ١٤ - أ: ((أنموذج الميزانية))

النشاط الأول				
المجموع	تكلفة الوحدة	الوحدة	العدد	البند
مجموع تكلفة النشاط الأول				
النشاط الثاني				
مجموع تكلفة النشاط الثاني				
مجموع التكلفة الكلية للمشروع				

الجلسة التاسعة: أهداف المستقبلية

أهداف الجلسة:

- التعامل مع التحديات التي يمكن أن تعترض اليافعين في أثناء تفكيرهم في المستقبل.
- تقييم المشروع النهائي.
- تحديد نقاط التعلم البناءة من البرنامج.
- مشاركة الذكريات، والآراء الإيجابية.

المواد:

- ورقة تسجيل الحضور.
- ورق قلاب، وأقلام، وألوان.
- بطاقات ملونة مكتوب عليها «الوقت» و«المال» و«الدعم» و«التعليم»

برنامج الجلسة:

النشاط	المدة
الترحيب والمدخل إلى الجلسة	15 دقيقة
نشاط خريطة أحلامي	45 دقيقة
نشاط: كيف أواجه تحد يعترضني	20 دقيقة
استراحة	15 دقيقة
نشاط: التأمل في المشروع النهائي	35 دقيقة
نشاط: ماذا اكتسبنا؟	30 دقيقة
نشاط: ذكرى جميلة	30 دقيقة
الختام	10 دقيقة

التحضيرات الأساسية:

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقًا؛ التمكن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

الترحيب والمدخل إلى الجلسة:

- الترحيب بالمشاركين وتسجيل أسمائهم.
- يتم مراجعة الجلسة الماضية
- استعراض أهداف الجلسة الحالية

نشاط خريطة أحلامي:

لكل أحلامه وطموحاته التي يسعى إلى تحقيقها، لكن الأحلام لا تصبح حقيقة من دون الاجتهاد والعمل في سبيل تحقيقها، لذا فالخطوة الأولى لذلك هي التخطيط، أي تحديد الأحلام ومن ثم تحديد الخطوات والمهام التي ينبغي القيام بها من أجل تحويل هذه الأحلام إلى حقيقة.

- يدوّن اليافعون الأحلام الكبيرة التي يريدون تحقيقها في حياتهم.
- يجتمع اليافعون الذين يشاركون الحلم الكبير نفسه في مجموعات اذ ترسم كل مجموعة طريقا تضع فيه احلامهم الكبيرة مع أي من الآخرين يشجعون على القيام بالنشاط منفردين
- يطلب الميسر من كل مجموعة عمل خريطة الاحلام الخاصة بهم اذ ترسم كل مجموعة طريقا تضع فيه احلامها الصغيرة وينتهي الطريق بالحلم او الاحلام الكبيرة
- بعد ذلك يرسم اليافعون او يدونون على جانبي الطريق المهام او الخبرات التي ينبغي ان يكتسبوها لتحقيق احلامهم
- تعرض كل مجموعة خريطة الأحلام الخاصة بها على المجموعة الأخرى.

يسأل الميسر أثناء المناقشة مع المجموعة:

1. هل يمكن أن يكون للحلم ان يكبر وكيف؟ وهل يؤثر في ذلك نوع الحلم أو حجمه؟
2. هل تقومون بالخطوات التي تكتبونها على الخريطة من أجل تحقيق أحلامكم؟ وكيف ذلك، أو لم لا؟

3. ماذا تفيدكم هذه الخطوات في تحقيق أحلامكم؟
4. ما برأيكم الصعوبات التي يمكن أن تواجهها الفتيات خاصة (كونهن فتيات)؟
5. ما برأيكم الصعوبات التي يمكن أن يواجهها الشباب خاصة (كونهم ذكوراً)؟
6. هل هناك أحلام لا يحق للفتاة أن تحلم بها، وتسعى إلى تحقيقها؟
7. اذكروا مواقف من حياتكم تنطبق عليه الأمثلة.

نشاط: "كيف أواجه تحدي يعترضني"

- يأخذ المشاركون ورقة أحلامهم.
- يوزع الميسر التحديات التي يمكن أن تواجههم في أثناء تخطيطهم للمستقبل (بطاقات ملونة مكتوب عليها "الوقت"، "الدعم"، "المال"، "التعليم")، لكل يافع.
- يفكر كل مشارك في كيفية مواجهة هذه التحديات كما لو كانت حقيقية.
- يعرض كل مشارك كيفية تعامله لمواجهة التحديات.
- يقول الميسر: "عندما نخطط للمستقبل ونطبق ما خططنا له من الممكن أن تعترضنا بعض التحديات، لذا علينا ألا نستسلم، بل نؤمن بأن لدينا الإرادة والقدرة على حل وتخطي هذه التحديات لتحقيق الهدف."

نشاط: "تأمل في المشروع النهائي"

- تتذكر المجموعة المبادرة، أو المشروع النهائي الذي قاموا به.
- يطرح الميسر الأسئلة التالية لمناقشتها:
 - o ما تقييمكم لمختلف مراحل التحضير، وتطبيق المشروع؟
 - o ما التجربة والمهارات، والدروس التي اكتسبتموها خلال تنفيذ المشروع النهائي؟ وهل استمتعتم به؟
 - o ما الأمور التي ستعملون على تحسينها في المرات القادمة؟ وما كان رد فعل مجتمعكم تجاه المشروع؟

نشاط: "ماذا اكتسبنا؟"

- يطلب الميسر من اليافعين في ختام البرنامج التفكير بالأسئلة الآتية والإجابة عنها:
 - o ما الذي تعلمتموه في البرنامج والجلسات؟
 - o هل هناك شيء جديد ومختلف تعلمتموه عن أنفسكم؟ وما الذي تعلمتموه ويمكن أن يساعدكم غالباً؟

نشاط: "ذكرى جميلة"

- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء كبيرة لكل يافع، لرسم ذكرى خاصة من البرنامج.
- يلصق اليافعون رسوماتهم وكتابة أسمائهم عليها.
- يطلب لميسر من كل المشاركين كتابة أو رسم شيء احبه يتعلق بكل زميل له على الأوراق المعلقة.

