


برنامج مرونة الأطفال  
الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة وخارجها



## دليل الميسر ٢ مسارات ورش العمل

المركز النفسي الاجتماعي

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

 Save the Children

## دليل الميسر الثاني: مسارات ورش العمل

مؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك Rosenørns Allé 12 1634 كوبنهاغن V الدنمارك هاتف: + 45 35 36 55 55 البريد الإلكتروني: redbarnet@redbarnet.dk الموقع الإلكتروني: www.savethechildren.dk	المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي IFRC إلى الصليب الأحمر الدنماركي Blegdamsvej 27 DK-2100 كوبنهاغن Ø الدنمارك رقم الهاتف: + 45 35 25 92 00 البريد الإلكتروني: psychosocial.centre@ifrc.org الموقع الإلكتروني: www.ifrc.org/psychosocial
---	---

الصفحة الأولى: Rob Few/ IFRC, freelance  
تصميم وإنتاج: باراميديا، كوبنهاغن  
الصور: شركة "ديجيتال ميكسز" Digital Mixes  
طبع في الدنمارك. الطبعة الأولى، أيار (مايو) ٢٠١٢  
By KLS Grafisk Hus A/S  
ISBN 978-87-92490-09-4

يشكل هذا الدليل جزءًا من "برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي الاجتماعي في المدارس وخارجها" الذي نشره المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي ومؤسسة إنقاذ الطفل. نود أن نشكر كل المنظمات التي سمحت لنا أن نستخدم المواد الخاصة بها في هذا البرنامج. رئيسة التحرير: أن صوفي بيدال ونانا فيدمان المؤلفون والمنقحون: بيرنيل تيرلونغ وويندي أجير المساهمون: أنجانا داياال دي بريويت، وبريجيت يغبين، وجنيفر إنغر، وجو بريويت ولويز فينثر لارسن المنسقة: مارثا بيرد مدير الإنتاج: لاس نورغار

يشتمل "برنامج مرونة الأطفال" المتوفر على شكل رزمة الموارد باللغتين الإنكليزية والفرنسية، على ما يلي:  
الكتيب الأول: فهم رفاه الأطفال.  
الكتيب الثاني: دليل مدير البرنامج.  
دليل الميسر الأول: الشروع في العمل.  
دليل الميسر الثاني: مسارات ورش العمل.

تتوفر رزمة الموارد على الإنترنت عبر الرابط: [www.savethechildren.dk](http://www.savethechildren.dk) و [www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial)

نود أن نشكر المؤسسات الدنماركية التالية على مساهماتها المالية في هذا المنشور إضافةً إلى "برنامج مرونة الأطفال":  
مؤسسة سورن أ. جنسن وزوجته، مؤسسة أوغسطينس، مؤسسة أستا وجول ب. جوستسنس، مؤسسة آيرين ومورتن راهيكس، مؤسسة روكول، مؤسسة تورين واليس فريمودتس، ونقابة معلمي المدارس الأحرار.  
Asta og Jul. P. Justesens Fond، و Augustinus Fonden، و Søren O. Jensen og Hustrus Fond  
و Irene og Morten Rahbeks Fond، و Rockwool Fonden، و Torben og Alice Frimodts Fond، و Frie Skolers Lærforening.

نود أيضًا أن نشكر الصليب الأحمر الدنماركي والصليب الأحمر النرويجي و«اندبا» على المساهمات المالية والدعم لهذا المنشور ولـ"برنامج مرونة الأطفال".  
إن الصور المستخدمة في هذا الدليل ليست الصور الفعلية للأطفال المتضررين من الظروف التي تم وصفها في ورش العمل.

برنامج مرونة الأطفال  
الدعم النفسي الاجتماعي في المدرسة وخارجها

## دليل الميسر ٢ مسارات ورش العمل

## المقدمة

إنه لمن دواعي سرورنا أن نقدّم رزمة الموارد هذه للتخطيط لـ "برامج مرونة الأطفال" وتنفيذها. وقد وُضعت هذه المواد من خلال التعاون بين "الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر" و"مؤسسة إنقاذ الطفل". وهي تستند إلى تجاربنا إزاء الدعم النفسي وحماية الأطفال في حالات الطوارئ والدروس المستخلصة من المؤسستين وكذلك من الشركاء المحليين والدوليين ووكالات الأمم المتحدة. نحن نهدف من خلال هذه المواد إلى المساهمة في الجهود الجارية لتقديم برامج ذات نوعية للأطفال، من أجل تفعيل تغيير دائم وتحسين حياة الأطفال ومقدمي الرعاية.

إننا نقدر المساعدة الكبيرة التي تلقيناها لدى تطويرنا هذا البرنامج ونأمل أن يشكّل مرجعاً مفيداً في مجال تعزيز رفاه الأطفال في جميع أنحاء العالم.

*Nana Wiedemann*

نانا وايدمان  
المركز النفسي الاجتماعي

*Nini Jakobson*

ميمي جاكوبسه  
مؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك

## كيفية استخدام هذا الدليل

ثمّة أربعة مسارات مخطط لها مسبقاً لورش العمل في هذا الدليل. تنطبق الملاحظات التالية على المسارات الأربعة:

### ورش العمل التمهيدية والختامية

- قبل البدء بأحد المسارات الأربعة، يُرجى الاطلاع على "دليل الميسر الأول: الشروع في العمل" من أجل:
- ورش العمل ١ إلى ٥، وهي ورش العمل التمهيدية التي يجب إجراؤها قبل البدء بالمسارات في هذا الدليل
  - ورش العمل الإضافية التي تتضمن ثلاث ورش عمل اختيارية يمكن إجراؤها في أي وقت، فضلاً عن خيارين لورش العمل الختامية.

### افتتاح كل ورشة عمل واختتامها

اتبع الإجراءات نفسها لدى افتتاح كل ورشة عمل واختتامها. فهذا يساعد الأطفال على الشعور بالراحة ويبني الثقة بينك وبين المجموعة. استخدم المخططات التفصيلية المذكورة هنا في كل مرة تنفذ النشاطات التالية:

- الخلاصة والمردود والمقدمة
- أغنيتنا
- تقييم ورشة العمل.



## المخطط التفصيلي ١ الخلاصة والمردود والمقدمة

تُلخِص ورشة العمل الأخيرة، أعطِ المردود عند التقييم وعَرِّف عن غرض ورشة عمل اليوم.

١. اطلب من متطوع تلخيص ما قمتم به في ورشة العمل الأخيرة. إذا لم يتذكّر هذا الأخير كل النشاطات، اطلب من الأطفال الآخرين أن يساعده في ذلك حتى يتمّ ذكر كل النشاطات.
٢. أعطِ الأطفال مردوداً على تقييماتهم من المرة السابقة. اغتنم هذه الفرصة لمناقشة أي أنشطة لم يجبّها الأطفال، واذكرها في الملاحظات المتعلقة بالمراقبة.
٣. امدح الأطفال وذكّرهم بمدى أهمية إعطاء تقييمات صادقة، مؤكداً أن ذلك يساعدك على التخطيط لورش عمل تلبي احتياجاتهم.
٤. عَرِّف عن الغرض من ورشة العمل (راجع النص في كل ورشة عمل).
٥. أجب عن أي أسئلة يريد أن يطرحها الأطفال ثمّ ابدأ بورشة العمل.



## المخطط التفصيلي ٢: أغنيتنا

✋ إنشاد أغنية يعرفها جميع الأطفال وتعزّز الشعور بالانتماء والفخر الثقافي.

١. اطلب من الأطفال الوقوف وإنشاد الأغنية التي اختاروها في نهاية ورشة العمل السابقة.

٢. يمكنهم إمّا أن ينشدوا الأغنية بالطريقة نفسها مثل المرّة السابقة أو الاستناد إلى بعض الأفكار المطروحة في ورشة العمل ١ لإنشاد الأغنية بطريقة مختلفة.



## المخطط التفصيلي ٣: تقييم ورشة العمل

✋ تقييم ورشة العمل.

✋ أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.

⚠️ **اجمع التقييمات واحتفظ بها من أجل المراقبة ومن أجل تقييم ما إذا كانت هناك حاجة لإجراء تغييرات في النشاطات التي سبق أن تمّ التخطيط لها. احرص على متابعة نتائج التقييم في بداية ورشة العمل القادمة.**

١. اشرح ما كنتم تقومون به في ورشة عمل اليوم (راجع النص في كل ورشة عمل).

٢. اعرض اللوح القلاب مع الوجوه المبتسمة على الأطفال مرة أخرى واعط كل طفل ورقة واطلب منهم أن يرسموا الوجه الذي يمثل شعورهم تجاه النشاطات التي تمّ إجراؤها في ورشة العمل. لا تدعهم يكتبون أسماءهم على الورقة، ليكونوا صادقين في تقييمهم.

٣. عندما ينتهون من ذلك، اشكرهم على الردود الذي أعطوه واحرص على توديع كل طفل، فهذا يشعرهم بالأهمية والتقدير.

### ورشة العمل المتكررة

تتكرّر بعض ورش العمل في أكثر من مسار واحد. في النسخة المطبوعة من هذا الدليل، ثمة إرشادات حول مكان ذكر ورش العمل المتكررة لدى الغوص أكثر فأكثر في المسارات. ولكن إذا استخدمت مفتاح الـ USB واخترت ملف "مسارات ورش العمل الكاملة"، يمكنك أن تطبع المسار الذي ترغب في استخدامه مع كامل التعليمات حول ورشة العمل بالتسلسل، بدءاً من الرقم ٦.

٨

الحماية من الإساءة  
والاستغلال

المسار  
1

٦٣

الأطفال المتضررون  
من النزاعات المسلحة

المسار  
2

١١٠

الأطفال المتضررون  
من الكوارث

المسار  
3

١٥٩

الأطفال المصابون  
بفيروس نقص المناعة  
البشرية أو الإيدز

المسار  
4

# الحماية من الإساءة والاستغلال



Helle Kiergaard/ Save the Children

المسار



## خلفية ورش العمل

من المؤسف أننا نشهد في معظم المجتمعات حول العالم، من أغناها إلى أكثرها فقرًا، الإساءة إلى الأطفال واستغلالهم. إلا أنه في بعض المجتمعات المحلية، تكون المخاطر الناجمة عن هذا السلوك أسوأ من غيرها، وتكون الإساءة إلى الأطفال واستغلالهم أمرًا شائعًا ومتكررًا. وغالبًا ما تكون هذه المجتمعات المحلية تعاني من الفقر المدقع وارتفاع معدلات البطالة، مما يؤدي إلى تأجيج مشاعر الإحباط واليأس التي غالبًا ما تترافق مع ارتفاع معدلات إدمان الكحول وتعاطي المخدرات والعنف المنزلي أو العام.

لقد تم تطوير سلسلة ورش العمل هذه للعمل مع الأطفال الذي يعيشون في المجتمعات المحلية حيث تكون المخاطر التي يتعرّضون إليها مرتفعة وحيث من المعروف أنّ معدلات الإساءة إلى الأطفال واستغلالهم مرتفعة للغاية وأنّ الأطفال يواجهون هذه المخاطر في حياتهم اليومية. تهدف ورش العمل في هذه السلسلة إلى معالجة القضايا العاطفية التي يواجهها الأطفال الذين تعرّضوا للإساءة وتعزيز الوعي إزاء المخاطر ومنع أي إساءة قد تطرأ في المستقبل. أمّا من أجل منع حدوث هذه الأمور، فمن الممكن إجراء ورش العمل هذه في المجتمعات المحلية ذات المخاطر المنخفضة مع هدف رئيسي يقضي بالتوعية ومنع الإساءة.

### آليات حماية الطفل

لا بدّ من النظر بعناية في إمكانية إجراء ورش العمل التي تهدف إلى تعزيز الوعي إزاء العواقب المحتملة للإساءة للأطفال والتي تهدف إلى منع ظهور أي حوادث مرتبطة بالإساءة في المستقبل. فمن غير المستحسن إجراء ورش عمل من هذا النوع في مجتمع لا يملك أي آلية لحماية الطفل. إذ يجب التنبيه من خطر تشجيع الأطفال على مقاومة أي إساءة محتملة عندما لا يكون لديهم أحد لحمايتهم. فهذا قد يؤدي إلى حدوث إساءة واستغلال أعنف بكثير وينتج عواقب وخيمة.

في المجتمعات التي تملك آليات لحماية الطفل، ينبغي أن يعمل الميسرون مع منظمة الدعم والأهل ومقدمي الرعاية لتعزيز آليات الحماية هذه.

في حال غياب آليات للحماية في مجتمع معيّن، فمن المستحسن أن يعمل الميسرون مع منظمات الدعم والأهل ومقدمي الرعاية لاستحداث آليات لحماية الطفل في المجتمع المحلي، قبل البدء بسلسلة ورش العمل هذه. هذا مهم جدًا.

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات حول نظم حماية الطفل من مؤسسة إنقاذ الطفل واليونيسف. تملك هاتان المنظمتان سنوات عدة من الخبرة في التنسيق مع الحكومات الوطنية والمجتمعات المحلية في مجال إنشاء آليات لحماية الطفل:

### مؤسسة إنقاذ الطفل

<http://www.savethechildren.net/what-we-do/child-protection>

### اليونيسف

<http://www.unicef.org/protection/index.html>

## ردود فعل الأطفال

على الرغم من اختلاف تجارب الإساءة أو الاستغلال، تظهر بعض ردود الفعل والعواقب الشائعة جداً لدى الأطفال الذين تعرضوا للإساءة والاستغلال.