ملخص الجلسة والختام:

- شجع الميسر المشاركين على كتابة أفكارهم وانطباعاتهم عن محتوى الجلسة في الدفتر اليومي الخاص بهم.
- يشكر الميسر جميع اليافعين على مشاركتهم.
- يفضل ختام البرنامج بحفل صغير يتضمن بعض الموسيقى والضيافة.

الخاتمة

يأتي هذا الدليل الإرشادي تنوياً لجهود وطنية مشتركة بين وزارة التخطيط العراقية ومنظمة اليونيسف، بهدف بناء إطار عملي لتعزيز الصحة النفسية والدعم النفسي-الاجتماعي للأطفال في الدول الخارجة من النزاعات، وفي مقدمتها العراق.

يعدّ الدليل خطوة استراتيجية نحو دمج قضايا الصحة النفسية ضمن السياسات التنموية الوطنية، وتأسيس منظومة إحالة وتنسيق بين القطاعات المختلفة لضمان حماية الأطفال الأكثر هشاشة وتوفير بيئة آمنة وداعمة لهم.

إن ما تضمنه الدليل من مبادئ وإجراءات وممارسات ميدانية يمثل قاعدة لبناء نظام مستدام للرعاية النفسية والاجتماعية، يسهم في تقليل الوصمة الاجتماعية، ويعزز قدرة المجتمع على التعافي والتماسك. ويؤكد هذا العمل أن حماية الطفل نفسياً ليست استجابة وقتية، بل استثمار في مستقبل العراق، وفي بناء جيل سليم قادر على الإسهام في التنمية والسلام الاجتماعي.



المصادر

وزارة التربية (2021). برنامج الصحة المدرسية في العراق. بغداد وزارة التربية
وزارة الصحة العراقية (2022). التقرير السنوي للصحة النفسية في العراق. بغداد وزارة الصحة
منظمة اليونيسف (د. ت) دليل الجلسات السوري. دمشق

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *Guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. Geneva: IASC.

International Organization for Migration. (2023). *Iraq displacement tracking matrix (DTM)*. Geneva: IOM.

International Organization for Migration. (2024). *Displacement tracking matrix: Yemen crisis report*. Retrieved from <https://www.iom.int>

Iraqi Ministry of Health. (2023). *Mental health situation report in Iraq*. Retrieved from <https://www.moh.gov.iq>

Iraqi Psychological Association. (2023). *Child PTSD prevalence in Baghdad schools*. Retrieved from <https://www.iraqipsych.org>

People in Need. (2022). *Invisible wounds: The psychological toll in Northern Syria*. Retrieved from <https://middleeast.peopleinneed.net/ar/jrh-gyr-mryy-lsh-lnfsy-fy-shml-swry-lyst-wlwy-11344gp>

Save the Children. (2023). *Children in Yemen: The ongoing humanitarian crisis*. Retrieved from <https://www.savethechildren.org>

Save the Children. (2023). *Children's mental health under conflict in Iraq*. Retrieved from <https://www.savethechildren.net>

Save the Children. (2023). *Gaza's children living in fear: A psychological assessment*. Retrieved from <https://www.savethechildren.net>

Syria Direct. (2021). *A decade of revolution and war in Syria: Lingering psychological effects*. Retrieved from <https://syriadirect.org/>

United Nations Children's Fund. (2020). *Operational guidelines on community-based mental health and psychosocial support for children affected by armed conflict*. New York: UNICEF.

United Nations Children's Fund. (2021). *Children in Syria bear physical and psychological scars after 11 years of conflict*. Retrieved from <https://www.unicef.org/ar/>

United Nations Children's Fund. (2023). *Child poverty and mental health crisis in Lebanon*. Retrieved from <https://www.unicef.org>

- United Nations Children's Fund. (2023). *Impact of conflict on Iraqi children's mental health*. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- United Nations Children's Fund. (2024). *Yemen humanitarian situation report*. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2023). *Educational challenges for displaced Iraqi children*. Retrieved from <https://www.unesco.org>
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2023). *Displacement and child mental health in Iraq*. Retrieved from <https://www.unhcr.org>
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2023). *Iraq fact sheet*. Baghdad: UNHCR Iraq Office.
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2023). *Lebanon crisis: Impact on children's mental health and well-being*. Retrieved from <https://www.unhcr.org>
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2024). *Yemen: Internally displaced children and their needs*. Retrieved from <https://www.unhcr.org>
- United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs. (2023). *Iraq humanitarian response plan*. New York: OCHA.
- United Nations Relief and Works Agency for Palestine Refugees in the Near East. (2023). *Gaza crisis: Impact on children's mental health*. Retrieved from <https://www.unrwa.org>
- World Health Organization. (2020). *Mental health and psychosocial support in emergencies*. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization (2020). A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19. Geneva: WHO
- World Health Organization. (2021). *Mental health atlas – Iraq*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). *Child mental health challenges in conflict zones: Iraq report*. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2023). *Mental health and psychosocial needs in Gaza: A situational report*. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of children in conflict zones: Yemen case study*. Retrieved from <https://www.who.int>