في ما يلي بعض منها:

- مشاعر الغضب والارتباك والحزن والخوف
- عدم القدرة على الوثوق بالآخرين
- عدم احترام الآخرين أو الذات
- غياب الحدود الاجتماعية
- لوم الذات والشعور بالذنب
- صورة مدمرة عن الجسم
- إظهار استعداد للمشاركة في التسلُّط على الآخرين
- سلوك عدواني
- ارتفاع معدلات السلوكيات التي تنطوي على المخاطر
- نقص في مهارات الحماية الذاتية
- نمو صحي مهدد (لا سيما العاطفي، ولكن أيضاً الجسدي)
- سلوك جنسي علني وغير لائق
- تدني التحصيل العلمي
- مخاطر عالية للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية)
- العزلة الاجتماعية.

وعلى الرغم من أن هذه ردود فعل شائعة على تجارب الإساءة أو الاستغلال، يمكنها أيضاً أن تكون ردود فعل على تحديات أخرى يواجهها الأطفال. لذلك لا ينبغي افتراض أن جميع الأطفال الذين يُظهرون ردود الفعل أو السلوكيات هذه قد اختبروا أي إساءة أو استغلال.

تتضمّن ورشة العمل ١٠ تفسيراً عن الاستمالة؛ تشكّل الاستمالة الخطة التي يتبّعها المستمّل لاستدراج الطفل من أجل الإساءة إليه، إشارة إلى أنّه عادةً ما تكون الإساءة جنسية. وهكذا، يكتسب المستمّل تدريجياً ثقة الطفل، ليصبح أخيراً في موقف يمكنه من الإساءة إليه جنسياً. وفي هذه المرحلة، يمكن أن يكون الطفل متعلقاً جداً بالمستمّل أو معتمداً عليه أو حتى خائفاً منه لدرجة أنّه لن يفصح عن الإساءة إلى الآخرين، أو في أسوأ الحالات، قد لا يفهم أنّ التجربة التي مرّ بها هي إساءة.

ويمكن أن تشمل عملية الاستمالة التلاعب، والخداع، وتقديم الهدايا، والتهديدات. وتجدر الإشارة إلى أنّ الاستمالة سائدة للأسف في معظم البلدان، وبخاصة مع الأطفال الضعفاء.

من الممكن أيضاً أن تتمّ استمالة الأهل ومقدمي الرعاية؛ إذ قد يصادق المستمّل الأهل ومقدمي الرعاية ويخلق جواً من التبعية، سواء من الناحية المالية أو من حيث السلامة، وهكذا، يتمكن من خلالهم من الوصول بسهولة إلى الأطفال. لذا، من المهم جداً أن يدرك الأطفال هذه الظاهرة وتتمّ توعيتهم إزاء مخاطر الاستمالة، من دون أن يبالغوا في الشك بالأشخاص أو يصبحوا غير قادرين على الوثوق بأحد.

## ورش العمل التمهيدية والختامية

بالإضافة إلى ورش العمل التي تمّ تقديمها في هذا المسار، يُرجى الاطلاع على "دليل الميسر ١: الشروع في العمل" من أجل

- ورش العمل ١ إلى ٥، وهي ورش العمل التمهيدية التي يجب إجراؤها قبل البدء بالمسارات في هذا الدليل
- ورش العمل الإضافية التي تتضمن ثلاث ورش عمل اختيارية يمكن إجراؤها في أي وقت، فضلاً عن خيارين لورش العمل الختامية.

### افتتاح كل ورشة عمل واختتامها

- اتبع الإجراءات نفسها لدى افتتاح كل ورشة عمل واختتامها. فهذا يساعد الأطفال على الشعور بالراحة ويبني الثقة بينك وبين المجموعة. استخدم المخططات التفصيلية المذكورة هنا في كل مرة تنفذ النشاطات التالية:
- الخلاصة والمردود والمقدمة
  - أغنيتنا
  - تقييم ورشة العمل.

### لمحة عامة عن المسار ١: الحماية من الإساءة والاستغلال

الموضوع	المسار، ورقم ورشة العمل، وصفحة ورش العمل المتكررة	رقم ورشة العمل وعنوانها
تحديد مختلف أنواع الإساءة إلى الأطفال والمصادر الضرورية لمساعدة الأطفال على تخطي تجارب الإساءة		٦. ما هي الإساءة إلى الأطفال؟
تعلم المهارات لوضع حدود شخصية لحماية النفس من المخاطر والإساءة. التركيز بشكل خاص على الإساءة الجنسية والتسلط.	المسار ٢، ورشة العمل ١١، صفحة ٩٣.	٧. جسمي لي - اللمسات الجيدة واللمسات السيئة
	المسار ٤، ورشة العمل ١١، صفحة ١٧٨.	٨. جسمي لي - حماية أنفسنا من الإساءة
	المسار ٤، ورشة العمل ١٢، صفحة ١٧٨.	٩. رسائل "حماية أنفسنا من الإساءة"
	المسار ٤، ورشة العمل ١٤، صفحة ١٧٩.	١٠. الإساءة الجنسية والاستمالة والمستميلون
فهم المشاعر وردود الفعل إزاء التجارب الصعبة وتعلم كيفية التأقلم مع الذكريات المؤلمة	المسار ٣، ورشة العمل ١٢، صفحة ١٤١.	١١. ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير طبيعية
	المسار ٤، ورشة العمل ١٦، صفحة ٩٣.	١٢. المشاعر تتغير
اكتشاف معنى الصداقة والتطرق إلى مسألة التسلط		١٣. التسلط
		١٤. الوثوق بأصدقائي
تعزيز التوعية حول أهمية الثقة في الصداقة		١٥. المزيد حول الثقة



Kate Holt/ Save the Children

## ورشة العمل ٦ ما هي الإساءة إلى الأطفال؟

**الغرض من ورشة العمل:** تعزيز فهم معنى الإساءة إلى الأطفال والتوعية تجاه العلامات والنتائج المحتملة لإساءة معاملة الأطفال.

**الغرض من النشاطات:**  
تعزيز فهم الإساءة إلى الأطفال والأشكال المختلفة التي قد تتخذها.  
تعزيز التوعية حول من هم الأشخاص الذين يجب أن يطلب منهم الأطفال المساعدة في حال تعرّضوا هم أو أي طفل يعرفونه للإساءة.

النشاطات	الموارد	الوقت
٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
٦.٢ ما هي الإساءة إلى الأطفال؟	أوراق ومواد للرسم.	٤٥ دقيقة
٦.٣ لعبة سويمي	غرضان يشكّلان أساساً للنشاط.	١٠ دقائق
٦.٤ من يستطيع المساعدة؟	قائمة بأسماء المنظمات والأشخاص في المنطقة (مع أرقام الهاتف والعناوين الصحيحة) الذين يقدمون خدمات الحماية وأو خدمات الاستشارة للأطفال والعائلات التي تختبر الإساءة.	١٥ دقيقة
٦.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٦.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	١٠ دقائق



## ٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن الإساءة إلى الأطفال وعن مختلف أنواعها والعواقب المحتملة لتعرضهم للإساءة.



## ما هي الإساءة إلى الأطفال؟

تعريف فهم إساءة معاملة الأطفال والأشكال المختلفة التي قد تتخذها.

أوراق ومواد للرسم.

١. أعط كل طفل ورقة ومواد للرسم واطرح لهم أنكم ستكتشفون اليوم ما هي الإساءة إلى الأطفال:

الإساءة إلى الأطفال هي عندما يعامل الآخرون أي طفل بشكل سيء. وللأسف، يتعرض الأطفال للإساءة يومياً في كل أنحاء العالم. يعرف معظمنا طفلاً على الأقل أو سمع عن طفل تعرض للإساءة بطريقة أو بأخرى.

٢. اطلب الآن من الأطفال أن يرسموا صورة عن الإساءة إلى الأطفال، قائلاً لهم إن الصورة يمكن أن تجسّد أي شيء يعرفونه عن الإساءة إلى الأطفال. أعط الأطفال نحو ١٥ دقيقة للرسم.

٣. بعد ١٥ دقيقة اطلب من الأطفال أن يحضروا رسوماتهم ويجلسوا على شكل دائرة. اطلب منهم الآن أن يورّعوا الرسومات على بعضهم البعض بصمت ويتمعنوا بهدوء في رسومات بعضهم البعض، من دون النفوّه بأي كلمة. بعد تبادل الرسومات، ضعها كلها في وسط الدائرة بحيث يمكن لجميع الأطفال رؤيتها.

٤. أشكر الأطفال على مشاركة رسوماتهم واطرح لهم أنك ستحدّث الآن عن مختلف أنواع الإساءة إلى الأطفال، مسلطاً الضوء من خلال الصور التي رسموها على أنه ثمة العديد من الطرق التي يمكن أن يتعرض من خلالها الأطفال للإساءة أو الاستغلال. استخدم الصور لمناقشة مختلف أنواع الإساءة المذكورة في المربع في الصفحة التالية.

٥. عند تبدأ بالتحدّث عن كل نوع من أنواع الإساءة، اسأل الأطفال عمّا إذا كانوا يعرفون هذا النوع الذي تتحدّث عنه وعن الطرق التي يمكن أن يتعرضوا من خلالها للإساءة. أضف إسهاماتك الشخصية إذا كنت تشعر بنقص في بعض الأمور المهمّة. احرص على ذكر كل أنواع الإساءة الواردة أدناه.

٦. عند مناقشة كل نوع من أنواع الإساءة، اسأل الأطفال إذا كان لديهم أي سؤال وأجب عنه.

## أنواع الإساءة

**الإساءة الجسدية** هي إيذاء الطفل جسدياً عن قصد، مثلاً من خلال ضربه أو لكمة أو إبراحه ضرباً أو صفعه أو ركله أو قرصه أو عضه أو رميه أو طعنه أو خنقه أو حرقه أو إلحاق أي ضرر به.

**الإساءة العاطفية** (وتسمى أيضاً بالإساءة النفسية) هي عندما يعيق شخص التطور العاطفي للطفل أو إحساسه بقيمة نفسه، مثلاً من خلال: انتقاده على نحو مستمر أو تهديده أو نبذه أو عدم إظهار محبة له أو عدم توفير الدعم أو التوجيه له.

**الإساءة الجنسية** هي عندما يجبر المسيء الطفل أو يكرهه على المشاركة في أي نشاط جنسي. ومن الأمثلة عن هذه النشاطات هي إعطاء تعليقات موحية أو تعليقات حول جسم الطفل (التحرش الجنسي اللفظي)، أو الاغتصاب أو لمس الطفل أو مداعبته بطريقة جنسية، أو لمس أعضائه التناسلية أو مداعبتها، أو إجبار الطفل على لمس أعضائه التناسلية أو إجباره على لمس الأعضاء التناسلية لأشخاص آخرين بطريقة جنسية أو إجبار الطفل على المشاركة في أفلام إباحية.

**الإهمال** هو عندما لا يوفر الأهل أو مقدمو الرعاية الاحتياجات الأساسية للطفل عندما يكونوا قادرين على القيام بذلك. قد يكون الإهمال: جسدياً (عدم توفير الغذاء أو المأوى أو الإشراف للطفل)؛ أو طبياً (عدم توفير العلاج الطبي الصحي أو النفسي اللازم للطفل)؛ أو تعليمياً (عدم السماح للطفل بأن يتعلم أو تجاهل الاحتياجات التعليمية الخاصة به) أو عاطفياً (عدم الاستجابة لاحتياجات الطفل العاطفية أو عدم توفير الرعاية العاطفية له أو السماح له بتناول الكحول أو تعاطي المخدرات).

**الاستغلال** هو عندما يستخدم الآخرون الأطفال لمصلحتهم الخاصة. يمكن أن يكون ذلك لمتعتهم الشخصية، مثلاً في الإساءة الجنسية، أو لمصلحة مادية عندما يتم إجبار الأطفال على القيام بأعمال معينة لجني المال منها، مثلاً عندما يُجبر الأطفال على ممارسة البغاء أو المشاركة في الصور أو الأفلام الإباحية. يتم استغلال الأطفال أيضاً عندما يتم بيعهم للراشدين للعمل.

٧. عندما تتطرق إلى كل أنواع الإساءة، اسأل الأطفال إذا كان من الممكن دائماً تمييز العلامات التي تدلّ على تعرّض طفل للإساءة؟

ناقش موضوع الإساءة "الخفية" - مثلاً إذا كان الطفل يتعرّض للإساءة الجنسية عندما يكون بمفرده ويخاف أن يخبر أحداً عن ذلك. ثمّ تطرّق إلى سبب خوف الأطفال من إخبار الآخرين بأنهم يتعرّضون للإساءة. اسأل الأطفال عن سبب خوف بعض الأطفال من الكشف عن تجارب الإساءة التي تعرّضوا إليها.

٨. اختتم النشاط شاكرًا الأطفال على مشاركتهم وشرح لهم تفاصيل اللعبة التي سيلعبونها في ما يلي. ثمّ قل لهم إنك ستخبرهم عن الأماكن التي من الممكن أن يلجأ إليها الأطفال لطلب المساعدة إذا كانوا يتعرّضون للإساءة.

تمّ إعداده لزمرة الموارد.



### ٦.٣ لعبة سويمي

تحفيز الأطفال.

غرضان يشكّلان أساسًا للنشاط.

كما هي الحال في كلّ ألعاب المطاردة واللمس، ينبغي أن يتحقّق الميسر، قبل بداية اللعبة، من عدم ممانعة الأطفال أن يتمّ لمسهم خلال اللعبة. يجب أن تشرح كيف يجب أن يتمّ لمس الطفل. إذا كان أيّ من الأطفال يشعر بعدم الارتياح من المشاركة بهذه اللعبة، دعه يشاهدها فقط. لا تجبر أحدًا على المشاركة فيها إذا كان لا يرغب في ذلك. إذا كان أيّ من الأطفال يعاني من إعاقة تمنعه من الركض، ضع قاعدة إضافية وهي أنه إذا كان لدى الطفل "مساعد"، فيكون هذا المساعد بأمان. يجب أن يكون "المساعدان" (طفلين آخرين) قريبين من بعضهما البعض خلال اللعبة.

١. أعد قاعدتين موازيتين لبعضهما البعض في مساحة مفتوحة، تشكّلان "كهوف الأسماك الآمنة".
٢. اشرح للأطفال بأنهم سيؤدون دور الأسماك وبأنهم يبقون بأمان عندما يلمسون أي قاعدة.
٣. يمكنهم السباحة (أي الركض) من كهف إلى كهف (أي من قاعدة إلى قاعدة) كلما أرادوا ذلك.
٤. الهدف هو التنقّل بأمان من دون أن تلمسهم أنت (الميسر) بلطف طبعًا. عليك أن تقف في الوسط بين القاعدتين.
٥. إذا تمّ لمس طفل أثناء وجوده خارج القاعدة، عليه الجلوس حيثما تمّ لمسه، حتى تحرّره سمكة أخرى (أي طفل آخر).
٦. تنتهي اللعبة إما عندما يتعب الأطفال أو عندما يتمّ لمس كلّ الأطفال. تمّ إعداده لزرمة الموارد.



### ٦.٤ من يستطيع المساعدة؟

تعزيز التوعية حول من هم الأشخاص الذين يجب أن يطلب منهم الأطفال المساعدة في حال تعرّضوا هم أو أي طفل يعرفونه للإساءة.


قائمة بأسماء المنظمات والأشخاص في المنطقة (مع أرقام الهاتف والعناوين الصحيحة) الذين يقدمون خدمات الحماية و/أو خدمات الاستشارة للأطفال والعائلات التي تختبر الإساءة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. اشرح لهم أنكم ستتحديثون الآن عن الأشخاص الذين يجب أن يقصدونهم في حال تعرّضوا للإساءة.
٢. ورّع على الأطفال قوائم باسم الوكالات والأشخاص الذين يمكن أن يساعدوا الأطفال الذين يختبرون أي نوع من الإساءة و/أو الاستغلال.
٣. تحدّث عن كل وكالة أو شخص مذكور على القائمة واحرص على أن يتعلّم الأطفال كيفية التواصل معهم.
٤. استكمل النشاط بعد أن تتأكد من أنّه ما من أسئلة عالقة، ومن ثم انتقل إلى النشاط الجماعي الأخير وهو إنشاد أغنية المجموعة.

تمّ إعداده لزرمة الموارد هذه.




### ٦.٥ أغنيتنا


يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ٦.٦ تقييم النشاط

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

اشرح:

 لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد اكتشفنا اليوم ما هي الإساءة إلى الأطفال ومختلف أنواع الإساءة التي يختبرها الأطفال. لقد تحدّثنا أيضًا عن الأشخاص الذين يمكن أن يقصدهم الأطفال في المجتمع في حال تعرّضوا للإساءة.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في مختلف النشاطات كما في ورشة العمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.





Helle Kjaersgaard / Save the Children

## ورشة العمل ٧

### جسمي لي اللمسات الجيدة واللمسات السيئة

تُستخدم أيضاً في المسار ٢: ورشة العمل ١١ وفي المسار ٤: ورشة العمل ١١

الغرض من ورشة العمل: تعزيز الوعي تجاه الجسم واكتشاف ما هي اللمسات الجيدة والسيئة.

#### الغرض من النشاطات:

تعزيز الوعي تجاه حدود الجسم واللمسات الجيدة واللمسات السيئة.  
مناقشة عبارات المودة، وتقديم وتلقي المودة.

النشاطات	الموارد	الوقت
٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٧.٢ أجسامنا	مساحة ليشكل الأطفال دائرة وأوراق للرسم وأقلام للتلوين.	٣٠ دقيقة
٧.٣ رسم الجسم	مساحة وورقة لكل طفل (مثلاً، أوراق من اللوح القلاب موصولة ببعضها) ومواد للرسم.	٣٥ دقيقة
٧.٤ عناق أخوي	مساحة.	١٠ دقائق
٧.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٧.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن هدف هذا النشاط:

سنتحدّث اليوم عن أجسامنا وعن اللمسات الجيدة واللمسات السيئة، كما سترسم خريطة عن أجسامنا، بحيث نحدّد أماكن اللمسات الجيدة واللمسات السيئة. سنهي أنشطة اليوم بجولة من العناق.



## ٧.٢ أجسامنا

تعزيز الوعي تجاه الجسم واكتشاف ما هي اللمسات الجيدة والسيئة.

مكان ليشكّل الأطفال دائرة وأوراق للرسم وأقلام للتلوين.

من خلال مناقشة وظائف الأجسام، سيتعلّم الأطفال من بعضهم البعض كيف ينظرون إلى أجسامهم ويتعاملون معها. تهدف هذه النشاطات إلى توسيع آفاق الأطفال وتشجيع تعاطفهم مع الآخرين. يمكن أن يكون التحدّث عن الجسم موضوعاً حساساً للغاية لذا يجب التنبّه جيداً لتكون ورشة العمل هذه مجدية من الناحية الثقافية. يجب أن يوجّه الميسر المناقشات بحيث تشمل فقط المواد التي يجدها الأهل ومقدمو الرعاية مناسبة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة لمناقشة الأسئلة التالية. احرص على إعطاء كلّ طفل فرصة للمساهمة في المناقشة. ذكر الأطفال بأنّه ما من إجابات صحيحة أو خاطئة:

- لماذا نستخدم أجسامنا؟
- ما هي أهم مناطق في أجسامنا؟
- هل يمكننا التعبير عن مشاعرنا بأجسامنا؟ كيف نفعل ذلك؟
- هل يمكننا أن نواجه مشاكل مع أجسامنا؟ ما هي أنواع هذه المشاكل؟
- كيف يمكننا التعبير عن الفرح بأجسامنا؟

٢. أعط الآن كل طفل ورقة وقلم.

٣. اطلب من الأطفال أن يرسموا شيئاً يمكن أن يفعلونه بأجسامهم. امنحهم نحو ١٠ دقيقة للقيام بذلك.

٤. عندما ينتهون من الرسم اطلب منهم أن يعطوا الصورة للشخص الذي يجلس إلى جانبهم ويشاركوا رسوماتهم.

مقتبس من نشاط أجرته منظمة "كسر الصمت" في بنغلادش.

👉 تعزيز الوعي تجاه حدود الجسم واللمسات الجيدة واللمسات السيئة.

🔑 مساحة وورقة لكل طفل (مثلاً، أوراق من اللوح القلاب موصولة ببعضها) ومواد للرسم.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألّف من شخصين. اشرح لهم أن عليهم رسم مخطط لأجسامهم على الورق. ينبغي أن يتناوبوا على الاستلقاء على الورقة، بينما يرسم طفل آخر الخطوط التي تحدّد أجسامهم.

٢. عندما ينتهي الجميع من الرسم، قل التالي:

🗨️ القوا نظرة على رسوماتكم. إنّها تظهر حدود أجسامكم. أنعمتم بهذا الجسم عند ولادكم. أجسامكم لكم، لكم وحدكم. فمن حقكم حمايتها من الأذى. لديكم أيضاً مسؤولية المشاركة في حماية أجسامكم. ومن الطرق التي يمكنكم بواسطتها حماية أجسامكم هي تحديد ما هي اللمسات الجيدة وما هي اللمسات السيئة، والقيام بكلّ ما يلزم لمنع أجسامكم من التعرّض للمسة سيئة يمكن أن تؤذيكم وتحزنكم.



٣. اشرح للأطفال أنّك ستتحدّث الآن عن اللمسات الجيدة واللمسات السيئة. اشرح لهم أن اللمسات الجيدة هي اللمسات التي تجعلهم يشعرون بالراحة والتقدير، فيما اللمسات السيئة هي اللمسات التي تؤذيهم أو تجعلهم يشعرون بالحرج أو عدم الارتياح.

٤. اطلب من الأطفال أولاً أن يعطوا بعض الأمثلة عن اللمسات الجيدة ومن ثم عن اللمسات السيئة. إذا لم يفهموا ماذا تعنيه، أعطهم أمثلة عن اللمسات الجيدة أو السيئة. في ما يلي بعض الأمثلة:  
اللمسات الجيدة: عناق من الأصدقاء أو أفراد العائلة.  
اللمسات السيئة: عندما يضربكم أحد أو يؤذيكم جسدياً أو عندما يقوم شخص ما بلمسكم في مناطق حساسة وخاصة.

٥. اطرح على الأطفال الأسئلة التالية:

- كيف يمكنكم أن تلمسوا أصدقائكم بشكل جيّد؟
- ما هي الأمثلة عن اللمسات السيئة بين الأصدقاء؟

٦. اطلب الآن من الأطفال أن ينظروا مع رفاقهم إلى رسومات أجسامهم. اشرح لهم أنّكم ستستمرّون بتناول موضوع اللمسات الجيدة والسيئة. اطلب منهم اختيار قلمين ملونين، بحيث يستخدمون لوناً لإظهار اللمسات الجيدة ولون آخر لإظهار اللمسات السيئة.

٧. اطلب الآن منهم أن يدلّوا بعضهم البعض على الرسومات على مناطق اللمسات الجيدة وتلوينها باللون الذي اختاروه.

٨. عندما ينتهون من ذلك، اطلب منهم أن يقوموا بالمثل بالنسبة إلى اللمسات السيئة.

٩. عندما ينتهي الجميع من تلوين أماكن اللمسات الجيدة والسيئة، أكمل التمرين قائلاً ما يلي:

🗨️ يقوم أحياناً أشخاص بلمسنا بطرق لا نحبّها. وما أنّ أجسامنا ملكنا، فمن حقنا أن نرفض هذا الأمر. لديكم دائماً الحق بأن تقولوا "لا" لشخص إذا حاولوا لمسكم بطريقة لا تحبونها.

تمّ إعداده لرزمة الموارد هذه.



## ٧.٤ عناق أخوي

مناقشة عبارات المودة، تقديم وتلقي المودة.

مساحة.

⚠️ يتناول هذا النشاط الاتصال الجسدي الوثيق، إذ يُطلب من الأطفال أن يُعطوا بعضهم البعض عناقاً أخوياً. احرص على أن يكون ذلك مناسباً من الناحية الثقافية.

قسّم الأطفال إلى مجموعات من الجندر نفسه، حتى تعانق الفتيات بعضهن البعض والأمر سيان بالنسبة إلى الفتيان.

قبل أن يبدأ النشاط، أظهر ما المقصود من عناق قوي وكبير. راقب من هم الأطفال الذين لا يريدون المعانقة واسألهم في وقت لاحق عن سبب ذلك. إذا لم يريدوا المشاركة لا تجبرهم على ذلك. يمكنك إعطاء التعليق التالي: "لا بأس، ربما سترغب في الحصول على عناق في وقت آخر."

١. ابدأ هذا النشاط بتناول موضوع المحبة والمودة بين الشقيقات والأشقاء، قائلاً ما يلي:

يمكن أن يظهر جميع الأشخاص محبتهم لشقيقاتهم وأشقائهم؛ فهي لفتة من المودة ووسيلة لإظهار الدعم لبعضنا البعض في المواقف الصعبة واللحظات السعيدة. ومن إحدى طرق التعبير عن هذا النوع من المودة هي إعطاء العناق. عادة ما يُعتبر العناق من اللمسات الجيدة.

٢. اسأل الأطفال عما إذا كانوا يرغبون بالحصول على عناق أخوي. احرص على سماع ردهم واحترام رغباتهم إذا كانوا لا يريدون ذلك.


٣. الآن اطلب من الأطفال ضمن المجموعات من الجندر نفسه، أن يشكّلوا دائرتين، واحدة 'داخل' الأخرى، وأن يقف كل طفل أمام الآخر. اطلب منهم أن يعطوا الشخص الذي يقف أمامهم عناقاً قوياً وكبيراً ومن ثم أن ينتقلوا إلى اليسار، ليصبح لديهم رفيق جديد يعطونه عناق. تابع هذا النشاط حتى يعانق جميع الأطفال بعضهم البعض.

❓ ما كان شعوركم وأنتم تتلقون العناق وتعطونهم؟

مقتبس من اليونيسف جمهورية الدومينيكان (٢٠١٠) العودة إلى السعادة




### ٧.٥ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ٧.٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

أشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدثنا اليوم عن أجسامنا وكيف يمكننا التأقلم معها. وناقشنا أيضًا الفرق بين اللمسات الجيدة واللمسات السيئة، وقمنا بتحديد مناطق اللمسات الجيدة والسيئة. لقد أنهينا ورشة عمل اليوم بإعطاء بعضنا البعض عنقًا أخويًا.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في مختلف النشاطات كما في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Rob Few / IRC, Freelance

## ورشة العمل ٨ جسمي لي حماية أنفسنا من الإساءة

تُستخدم أيضًا في المسار ٤، ورشة العمل ١٢

الغرض من ورشة العمل:  
التوعية تجاه الجسم وحدود الجسم.

الغرض من النشاطات: اكتشاف مفاهيم المساحة الشخصية والتعبير عن الذات.

النشاطات	الموارد	الوقت
٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
٨.٢ المساحة الشخصية	مساحة ليتمكّن الأطفال من فتح ذراعيهم من دون لمس بعضهم البعض.	١٠ دقائق
٨.٣ حماية نفسي	مكان وأوراق من اللوح القلاب.	٢٠ دقيقة
٨.٤ لعبة "المس اللون الأزرق"	موسيقى (استخدام آلة موسيقية مثل الطبل، أو قرص مدمج أو دي في دي).	١٠ دقائق
٨.٥ برنامج تلفزيوني	صندوق من الكرتون لكل مجموعة، أو مقصات أو سكين - لقصّ ثقب في الكرتون، وموادّ فنية - بما يشمل الغراء والعيّان للدمى المصنوعة من الكرتون. وإذا كان ذلك ممكنًا، اصنع تلفزيونًا ودمية مسبقًا لتوضيح للأطفال ماذا تطلب منهم أن يفعلوا.	٣٠ دقيقة
٨.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
٨.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق وموادّ للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ من أجل الحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن الغرض من ورشة العمل اليوم:

سنحدّث اليوم أكثر عن أجسامنا وعن مساحتنا الشخصية وعن الطرق التي تساعدنا على حماية أنفسنا من التعرض للأذى من الآخرين. سنبدأ بإعداد مسرحية صغيرة لبرنامج تلفزيوني وهمي. سنبدأ النشاط الأخير اليوم ونهيه في المرة القادمة.



## ٨.٢ المساحة الشخصية

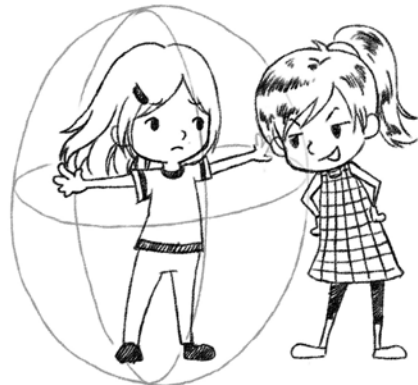
اكتشاف مفهوم المساحة الشخصية.

مساحة للأطفال ليتمكّنوا من فتح ذراعيهم من دون لمس بعضهم البعض.

⚠ سيكتشف الأطفال مساحتهم الشخصية ومساحة غيرهم من خلال التحدّث معاً في هذا الموضوع. إنّ هذه المعرفة مفيدة في الحياة اليومية ليتمكّن الأطفال من تحديد متى يتخطى الآخرين حدودهم أو متى يتجاوزون هم حدود الآخرين. ينبغي تكييف هذه العملية مع السياق الثقافي. ففي بعض الثقافات قد تكون المساحة الشخصية أوسع من مدى الذراعين.



مقبول



غير مقبول

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة مع ترك مساحة كافية ليتمكّنوا من فتح ذراعيهم من دون أن يلمسوا الشخص الذي يقف إلى جانبهم. وقل لهم الآن:

افتحوا ذراعيكم على الجانبين. هذه هي المساحة الشخصية لمعظم الناس في كل أنحاء العالم. والآن ضعوا ذراعيكم أمامكم. هذا أيضًا جزء من حدود الجسم والمساحة الشخصية. والآن أنزلوا ذراعيكم.

إذا أراد أحد التسلط عليك، فغالبًا ما سيتخطى مساحتك الشخصية. يشعر معظم الناس بأنه يمكن فقط للأشخاص الذين يعرفونهم ويتقنون بهم أن يتخطوا مساحتهم الشخصية. إذا كنتم تشعرعون بعدم الارتياح تجاه شخص معين، فاحرصوا على البقاء بعيدين عنه حتى لا يتخطى مساحتكم الشخصية.

### مقتبس من نشاط أجرته منظمة "كسر الصمت" في بنغلادش



#### ٨.٣ حماية نفسي

تعزيز الوعي تجاه الحماية الشخصية.

مساحة وأوراق من اللوح القلاب.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة.
٢. اطلب من الأطفال أن يلاحظوا كيف يجلسون إلى جانب بعضهم البعض. إنهم ربما يجلسون ضمن مساحتهم الشخصية. دع الأطفال يفكرون في السبب وراء شعورهم بالارتياح لجلوسهم إلى جانب بعضهم البعض. إذا لم يجب الأطفال، قل لهم إنه عندما يتقنون بشخص ما، يمكنهم السماح له بالدخول إلى مساحتهم الشخصية.
٣. اطلب من الأطفال التفكير في الحالات التي اخترق فيها أشخاص مساحتهم الشخصية. اطلب منهم مناقشة هذا الموضوع أولاً مع أحد رفاقهم لمدة خمس دقائق، ثم اطلب منهم طرح الموضوع مع المجموعة.
٤. إذا لم يتطرقوا إلى الموضوع، فاشرح لهم أن الكلمات يمكن أيضاً أن تتخطى مساحتهم الشخصية. قد يحاول المتسلطون القيام بذلك باستخدام كلمات بذيئة أو وقحة أو جارحة.
٥. اطلب من الأطفال أن يفكروا في الطرق التي تساعدهم على حماية أنفسهم ومساحتهم الشخصية. دوّن ردود الفعل على ورقة من اللوح القلاب.
٦. إذا لم يرد ذكر الأمور التالية، فاقترح إضافتها إلى القائمة:
  - إذا تسلط عليك أحد، انظر إليه وقل له بصوت عال وواضح حتى يسمعك الآخرون: "توقّف، إنّ ما تقوم به مزعج ولا يعجبني".
  - إذا حاول شخص أن يؤذيك، ابتعد عنه واهرب إذا استطعت ذلك.
  - أخبر شخصاً راشداً تتق به بأن هناك من يحاول أن يؤذيك جسدياً أو لفظياً.
٧. أنه النشاط مشدداً على فكرة أنه على الأطفال أن يخبروا دائماً شخصاً راشداً يتقون به عندما يحاول شخص أن يؤذيهم. نكرهم أنّ حماية أنفسهم هي دليل قوّة ويجب ألا يشعروا بالهرج أو الخجل من إخبار أحدهم.

### مقتبس من نشاط أجرته منظمة "كسر الصمت" في بنغلادش





## ٨.٤ لعبة "المس اللون الأزرق"

👉 تحفيز الأطفال وإشراكهم في النشاط البدني.

🔑 الموسيقى (استخدام آلة موسيقية مثل الطبل أو قرص مدمج أو دي في دي).

⚠️ إذا كان غير مناسب للفتيات والفتيان أن يلمسوا بعضهم البعض، احرص على أن يلعب الأطفال في مجموعات من نفس الجندر.

تفهّم الأطفال الذين يعانون من إعاقة وربما يكونون عاجزين عن التنقل كسائر الأطفال.

١. على الميسر أو أحد الأطفال أن يعزف على آلة موسيقية أو يتحكم بعزف الموسيقى على إحدى الآلات.

٢. أبلغ الجميع بأنّ عليهم أن يتنقلوا في أرجاء المكان أو أن يؤديوا رقصة سريعة عندما يتمّ عزف الموسيقى.

٣. عندما تتوقف الموسيقى، على الشخص الذي يتحكّم بالموسيقى أن يصرخ: "المس اللون الأزرق"، أو "المس الأنف" أو "المس حذاءً" أو أي لون يرتديه الحاضرون. على الجميع أن يلمسوا هذا اللون أو الشيء على شخص آخر - وليس على أنفسهم.

٤. في كل مرة تعلق فيها الموسيقى، يغيّر الميسر الأمر.

## جمعية المتطوعين للخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل المعلمين



## ٨.٥ برنامج تلفزيوني

👉 تشجيع التوعية حول الحماية الذاتية.

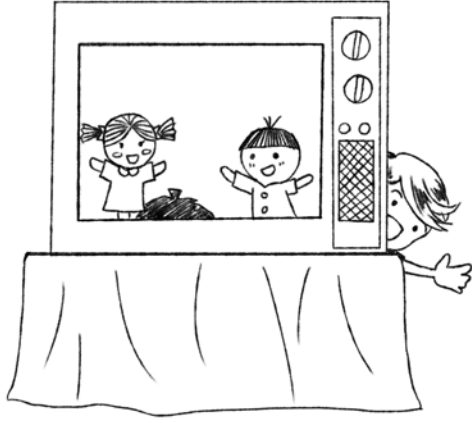
🔑 صندوق من الكرتون لكل مجموعة (أو غيرها من المواد من أجل لعبة التلفزيون الوهمي، مثل أوراق من اللوح القلاب مع مربع في وسطها)، مقص أو سكين - لقص ثقب في الكرتون، ومواد فنية - بما في ذلك الغراء والعيديان للدمى المصنوعة من الكرتون. وإذا كان ذلك ممكناً، اصنع تلفزيوناً ودمية مسبقاً لتوضح للأطفال ماذا تطلب منهم أن يفعلوا.

⚠️ يكمن هدف التمرين في التأكيد على أهمية الحماية الذاتية. إذ يتم تشجيع الأطفال من خلال أعمالهم الإبداعية على التفكير ملياً في الحماية الذاتية والتعلم من بعضهم البعض.

إذا لم تتوفر لديك الموارد المذكورة، الجأ إلى لعب الأدوار بدلاً من ذلك. يمكن للأطفال أن يؤديوا أدواراً وكأنهم يظهرون على شاشات التلفزيون. ملاحظة: يجب متابعة هذا النشاط في ورشة العمل القادمة.

حاول خلق فرص للأطفال لأداء البرامج التلفزيونية في المجتمع المحلي. يمكن تطبيق ذلك مع الأطفال الآخرين في المدرسة أو المجتمع المحلي الأوسع، أو مع الأهل ومقدمي الرعاية أو غيرهم من أفراد المجتمع المحلي.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة في حين تعطي تعليمات حول هذا النشاط.



٢. اشرح للأطفال أنّهم سيبدأون العمل ضمن مجموعات لإعداد عروض حول الحماية الذاتية. يمكنهم إكمالها في المرة القادمة وعرضها على بعضهم البعض في ورشة العمل القادمة.

٣. أرهم التلفزيون الذي حضّرت لورشة العمل أو المثال في الصورة. اشرح لهم أن هذه مهمتهم الأولى: ألا وهي تحضير صندوق التلفزيون.

٤. اشرح لهم الآن أنّ عليهم أن يحضّروا أيضًا الدمى المصنوعة من الكرتون. وبعد ذلك عليهم أن يستخدموا الدمى والتلفزيون لتقديم عرض حول الحماية الذاتية أمام بعضهم البعض، وإذا كان ذلك ممكنًا، أمام أشخاص آخرين في مجتمعهم المحلي.

٥. قسّم الآن الأطفال إلى مجموعات تتألف من ستة أو سبعة أشخاص. أعط كل مجموعة أوراق وأقلام وصندوق من الكرتون ومقص أو سكين والمواد اللازمة لصنع الدمى.

٦. اطلب من الأطفال أن يؤلفوا قصة قصيرة حول الحماية الذاتية. يجب أن تذكر القصة أمورًا من حياتهم اليومية مألوفة للجميع. وينبغي أن تنطوي على قسمين منفصلين ألا وهما المشكلة وكيف يتم حل المشكلة. وإذا لزم الأمر، أعط الأطفال مثالًا عن حالات حمى فيها أطفال أنفسهم من العنف لتوضيح ما تعنيه.

٧. يجب أن يكتبوا القصة على شكل مسرحية مدتها دقيقتين فقط.

٨. عليهم أن يحاولوا خلق شخصية مختلفة لكل شخص في المجموعة، بحيث ينال كل شخص في المجموعة دورًا في القصة. يتم تمثيل كل شخصية بدمية.

٩. اطلب من الأطفال أن يصنعوا الدمى. سيرى الجمهور الدمى المصنوعة من الكرتون خلال البرنامج التلفزيوني.

١٠. ذكّر الأطفال بأنهم سيواصلون العمل على هذا النشاط في المرة القادمة، لذا عليهم التركيز على هذه القصة والشخصيات وكتابة المسرحية والبدء في صنع الدمى والتلفزيون. (إذا كان هناك متسع من الوقت، فيإمكانهم أن يبدأوا بالتمرن على البرنامج التلفزيوني).


١١. عندما ينتهي وقت النشاط، اجمع كل المواد واحرص على حفظها في مكان آمن إلى حين عودة الأطفال في المرة القادمة.

١٢. اختتم النشاط شاكرًا إيّاهم على عملهم الشاق ومعربًا لهم عن حماسك لمشاهدة برنامجهم التلفزيوني في ورشة العمل القادمة.

**تمّ إعداده لرمزة الموارد.**




### ٨.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطّط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ٨.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطّط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدثنا اليوم عن مساحتنا الشخصية وكيفية حماية أنفسنا من تخطي الآخرين لمساحتنا الشخصية وأذيتنا، إما جسدياً أو لفظياً. بالإضافة إلى ذلك، بدأتُم بإعداد البرنامج التلفزيوني حول الحماية الذاتية. إنني أتطلع إلى مشاهد عروضكم في المرة القادمة. شكراً لكم مرة أخرى على عملكم الشاق اليوم.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في مختلف النشاطات كما في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.



Louise Dyring / Save the Children

## ورشة العمل ٩

### رسائل حماية أنفسنا من الإساءة

تُستخدم أيضًا في المسار ٤: ورشة العمل ١٣

**الغرض من ورشة العمل:** تشجيع التعبير الإبداعي عن الرسائل الإيجابية للحماية الذاتية.

**الغرض من النشاطات:**

مواصلة التعبير الإبداعي عن رسائل الحماية الذاتية من ورشة العمل السابق.

الوقت	الموارد	النشاطات
١٠ دقائق		٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
٦٠ دقيقة	مواد للبرنامج التلفزيوني من ورشة العمل السابقة.	٩.٢ البرنامج التلفزيوني
١٠ دقائق	كرة.	٩.٣ لعبة خدعة الكرة
٥ دقائق		٩.٤ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة وأوراق من اللوح القلاب مع وجوه مبتسمة.	٩.٥ تقييم ورشة العمل



## ٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتناول اليوم أيضاً موضوع الحماية الذاتية كما فعلنا في المرة السابقة. وستقدّمون البرامج التلفزيونية التي قمتم بتحضيرها أمام بعضكم البعض.



## ٩.٢ البرنامج التلفزيوني ٢

مواصلة التعبير الإبداعي عن رسائل الحماية الذاتية من ورشة العمل السابقة.

موادّ للبرنامج التلفزيوني من ورشة العمل السابقة.

١. اطلب من الأطفال أن يتوزّعوا في المجموعات التي كانوا ضمنها في ورشة العمل السابقة. إذا كان هناك أطفال جدد لم يكونوا حاضرين في المرة السابقة، دعهم ينضمّون إلى مجموعات مختلفة واطلب من الأطفال الذين كانوا في المجموعة في المرة السابقة أن يشرحوا لهم مختلف المهام.

٢. وزّع على المجموعة الموادّ التي كانوا يستخدمونها في ورشة العمل السابقة واطلب منهم مواصلة العمل على البرنامج التلفزيوني.

٣. تنقل بين المجموعات واستمع إلى القصص التي ألقوها. احرص على أن تكون القصص تناسب الثقافة والجمهور، وأنه ما من مشاهد أو كلمات تخرج أو تذل أي شخص. ساعد الأطفال على تغيير بعض الأمور في المسرحيات في حال حدوث أي مشاكل.

٤. اعط الأطفال ٣٠ دقيقة لتحضير كل شيء (التلفزيون والدمى) ثم ١٥ دقيقة إضافية للتمرّن على البرنامج ومن ثم عرضه أمام بعضهم البعض.

٥. أبلغهم عندما يتبقّى أمامهم ١٥ دقيقة لإنهاء التمرين.

٦. عندما ينتهي هذا الوقت، اطلب من المجموعات أن تؤدي بالدور البرامج التلفزيونية.

٧. يجب وضع التلفزيون على طاولة أو كرسي مع قطعة قماش لحجب الأطفال الذين يحملون الدمى. ينبغي أن يكون الجمهور قادراً فقط على رؤية الدمى على التلفزيون.

٨. ناقش كل عرض بعد انتهائه مع الأطفال.

٩. عندما ينتهي جميع الأطفال من العرض، اطلب منهم إعطاء أفكار حول المكان الذي يمكن أن ينفذوا فيه هذه البرامج التلفزيونية. من الذي سيستفيد من مشاهدتها؟

١٠. اشرح للأطفال أنك ستحاول اكتشاف أين يمكنهم تأدية هذه البرامج التلفزيونية أمام جماهير أخرى.

⚠️ ناقش فرص عرض البرامج التلفزيونية مع مدير البرنامج و"جمعية الأهل والمعلمين" أو مجموعات أخرى معنية.

تمّ اقتباسه من رزمة الموارد هذه، استناداً إلى أنشطة مؤسسة إنقاذ الطفل في بنغلادش



### ٩.٣ لعبة خدعة الكرة

تُنشيط الأطفال وتحفيزهم.  
كرة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة. اطلب من أحدهم التطوع للوقوف في الوسط (القائد).

٢. اطلب الآن من الجميع وضع أيديهم خلف ظهورهم.

٣. على القائد أن يرمي أحياناً الكرة تجاه شخص ويدعي أنه يرميها في أحيان أخرى. إذا حاول أحد الأطفال التقاط الكرة عندما لا يكون القائد قد رماها بل ادعى ذلك، عليه أن يقف في الوسط ويكون القائد الجديد.

### مؤسسة الرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال: دليل للأنشطة المختصة بالأطفال



### ٩.٤ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



### ٩.٥ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. كنت مسروراً جداً بمشاهدة عروضكم - كانت مذهلة! شكراً مجدداً على عملكم الدؤوب.

وقمّاماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة.



Amr Abdallah Dasty/Reuters

## ورشة العمل ١٠ الإساءة الجنسية والاستمالة والمسيئون

تُستخدم أيضًا في المسار ٤، وورشة العمل ١٤

الغرض من ورشة العمل: تعزيز التوعية حول الإساءة الجنسية والاستمالة والمسيئين

الغرض من النشاطات:

تعزيز التوعية حول الإساءة الجنسية.

تعزيز التوعية حول المسيئين.

زيادة الثقة بالنفس واحترام الذات.

تعزيز التوعية حول الاستمالة وحماية الذات.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٠.٢ ما هي الإساءة الجنسية؟	لوح قلاب وأقلام.	٢٠ دقيقة
١٠.٣ من هم المسيئون؟	لوح قلاب عليه اختبار كما هو مبين في ما يلي. تذكر أن تترك مكانًا فارغًا للإجابات!	٢٠ دقيقة
١٠.٤ الاستمالة	الواح قلاب وأقلام تعليم	٢٠ دقائق
١٠.٥ مرآة في الصندوق	صندوق من الكرتون مع غطاء. يجب لصق مرآة في أسفل الصندوق.	١٠ دقائق
١٠.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١٠.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

⚠️ تتناول ورشة العمل هذه الإساءة الجنسية، وبالتالي تشمل مناقشات حول الجنس والسلوك الجنسي. يجب أن يعي الميسر كل هذا ويحرص على أن تكون ورشة العمل مناسبة من حيث ثقافة المجتمع والسياق المطروح.



## ١٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن هدف ورشة عمل اليوم:

سنحدّث اليوم عن الإساءة الجنسية والمسيئين، كما سنتحدّث عن الاستمالة وهي عندما يحاول أحدهم كسب ثقتكم، فيخدونكم من بعدها ويحاولون إجباركم على المشاركة في أنشطة مسيئة قد تؤذيكم. سوف نتحدّث أيضاً عن كيفية حماية أنفسكم من الاستمالة.



## ١٠.٢ ما هي الإساءة الجنسية؟

تعزيز الوعي حول الإساءة الجنسية.

لوحة قلاب وأقلام.

يمكن أن تكون قضية الإساءة الجنسية حساسة جداً. يجب الحرص على عدم الضغط على الأطفال وعلى أن تبقى المناقشات عامة. لا يكمن هدف هذه المناقشة في التحقيق في تاريخ الأطفال، بل تعزيز التوعية والحماية الذاتية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل نصف دائرة أمام اللوح القلاب. ابدأ النشاط بالقول:

هل تتذكرون أننا تحدّثنا عن اللمسات الجيدة واللمسات السيئة؟ سوف نتحدث اليوم عن أحد أنواع اللمسات السيئة، وهو ما يسمى بالإساءة الجنسية. الإساءة الجنسية هي عندما يطلب منكم أي شخص، أكان شخصاً راشداً أو طفلاً آخر، ممارسة الجنس معه أو يجبركم على ذلك، أو يلمس أعضاءكم الخاصة أو أي منطقة أخرى من أجسامكم بطريقة تجعلكم تشعرون بعدم الارتياح، أو يجبركم على مشاهدة صور جنسية. وهي عندما يتحدث شخص ما إليكم بطريقة جنسية ويعلّق على أجسامكم أو يقوم بإيحاءات تجعلكم تشعرون بعدم الارتياح.

هل يمكنكم إعطاء أمثلة عن سلوك غير لائق يُعتبر إساءةً جنسية؟

٢. اكتب ردود الأطفال على اللوح القلاب. إذا لم يذكروا الأمور التالية، احرص على إضافتها إلى القائمة عندما:

- يلمس شخص ما أي منطقة من أجسامكم بطريقة تجعلكم تشعرون بعدم الارتياح
- يلمس أعضاءكم الخاصة
- يجبركم على لمس أعضائه الخاصة
- يريد رؤيتكم من دون ملابس
- يجبركم على مشاهدة الصور الجنسية
- يقوم بإيحاءات جنسية
- يعطي تعليقات جنسية حول جسمكم
- يقول إنّه يريد ممارسة الجنس معكم
- يجبركم على ممارسة الجنس معه

تمّ إعداده لرمزة الموارد هذه استناداً إلى نشاط أجرته منظمة "كسر الصمت" في بنغلادش.





### ١٠.٣ من هم المسيئون؟

تعزيز التوعية حول المسيئين.

لوح قلاب عليه اختبار كما هو مبين في ما يلي. تذكر أن تترك مكاناً فارغاً للإجابات!

خطأ	صح	السؤال
X		دائمًا ما يكون المسيئون رجالاً
X		دائمًا ما يكون المسيئون مسنين
X		تتعرض الفتيات فقط للإساءة
X		دائمًا ما يكون المسيئون مصابين بأمراض عقلية أو معاقين ذهنيًا
X		من السهل تمييز المسيء
	X	يمكن أن يكون المسيئون ضمن العائلة
	X	عادةً ما يكون المسيئون أشخاصًا يعرفهم الأطفال ويتقون بهم
X		يمكن دائمًا معرفة متى يتعرض طفل إلى إساءة جنسية

١. اشرح للأطفال أن عليهم الآن الخضوع لاختبار حول المسيئين.
٢. ا طرح الأسئلة واحدة تلو الأخرى وحاول أن تدع الأطفال يعطون الإجابة الصحيحة قبل أن تعطيه أنت، ثم دوّنها على اللوح القلاب.
٣. فيما تراجع النقاط المذكورة على القائمة، أوضح ما يلي:
  - يكون معظم المسيئين من الرجال، ولكن في بعض الحالات يمكن للمرأة أن تقوم بعمل مسيء أيضًا.
  - يمكن للشباب أن يسيئوا إلى الأطفال أو أقرانهم الشباب. ويعود سبب ذلك في معظم الأحيان إلى تعرضهم إلى إساءة سابقًا أو لأنهم يشعرون بالحاجة إلى إظهار قوتهم.
  - يمكن أيضًا أن يتعرض الفتيان إلى الإساءة.
  - من غير الضروري أن يكون معظم المسيئين مصابين بأمراض عقلية أو معاقين ذهنيًا.
  - من الصعب تمييز المسيء عبر النظر إليه.
  - في بعض الأحيان يكون المسيئون أفرادًا من العائلات.
  - في معظم الأحيان يكون المسيء شخصًا يعرفه الطفل ويكون قادرًا على الوثوق به.
  - يمكن تمييز علامات تدل على الإساءة الجسدية (على سبيل المثال، كدمات جراء الضرب) ولكن أحيانًا يحاول الأطفال، أو يُجبرون على، إخفائها.
  - من الصعب أكثر تمييز علامات تدل على إساءة عاطفية أو لفظية أو جنسية.
٤. اسأل الأطفال إذا ما كانت لديهم أي تعليقات أو أسئلة وأجب عنها.

تمّ إعداده لرزمة الموارد هذه استنادًا إلى نشاط أجرته منظمة "كسر الصمت" في بنغلادش.



## ١٠.٤ الاستمالة

تعزيز الوعي حول الاستمالة والحماية الذاتية.

لوحة قلاب وأقلام تعليم.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة.

٢. أبلغهم بأنكم ستحدثون الآن عن "الاستمالة".

٣. اطرح السؤال التالي على الأطفال:

هل سمعتم عن الاستمالة من قبل؟

إذا لم يجيبك أحد منهم عن هذا السؤال، اشرح لهم التالي:

الاستمالة هي عندما يحاول شخص ما أن يهددكم أو يغشكم أو يقنعكم أن تفعلوا شيئاً لا تفعلونه عادةً، مثل أفعال جنسية أو جريمة.

٤. اشرح للأطفال أن الاستمالة تبدأ هكذا:

يحاول شخص ما أن يصبح صديقكم، من خلال التظاهر بأنه صديق وفي وقطع وعود كاذبة أو خداعكم لتقديم مساعدة لكم أو حمايتكم.

بعد أن يتواصل معكم هذا الشخص، يتخذ المستميل الخطوة الأولى للقيام بأفعال جنسية أو جنائية. يحاول المستميل القول إنه أمر طبيعي ولا شيء يدعو للقلق. فقد يقول مثلاً: "يفعل الجميع ذلك"، أو "الآخرون مخطئون، وليس نحن".

قد يقدم لكم المستميل هدايا ويقول أيضاً أشياء مثل، "هذا سرنا - لا يجب أن يعرف أحد عنه". تنطوي الخطوة التالية على قيام المستميل بالمزيد من الأعمال الجنسية أو الجنائية. قد يهدد المستميل بإيذاء الطفل أو عائلة الطفل. فقد يلوم الطفل على ما حصل قائلاً: "أنت أردت ذلك". يمكن أن يجعل المستميل الطفل يشعر بالخجل، إذا قال الطفل إنه سوف يخبر أهله/مقدمي الرعاية أو شخص ما عما يحدث. فقد يقول المستميل: "لن يصدقك أحد"، أو "سوف تجعل عائلتك تخجل منك". وبهذه الطريقة يجعل المستميل الطفل يعتمد عليه وبالتالي يصعب على الطفل إيقاف

٥. اسأل الآن الأطفال كيف يظنون أنه بإمكانهم حماية أنفسهم من الأشخاص الذين يسعون لاستمالتهم.

اكتب إجاباتهم على اللوح القلاب معنوناً إيها: "كيف تحمون أنفسكم من الاستمالة".

إذا لم يذكر الأطفال الإجابات التالية، احرص على إضافتها إلى القائمة:

- لا تشعروا أبداً بضرورة إلى القيام بشيء مقابل الحصول على هدية.
- أبلغوا دائماً أهلكم أو مقدمي الرعاية عندما تتلقون هدية من شخص ما.
- تجنبوا الاختلاء بأشخاص لا يشعرونكم بالراحة.
- تقادوا أن تتعرضوا للأذى، واهربوا إذا لزم الأمر.
- أخبروا شخصاً راشداً تتقون به إذا كنتم تشعرون بالقلق إزاء أي شيء.
- إذا تعرضتم للاستمالة، انتهوا من إمكانية أن يحاول المستميل أن يجبركم على إخفاء الحقيقة.
- يميل الكثير من الأطفال إلى إخفاء الإساءة لأنهم يشعرون بالخجل. تذكروا أن ما حصل ليس خطأكم!

٦. انه النشاط شاكراً الأطفال على استماعهم. نكرهم بأنه من المهم جداً أن يحاولوا حماية أنفسهم من الإساءة. شجّعهم على التحدث إلى شخص راشد يتقون به، إذا كانوا يشتبهون بشخص ما يحاول استمالتهم وإجبارهم على القيام بتصرف خاطيء.

تمّ إعداده لرزمة الموارد.

## ١٠.٥ مرآة في صندوق



تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات.

صندوق من الكرتون مع غطاء. يجب لصق مرآة في أسفل الصندوق.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. ضع الصندوق في وسط الدائرة، وتأكد من أن الغطاء موجه إلى الأسفل.

٢. اشرح للأطفال بأنهم سيتناوبون على إلقاء نظرة داخل الصندوق. قل لهم إن عليهم إلقاء نظرة داخل الصندوق ومن ثم إغلاق الغطاء، من دون أن يخبروا أصدقاءهم عن محتوى الصندوق، بل يجب أن يبقى مفاجئة للجميع.

٣. قل الآن للأطفال:

يحتوي هذا الصندوق على صورة شخص عزيز ومهم جداً، عليكم احترامه والاهتمام به.

٤. اطلب الآن من الأطفال أن ينظروا داخل الصندوق، واحداً تلو الآخر، فسيرون انعكاس صورتهم في المرآة. بعد أن ينظروا داخل الصندوق، اطلب منهم أن يجلسوا مجدداً في الدائرة.

٥. تابع الموضوع معهم طارحاً الأسئلة التالية:

هل أحببتم هذا التمرين؟

هل تفاجئتم؟

ما هي الرسالة المراد إيصالها من هذا التمرين؟

غير محدد



## ١٠.٦ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



## ١٠٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدثنا اليوم عن الإساءة الجنسية والمسيئين والنشاطات المختلفة التي تُعتبر إساءةً جنسية والأشخاص الذين يمكن أن يكونوا مسيئين. لقد تحدثنا أيضًا عن الاستمالة وكيف يمكن للأطفال أن يحموا أنفسهم من الاستمالة المحتملة. شكرًا لاستماعكم ومشاركتم في المناقشات مرة أخرى اليوم.

وقامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة عمل اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة.



Helkin Rene Diaz / IFRC

## ورشة العمل ١١ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

**الغرض من ورشة العمل:** زيادة فهم ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير طبيعية وتوفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها.

### هدف النشاطات:

مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود الفعل على الإساءة هي ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية. توفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية. تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم. تقييم مزاج الأطفال.

النشاطات	الموارد	الوقت
١١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١١.٢ البحث عن قائد	مساحة للدائرة.	١٠ دقائق
١١.٣ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية		٤٠ دقيقة
١١.٤ إيجاد مكان آمن	مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو المارة.	٢٠ دقائق
١١.٥ محاولة تقييم المزاج (انضموا إلى الحافلة)	مساحة كافية للتنقل.	٥ دقائق
١١.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١١.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



### ١١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة الملخّص ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن أنواع ردود الفعل التي يعرب عنها الأطفال الذين اختبروا الإساءة، فمن الطبيعي جداً أن يختبروا مشاعر مختلفة، وفي بعض الأحيان، مواقف صعبة نتيجةً لذلك.



### ١١.٢ إيجاد القائد

تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم.

مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على الكراسي أو على الأرض على شكل قرفصاء ويشكّلوا دائرة. يجب أن يكون الجميع قادرين على رؤية بعضهم بوضوح والنظر إلى بعضهم بالعين.

٢. يختار الميسر شخصاً واحداً ليجلس في الغرفة أو يجلس عن المجموعة لكي لا يسمع أو يرى سائر أفراد المجموعة.

٣. يختار الميسر قائداً. يبدأ القائد بحركة يكرّرها الجميع، ينبغي تكرار الحركة بضعة مرات ومن ثمّ يتمّ تغييرها. مثلاً: فرك اليدين على الفخذين، والتصفيق باليدين والطفقة بالأصابع إلخ. يكرّر الجميع الحركة عبر النظر مباشرةً إلى الشخص الجالس أمامه - لا ينظرون إلى القائد. يعود الشخص الذي ترك المجموعة ويُعطى ثلاث فرص ليحاول معرفة القائد. عندما يعرف القائد يصبح دور شخص آخر ليغادر الغرفة ويتمّ اختيار قائد جديد.

### الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٨) دليل التدريب النفسي الاجتماعي حول حماية الطفل



### ١١.٣ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود الفعل على التجارب الصعبة هي ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية.

يشمل هذا النشاط قراءة قصة عن ثلاثة أطفال تعرّضوا للإساءة الجسدية واللفظية، كما تعرّضت الفتاة أيضاً للإساءة الجنسية. اقرأ القصة مسبقاً وتأكد أنّك قادر على قراءتها بارتياح أمام المجموعة. في حال كان هناك ضرورة لتغيير أجزاء من القصة لتلائم المجموعة أكثر قم بذلك مسبقاً.

يشمل هذا النشاط تشارك ذكريات وأحاسيس حساسة وصعبة، تنبّه لذلك واثّن على الأطفال لمشاركتهم.

في حال قاطعك طفل ليتطوّع ويخبر المجموعة قصةً مماثلة حصلت معه أو مع شخص يعرفه (ليس شخصاً من ضمن المجموعة) شجّعته واسمح له بالكلام. اثن تحديداً على التطوّع للكلام عن شيء شخصي أو صعب.

تذكّر أنّ هدف هذا النشاط يكمن في تعليم الأطفال وتذكيرهم أنّ ردود فعلهم طبيعية في ظلّ وضع غير طبيعي. لذلك حاول ألا تعظّم قصّة يخبرها أي طفل بل اصنع إليهم جميعاً على قدر المساواة، كون هذا سيساعد الأطفال على أن يشعروا أنّ تجاربهم وردود فعلهم طبيعية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح لهم أنّكم ستتحديثون اليوم عن ذكريات تتعلق بكارثة ما وكيف يمكن التأقلم مع هذه الذكريات.

٢. أخبر الأطفال القصّة التالية:

أريد أن أخبركم قصّة عن فتى أعرفه وعما حصل له. أنتم لا تعرفونه، غير أنّ بعض الأشياء التي حصلت معه ممكن أن تكون حصلت معكم أيضاً.

كان مايكل من عمركم تقريباً عندما بدأت المشكلة، كان يعيش في منزل مع أمه وأبيه وأخواته الثلاثة. وكانت والدة عاطلة عن العمل منذ فترة طويلة، فكانت عائلته تناضل من أجل جني المال لشراء الطعام والملابس ودفع أقساط المدرسة. وأخيراً نالت والدة وظيفة جديدة، وهي العمل في مستشفى بدوام ليليّ. وهذا يعني أنّه كان على مايكل وشقيقه وشقيقته أن يبقوا لوحدهم في المنزل في المساء وخلال الليل. لم يرق هذا الوضع للأطفال هذا، لذلك طلبت والدة من صديق للعائلة ليبقى معهم فيما هي تعمل.

إلا أنّ هذا الرجل لم يكن صديقاً جيّداً، لأنّه عندما كانت تذهب والدة إلى العمل، كان يصبح لثيماً جداً مع الأطفال. كان دائماً ما يتناول الكثير من الكحول ويسكر جداً. وفي معظم الليالي كان يضرب الأطفال إذا ارتكبوا أي خطأ صغر أمام عينيه - أحياناً كان حتى يضربهم ولو لم يرتكبوا أي خطأ. وكان يوجّه لهم كلاماً سيئاً وينعتهم بأسماء مسيئة لهم، ويجعلهم يشعرون بالخجل من أنفسهم.

كان مايكل وأشقائه يخافون جداً من الرجل، ولكنهم اتفقوا على ألا يخبروا والدتهم عما كان يحدث، خشية أن تستقبل من عملها، فلا يعد لديهم المال الكافي لشراء الطعام والملابس ودفع أقساط المدرسة. وفي إحدى الليالي، خرج الرجل تماماً عن سيطرته وأبرح ضرباً بقوة لدرجة أنه فقد وعيه. عندما استيقظ مايكل في صباح اليوم التالي، كانت شقيقة مايكل تجهش بالبكاء وقالت لمايكل إنّ الرجل قد حاول لمس أعضاء خاصة من جسمها. وكانت هذه هي القشة التي قسمت ظهر البعير، فقرر مايكل وأشقائه إخبار والدتهم الحقيقة - وهكذا، لم يعد الرجل إلى منزلهم مجدداً.

وعلى الرغم من مغادرة الرجل، بقي مايكل وأشقائه خائفين لفترة طويلة. وفي الليل، عندما كان يخلدون إلى النوم كانوا يخشون أن تتركهم والدتهم ويعود الرجل مرة أخرى. كان مايكل يرى صور الرجل في منامه، ويتذكر الألم الذي شعر به في الليلة التي أبرحه فيها الرجل ضرباً. وكانت شقيقته تقول إنّها غالباً ما كانت تتذكّر كان الرجل يحاول لمس أعضائها الخاصة، وأنها لن تثق بأحد مرة أخرى.

يمكن أن تحصل ردود الفعل التي أبداها مايكل وشقيقته بعد هذه التجارب مع أي شخص، ففي الواقع، يعاني معظم الأطفال من مشاكل شبيهة بمشاكل مايكل وشقيقته بعد أن يختبروا أموراً رهيبَةً. من الطبيعي أن يكون لديهم هذا النوع من ردود الفعل.

٣. اسأل الأطفال عن التجارب التي يمكن أن تؤدي إلى ذكريات بشعة. اسألهم إذا كانوا قد عاشوا تجارب أو يعرفون أطفالاً آخرين عاشوا تجارب ولدت لديهم ذكريات حزينة. ابدأ بتحضير قائمة عن هذه التجارب الصعبة، بمشاركة المجموعة وكتبتها على اللوح القلاب.

⚠️ إذا تبادل الأطفال قصصهم الخاصة، لا تسأل عن تفاصيل هذه التجارب. فبدلاً من ذلك، حاول متابعة الموضوع مع الطفل في الوقت المناسب على انفراد.

٤. قل للأطفال ما يلي:

ثمة للأسف العديد من الأطفال في بلادنا الذين خاضوا تجارب مماثلة. لذا، فإنّ الذكريات السيئة أو الأحاسيس العميقة من الخوف أو الحزن هي ردود فعل طبيعية على هذه الأنواع من التجارب.

٥. من المهمّ أن تسمع المجموعة أنّ ردود الفعل هذه شائعة وطبيعية وقد تحصل لأيّ كان وأن هناك ما يمكن القيام به إزاءها. من دون أن تغوص في تفاصيل تجربة كل طفل أو تفاصيل مشاكله الحالية، ابدأ بإعداد قائمة عن ردود الفعل الطبيعية للإساءة. اطرح بعض الأسئلة المفتوحة وحاول عند الضرورة أن تستوحي من قصة مايكل لتحصل على قائمة أساسية بردود الفعل. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل:

هل يعرف أحدكم طفلاً أو أطفالاً واجهوا مشاكل مشابهة لمشاكل مايكل؟ ما هو نوع هذه المشاكل؟ ماذا حصل مع هؤلاء الأطفال بعدما اختبروا X (سمّ تجربة من قائمة التجارب الصعبة)؟

٦. عندما تضع قائمة عامّة بالعوارض قل التالي:

من الشائع جداً أن يواجه الأطفال والراشدون هذا النوع من المشاكل بعد خوض تجربة صعبة. بعدما ترى أو تخوض تجربة مروّعة، وعندما يحصل شيء يذكرك بما حدث قد تشعر وكأنه يحدث الآن مجدداً مع أنك تعلم أنّ هذا غير صحيح. من المخيف جداً أن تشعر كذلك، لهذا يحاول الأطفال أن يتفادوا الأماكن التي تحيي فيهم مجدداً هذه الذكريات والمشاعر البشعة. وهم يتفادون التفكير بما جرى أو التكلّم عنه حتى مع الأهل أو مقدّمي الرعاية. عندما تتناكب هذه المشاعر، فهذا لا يعني أنك فقدت صوابك بل على العكس يعني أنك كسائر الأطفال الآخرين. حتى ولو حاولت أن تتخلّص من هذه الذكريات، فستعود، ربما في أحلامك أو عندما تسمع ضجة عالية أو غيرها من الأمور التي تذكرك بالحدث.

٧. اسأل الآن الأطفال:

ما هي العناصر التي تذكّر الأطفال بالاختبارات التي مرّوا بها؟ اكتب قائمة بهذه العناصر. وأشر إلى أنّ هناك العديد من العناصر المذكّرة في محيطنا بحيث قد يكون من المستحيل نفاذها كلها. في بعض الأحيان تجتاحنا الذكريات من حيث لا نتوقعها. ومن المهم أن يتعلّم الأطفال، كخطوة أولى، أن يسترجعوا حس السيطرة على أفكارهم.

٨. بعد أن ناقش الأطفال التجارب الصعبة وردود الفعل والعناصر المذكّرة وبعد معرفة أنّ ردود الفعل هذه شائعة وطبيعية، يحتاج الأطفال إلى معرفة أنّ المساعدة متوفّرة. قل شيئاً من هذا القبيل:

حسناً، مع أنّ الأطفال الذين عاشوا تجربة مريرة قد يحاولون التخلص من ذكرياتهم، ستعود مراراً وتكراراً إما بوجود عناصر مذكّرة أو حتى وهم نامون وفي بعض الأحيان تتراود الذكريات من حيث لا يدرون. سنبدأ اليوم بتعلّم بعض الحيل والأمور الخاصة لتكونوا أنتم مسؤولين عن ذكرياتكم ولتتحكموا بها بشكل أفضل. قد لا تستطيعون أن تنسوا ما حصل ولكنك ستكونون قادرين على التذكر عندما تقررون ذلك لا عندما تقرر ذكرياتكم، وهي لن تعود مخيفة بعد الآن. ستتمكنون من استخدام هذه الحيل الآن إن كنتم تعاونون من أي من هذه المشاكل أو إن اختبرتموها في المستقبل. المهم هو أن تتدربوا على المهارات التي تعلّمتموها اليوم لتكونوا مستعدين للتعامل مع الذكريات البشعة عندما تطرأ في المستقبل.

مقتبس من مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢)، دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.





## ١١.٤ إيجاد مكان آمن

توفير أداة للأطفال تساعد على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية.

مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو بالمارة.

**⚠️** يتطلب هذا النشاط بيئة هادئة وتركيز. في حال كان أي من الأطفال غير قادر على التركيز وبدأ يثير الضجة أو يتلملل، اطلب منه بلطف أن يجلس بهدوء في حين يجري النشاط. إذا دعت الحاجة، يمكن مشاركة تعليمات هذا النشاط مع الأهالي أو مقدمي الرعاية ليمارسونه في المنزل. على سبيل المثال في حال كان الطفل يرى كوابيس، يمكن لهذا النشاط أن يشكل أداة تساعد على تكوين أفكار إيجابية قبل الخلود إلى النوم.

١. اطلب من الأطفال أن يستلقوا أو يجلسوا بطريقة مريحة ويغمضوا عينيهم. اشرح لهم أنك ستعلمهم الآن طريقة ليتعاملوا فيها مع الذكريات المريعة.

٢. اطلب من الأطفال أن يكونوا غاية في الصمت في حين تقوم بتمرين الخيالة التالي. قل لهم إنك عندما تطرح الأسئلة يجب أن يفكروا فيها من دون أن يجيبوا بصوت عالٍ. اقرأ الكلمات ببطء ووضوح. اعط الأولاد الوقت ليفكروا في ما تقوله مع تدوين لحظات الصمت في النص.

ستتمرن اليوم على كيفية استخدام مخيلتنا لنولد صور ومشاعر جميلة وإيجابية. أحياناً عندما نكون منزعجين من المفيد أن نتخيل مكاناً يجعلنا نشعر بالهدوء والأمان. سوف أطلب منكم الآن أن تتخيلوا مكاناً تشعرون فيه بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكاناً تتذكرونه ربما من العطلة أو مكاناً سمعتم عنه في قصة ربما أو مكاناً اخترعونه أنتم بأنفسكم.

خذوا نفساً عميقاً. أغمضوا أعينكم واستمروا بالتنفس بشكل طبيعي. تخيلوا صورةً للمكان الذي تشعرون فيه بالأمان والهدوء والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم واقفين أو جالسين في هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) في خيالكم، انظروا من حولكم ولاحظوا ما ترونه. (صمت لمدة قصيرة) انظروا إلى تفاصيل المكان الذي أنتم فيه وما ترونه بالقرب منكم. (صمت لمدة قصيرة) لاحظوا الألوان المتعددة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم تلمسون الأشياء. (صمت لمدة قصيرة) والآن القوا نظرةً أبعد. ماذا ترون من حولكم؟ انظروا ماذا يوجد في البعيد. حاولوا أن تروا مختلف الألوان والأشكال والظلال. هذا مكانكم المميز ويمكنكم أن تتخيلوا ما تريدونه هناك.

عندما تكونون هناك تشعرون بالهدوء والسكينة. تخيلوا أنكم حفاة الأقدام، كيف تشعرون بالأرض من تحتكم؟ (صمت لمدة قصيرة) سيروا ببطء محاولين أن تلاحظوا الأشياء الموجودة، حاولوا أن تروا كيف تبدو. ماذا تسمعون؟ (صمت لمدة قصيرة) ربما تسمعون صوت نسمة الهواء الناعمة أو زقزقة العصافير أو البحر. هل تشعرون بدفء الشمس على وجوهكم؟ (صمت لمدة قصيرة) ماذا تشمّون؟ ربما تشمّون رائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامكم المفضّل؟ (صمت لمدة قصيرة) في مكانكم المميز يمكنكم أن تروا الأشياء التي تريدون أن تروها وتتيّلون أنكم تلمسونها وتشمونها وتسمعون أصواتاً ممتعة. تشعرين بالهدوء والسعادة.

والآن تخيلوا أن هناك شخص مميز في هذا المكان. (مع مجموعات الأطفال الأصغر سنًا قد يكون هذا الشخص من نسج الخيال أو بطل خارق من الرسوم المتحركة). هذا الشخص موجود ليكون صديقًا لكم ول يساعدكم، هو شخص قوي ولطيف. هو هنا لمساعدتكم وسيهتم بكم. تخيلوا أنكم تمشون في مكانكم المميز وتستكشفون معه هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) تشعرون بالسعادة لأنكم مع هذا الشخص. (صمت لمدة قصيرة) فهذا الشخص هو مساعدكم ويجيد حل المشاكل.

انظروا من حولكم مجددًا في مخيلتكم. انظروا جيدًا. (صمت لمدة قصيرة) تذكروا أن هذا مكانكم المميز. سيكون دائمًا موجودًا. يمكنكم أن تتخيلوا دائمًا أنكم فيه عندما تريدون الشعور بالأمان والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) سيكون مساعدكم دائمًا موجود عندما تطلبونه. (صمت لمدة قصيرة) والآن استعدوا لفتح أعينكم ومغادرة هذا المكان المميز. (صمت لمدة قصيرة) يمكنكم العود متى شئتم. عندما تفتحون أعينكم ستشعرون بالهدوء والسعادة.

٣. عندما يفتح الجميع أعينهم، اطلب من الراغبين أن يتشاركوا ما تخيلوه. اسألهم كيف شعروا.

٤. أشر إلى الرابط بين المخيلة والمشاعر. وبيّن لهم أنهم يسيطرون على ما يرونه في مخيلتهم وبالتالي يسيطرون على شعورهم. شدّد على فكرة أن هذا شيء ممتع وأنه يمكنهم أن يتخيلوا أنهم هناك عندما يشعرون بالتعاسة أو الخوف وأنه سيريحهم. قل لهم إنه سيصبح أسهل تخيل المكان المميز كلما تمرنوا على تخيله.

❓ ما كان شعورك لدى قيامكم بهذا النشاط؟

هل كان من الصعب التركيز؟ إذا كانت الإجابة أجل، لماذا؟

هل تعتقدون أنكم قادرون على القيام بتمرين المخيلة بمفردكم؟ إذا كانت الإجابة كلا، فلماذا؟

مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢) دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



## ١١.٥ تقييم المزاج (انضم إلى الحافلة)

👉 تقييم مزاج الأطفال وتحفيزهم.

👉 مساحة كافية للتنقل.

⚠️ استخدم هذا النشاط لتقييم كيف يشعر الأطفال وخصوصًا كون ورشة العمل هذه تتضمن نشاطات هادئة جدًا وانفعالية. انتبه للأطفال الذين يبدو أنهم يتجاوبون أكثر من غيرهم مع المزاج السلبي والمشاعر السلبية. اعمل معهم على صعيد فردي لتري ما إذا كانوا بخير. تفقد ما إذا كانوا يعانون من مشاكل أو إذا كان يحصل معهم شيء آخر. لا تختر أطفالًا خلال النشاط بطريقة ترحمهم أو تجعلهم غير مرتاحين للتعبير عن مزاجهم أو مشاعرهم.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا.

٢. اشرح للأطفال أن الحافلة جاهزة للمغادرة. أرهم زاوية من الغرفة أو مكان ورشة العمل حيث يتخيلون أن الحافلة موجودة.

٣. قل لهم الآن إن كل شخص في هذه الغرفة يشعر بـ: (اختر مزاجًا أو شعورًا معينًا كالفرح أو التعب أو الحزن أو الحماسة أو الملل إلخ) يجب أن يستقل الحافلة. عندما يصعدون على متن الحافلة، اطلب منهم أن يصفوا ويتمسكوا بكتفي الشخص الواقف أمامهم. قد صف الأطفال وامش قليلاً في الغرفة مع إصدار صوت يشبه صوت قيادة الحافلة.

٤. بعد حوالي دقيقة، أوقف الحافلة واختر بصوت مرتفع مزاج أو شعور جديد. ينبغي على كل الموجودين في الحافلة الذين لا يشعرون بهذا المزاج الجديد أن يترجلوا في حين يصعد أشخاص جدد.

٥. استمر بالقيام بذلك مع مزاج أو مشاعر جديدة إلى أن يحصل الكل على دورة واحدة على الأقل في "الحافلة".

مقتبس من نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفل في قيرغيزستان الرياح تهب



١١.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



١١.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن ردود الفعل الطبيعية التي يقوم بها الأطفال عندما همّون بتجارب صعبة. وقد تحدّثنا بشكل خاص عن كيفية تأثير الذكريات علينا وجعلنا خائفين. لقد تعلّمتم طريقة مميزة للتعامل مع ذكريات كهذه في حال اختبرتموها بأنفسكم.

وقامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم بمختلف النشاطات وورش العمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Rob Few/IFRC, Freelance

## ورشة العمل ١٢ المشاعر تتغير

تُستخدم أيضاً في المسار ٣: ورشة العمل ١٢ وفي المسار ٤: ورشة العمل ١٦

**الغرض من ورشة العمل:** تشجيع الأطفال على المشاركة والتعبير عن أحاسيسهم وتعزيز التفاهم بين الأطفال الذين يعربون عن مشاعر مختلفة إزاء الحدث نفسه.

### الغرض من النشاطات:

مساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم واستيعاب فكرة أنّ المشاعر ممكن أن تتغير. القدرة على فهم مشاعر الطفل وكيف يمكنهم التعبير عن هذه المشاعر وتشجيع التأزر الحركي.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٢.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٢.٢ لعبة الأفعى	مساحة يمكن أن يركض فيها الأطفال.	١٠ دقائق
١٢.٣ مشاعرنا	ورقة وأقلام أو أقلام رصاص لكل مشارك وأوراق من اللوح القلاب وأقلام تلوين ونسخات عن "مشاعركم بالألوان" من ملف "أوراق العمل" على مفتاح الـ"usb" نسخة لكل مشارك.	٣٠ دقيقة
١٢.٤ المشاعر تتغير	كرة كبيرة.	١٠ دقائق
١٢.٥ أرنى كيف تبدو عندما تشعر بـ...	كرة.	٢٠ دقائق
١٢.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١٢.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٢.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتابع اليوم محاولة اكتشاف المشاعر وبخاصة كيفية التعبير عن هذه المشاعر. سوف نتحدث أيضًا عن كيفية تغيير المشاعر. سنقوم أولاً بنشاط ممتع معًا.



## ١٢.٢ لعبة الأفعى

تنشيط الأطفال وتشجيع التعاون فيما بينهم.

مساحة كبيرة ليركض الأطفال فيها.

⚠ إذا لم تكن هناك مساحة كبيرة، حاول تشكيل مجموعات أكبر بقليل (أي ما يصل إلى ثماني كحد أقصى) وبعد ذلك يمكن للأطفال أن يتناوبوا في اللعبة. تتطلب هذه اللعبة مساحة كبيرة. يحب الأطفال هذه اللعبة كثيرًا، ولكن يمكنها أن تنحرف بسرعة عن هدفها الأساسي إذا لم يضع الميسر قواعد صارمة لضمان سلامة الأطفال. عند اندفاع الأطفال على الركض، يمكنهم أن يمسكوا بعضهم البعض بقوة ومن ثم يتركون بعضهم بسرعة فيقعون بسهولة. وهذا لا يتناسب مع هدف اللعبة وهو الانسجام والتعاون في المجموعة. ومن أجل ضمان سلامتهم، قل لهم ألا يتمسكوا بملابس بعضهم البعض، بل بأكتاف بعضهم البعض ويبدو اللعب ببطء. يكون رأس الأفعى هو المسؤول عن عدم فقدان الجسم وقد يضطر إلى الإبطاء بحيث يمكن للآخرين أن يجارونه.

يجب أن يبقى الذيل بعيدًا عن الرأس مهما كان الأمر - ولكن من دون التخلي عن الجسم. إذ إن الذين يقفون في الوسط بحاجة إليهم لينالوا ثقة أصدقائهم! من المهم جدًا التأكد من أن الأطفال يغيرون مواقعهم وفق حركة جسم الأفعى، بحيث يمكن أن يختبر الجميع مسؤوليات مختلفة في كل نقطة. ما من نفع لبدء اللعبة مع عدد كبير من الأطفال (أي أكثر من ثمانية لاعبين)، لأنها تصبح صعبة جدًا.

عندما يتعلم الأطفال الطريقة المثلى لممارسة هذه اللعبة، تصبح الأفعى أكبر واللعبة محفزة أكثر.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من خمسة أشخاص. اطلب منهم أن يقفوا الواحد وراء الآخر ويتمسكوا بالشخص الذي يقف أمامهم، إما بالكفين أو الوركين، لتشكيل الأفعى. يكون اللاعب الذي يقف في الأمام هو الرأس وذلك الذي يقف في الجزء الخلفي الذيل.

٢. اشرح للأطفال أن الهدف من اللعبة هو أن يمسك رأس الأفعى بالذيل. يتم فعل ذلك عبر الركض، ولكن مع الحرص على أن جميع اللاعبين يمسكون الشخص الذي يقف في الأمام.

٣. لا يجب أن يفصل أجزاء الأفعى أبدًا. عندما يتمكن الرأس من لمس الذيل، على هذا الشخص (الرأس) أن يعود إلى الخلف، ويصبح هو ذيل الأفعى وهلم جرا، حتى يكون كل طفل في المجموعة قد جرب كل الأماكن الممكنة.

الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٧) اضحكوا واركضوا وتحركوا لتساعدوا بعضكم على النمو:  
ألعاب ذات هدف نفسي اجتماعي



## ١٢.٣ مشاعرنا

شجّع الأطفال على التحدّث عن المشاعر المختلفة التي يمكن أن يختبروها في مثل هذه التجارب مثل فقدان أحدهم أو الإساءة أو العنف أو الاستغلال. نسب خليط من الألوان إلى المشاعر.

ورقة وأقلام أو أقلام رصاص لكلّ مشارك وأوراق من اللوح القلاب وأقلام تلوين ونسخات عن "مشاعركم بالألوان" من ملف "أوراق العمل" على مفتاح الـ"usb" - نسخة لكلّ مشارك.

# مشاعركم بالألوان



الاسم \_\_\_\_\_

**التعليمات:** لَوْنِ كُلِّ شَكْلِ بِحَسَبِ التَّعْلِيمَاتِ. لِكُلِّ لَوْنٍ، اكَتُبْ شَعُورِينَ يَتَبَادَرَانِ إِلَى ذَهْنِكَ عَلَى الْفُورِ، وَمِنْ ثَمَّ شَارِكِ أَفْكَارِكَ مَعَ تَلْمِيزٍ آخَرَ. مَا هُوَ اللَّوْنُ الْجَدِيدُ أَوْ الْمَثِيرُ لِلْاهْتِمَامِ الَّذِي تَرِيدُ إِضَافَتَهُ إِلَى وَرَقَتِكَ؟ اسْتَمِرِّ بِمِشَارَكَةِ هَذِهِ الْأَلْوَانِ مَعَ الْآخَرِينَ حَتَّى تَكُونَ قَدْ ذَكَرْتَ أَرْبَعَةَ مِشَاعِرٍ تَحْتَ كُلِّ لَوْنٍ.

أزرق

أصفر

أخضر

اختر لوناً

أحمر

أرجواني

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة وأبدأ النشاط بالقول:

في ورشات العمل التي أجريناها معاً، تحدثنا عن مختلف التجارب الصعبة التي يختبرها بعض الأطفال من حيث الإساءة والاستغلال. أمّا اليوم فسنفكر في أنواع المشاعر التي يختبرها الأطفال عند خوض هذه التجارب. ما هي برأيكم المشاعر التي يختبرها الأطفال؟

٢. فيما يذكر الأطفال مختلف أنواع المشاعر، دوّنّها على ورقة على اللوح القلاب. عندما اكتمال القائمة، ناقش مع الأطفال كيف يمكن أن تكون الأحاسيس المختلفة مرتبطة بتجارب متعلقة بالإساءة و/أو الاستغلال.

٣. وُزِعَ نسخة عن "مشاعركم بالألوان" (في ملف "أوراق العمل" على مفتاح الـUSB) لكل مشارك. أعطِ الأطفال نحو خمس دقائق للتلوين في المكان المناسب داخل الفقاعات وكتابة شعورين مرتبطين بكل لون.

٤. اطلب الآن من كلّ طفلين تشكيل مجموعة والجلوس سوياً لإطلاع بعضهما البعض على المشاعر التي دوّناها تحت لون. بعد دقيقتين، اطلب منهم اختيار رفيق جديد ومشاركته هذه المشاعر. احرص على أن يقوم الأطفال بعملية التبديل هذه خمس مرات.

٥. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شل دائرة واطرح عليهم الأسئلة التالية:

هل كان مزيج الألوان والمشاعر مماثلاً لذلك الذي اختاره الآخرون أو مشابهاً له؟  
ماذا اكتشفتُم عندما تحدّثتم عن مختلف مشاعركم مع الآخرين؟

٦. ناقش مع الأطفال الفكرة التي تشدّد على أنّنا نعرب جميعنا عن مشاعر مختلفة أمام مختلف المواقف التي نواجهها، وهذا أمر طبيعي.

كيف ساعدكم هذا النشاط على تحديد مشاعركم؟

ماذا تعلّمتُم عن مشاعر الآخرين؟

**الصليب الأحمر الأميركي (٢٠٠٧) العواقب والحياة والخسارة والحنن. خطة الدرس ٣: مشاعر وردود فعل**



#### ١٢.٤ المشاعر تتغيّر

مساعدة الأطفال على إدراك أنّ المشاعر تتغيّر.

كرة كبيرة.

⚠ إذا لم يذكر الأطفال بأنفسهم هذا الموضوع، تحدّث عن كيفية تغيّر المشاعر، استناداً إلى ما يحدث في حياتنا، أكتنا لوحدها أو نتفاعل مع الآخرين. تحدّث عن كيف أنّه من الطبيعي والمقبول أن نشعر بالحزن في بعض الأحيان، لنعود ونشعر بالسعادة لاحقاً.

١. التقط الكرة التي أحضرتها. أخبر الأطفال أنك تنوي استخدام الكرة لتشرح لهم كيف يمكن أن تكون أيامنا ممزوجة بالمشاعر الجميلة والبشعة. أَلف قصة عن أحداث تجري خلال يوم عادي. يمكنك استخدام المثال التالي أو تأليف قصّة بنفسك:

في طريقكم إلى ورشة العمل الأخيرة، التقيتم بصديقكم المفضّل الذي هتف لكم قائلاً "مرحباً!" لأنه كان سعيداً برويتكم. فشعرتُم بالسعادة والأمان والحب (انفخ الكرة).

في وقت سابق من ذلك اليوم، وقعتم على ركبتم وجرحتموها. فاستهزأ بكم شخص ما. لذا، شعرتُم بالحرج والحزن وشارفتُم على البكاء (أخرج بعض الهواء من الكرة).

ومن ثم جئتم إلى مكان ورشة العمل ووجدتم كتاباً كنتم تبحثون عنه وترغبون بقراءته. فشعرتُم بالسعادة والحماس (انفخ الكرة).

في ذلك اليوم، تناولتم طعام الغداء المفضل لديكم. فشعرتُم بالسعادة والرضى والامتنان (انفخ الكرة). وفي نهاية اليوم، تنافستُم مع أصدقائكم في لعبة ما ولكنكم خسرتُم فيها. فشعرتُم بخيبة أمل وإحراج (أخرج بعض الهواء من الكرة).

٢. إذا لم يذكر الأطفال الموضوع، تحدّث عن كيفية تغيّر الأحاسيس استناداً إلى ما يحدث في حياتنا، أكتنا لوحدها أو نتفاعل مع الآخرين. تحدّث عن كيف أنّه من الطبيعي والمقبول أن نشعر بالحزن في بعض الأحيان، لنعود ونشعر بالسعادة لاحقاً.

❓ ماذا حدث للكرة أثناء النهار؟

كيف يرتبط ذلك بمشاعركم؟

كيف تعتقدون أنه بإمكانكم مساعدة أصدقائكم على نفخ الكرة (تعزيز المشاعر الإيجابية)؟

مقتبس من الصليب الأحمر الأميركي (٢٠٠٧) العواقب والحياة والخسارة والحنن. خطة الدرس ٣: مشاعر وردود فعل



١٢.٥ أرني كيف تبدو عندما تشعر ب.....

👉 القدرة على فهم مشاعر المرء وكيف يمكن التعبير عن هذه المشاعر وتشجيع التأزر الحركي.

👉 كرة.

١. اطلب من كل الأطفال الوقوف في دائرة واشرح لهم أنكم ستقومون بنشاط آخر يتعلق بإظهار مشاعر مختلفة.

٢. أعط الكرة إلى طفل (أو أي شيء آخر يمكنك رميه والتقاطه من دون أن تصيب أي طفل). اطلب من الطفل رمي الكرة إلى طفل آخر قائلاً: "أرني كيف تبدو عندما تشعر بالحنن" (أو السعادة أو الغضب أو الغيرة - أي شعور).

٣. يجب أن يعبر الطفل الذي يمسك الكرة عن شعوره بجسده كله. ثم عليه أن يرمي الكرة إلى شخص آخر والقيام بالشيء نفسه، "أرني كيف تبدو (أو تتصرف) عندما تشعر ب...".

٤. اشرح بأنه على الطفل الذي يعبر عن مشاعره بأن يرمي الكرة إلى شخص لم يلتقط الكرة من قبل. فلا بأس من ذكر الشعور نفسه أكثر من مرة، لأن ذلك يساعد على التوضيح بأن مختلف الناس يختبرون ويعبرون عن المشاعر نفسها بطرق مختلفة.

٥. من المهم إنهاء النشاط بالتعبير عن المشاعر الإيجابية. عندما يكون الجميع قد عبروا عن شعورهم، خذ الكرة واطلب من الجميع أن يظهروا لك كيف يبدو عندما يشعرون بالسعادة أو الحماس أو الاسترخاء.

⚠️ إذا شعر الأطفال بأن ذلك صعب، يمكنك تغيير الجملة والقول: "أروني ماذا تفعلون عندما تشعرون بالحنن/السعادة/الغضب/..".

يجد بعض الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم. إذا كان الطفل لا يعرف ماذا عليه أن يفعل، اطلب من أحد المتطوعين أن يعبر عن هذا الشعور بدلاً منه.

في بعض الأحيان لا يستطيع الأطفال أن يعبروا عن مشاعرهم على الفور، لذا قد يكون من المفيد القول: "فكروا في آخر مرة شعرت فيها بالغيرة. أيمكنكم أن تتذكروا كيف شعرت؟ حاولوا أن تتخيلوا أنفسكم في هذا الموقف مجدداً وحاولوا أن تعبروا عما شعرت به بجسمكم".


سرعان ما سيدرك الأطفال الأكبر سناً أن هناك بعض المشاعر التي يعبر عنها الناس بالطريقة نفسها نوعاً ما، إلا أن مختلف الناس يعبرون عن مشاعر أخرى بطريقة مختلفة. إنها لعبة بسيطة جداً، ولكنها تساعد الأطفال على تحديد مشاعرهم فضلاً عن إيجاد سبل للتعبير عن مشاعرهم.

منظمة "Catholic Aids Action" في ناميبيا (٢٠٠٣) تعزيز المرونة لدى الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز






### ١٢.٦ أغنيتنا


يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ١٢.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة العمل اليوم. كان يومنا ناجحًا، تحدّثنا فيه عن المشاعر وتشاركنا أنواع المشاعر التي اختبرناها وما زلنا نختبرها إزاء التحديات التي نواجهها في حياتنا. شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم هذه الأمور مع بعضكم البعض. 

وقمًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Rob Few / Freelance

## ورشة العمل ١٣ التسلُّط

الغرض من ورشة العمل: تعزيز التوعية حول التسلُّط ومناقشة سبل منعه.

### الغرض من النشاطات:

جعل الأطفال يشعرون بالرضا عن أنفسهم وتشجيع الاحترام من الآخرين.  
مناقشة التسلُّط.  
تعزيز التوعية حول كيفية توقيف التسلُّط.

الوقت	الموارد	النشاطات
٥ دقائق		١٣.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٠ دقائق	مساحة لتشكيل دائرة.	١٣.٢ ذكر نقاط قوتنا
٣٠ دقيقة		١٣.٣ ما هو التسلُّط؟
٢٥ دقائق	مساحة و٣ ملصقات من أوراق من اللوح القلاب يُكتب عليها "أوقفوا التسلُّط" قبل بدء النشاط "راجع المثال في الرسم أدناه".	١٣.٤ أوقفوا التسلُّط!
١٠ دقائق	مساحة.	١٣.٥ افعل مثلي
٥ دقائق		١٣.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	١٣.٧ تقييم ورشة العمل



### ١٣.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن التسلّط وكيفية توقيف التسلّط.



### ١٣.٢ ذكر نقاط قوّتنا

جعل الأطفال يشعرون بالرضا عن أنفسهم وتشجيع الاحترام من الآخرين.

مساحة لتشكيل دائرة.

١. اطلب من الأطفال الوقوف على شكل دائرة بشكل يواجه كلّ منهم الآخر.

٢. قل لهم الآن إنّ على كلّ منهم قول اسمه مع صفة تعبّر عن ميزة فيه. على سبيل المثال: "أنا أليس المدهشة"، أو "أنا بن الشجاع"، أو "أنا كريس الذكي"، إلخ.

٣. إذا وجد أي طفل صعوبة في التفكير بصفة إيجابية، اطلب من الأطفال الآخرين مساعدته على التفكير بصفة مناسبة له.

### جمعية المتطوعين للخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل المعلمين



### ١٣.٣ ما هو التسلّط؟

مناقشة التسلّط.

خذ بعض الوقت لإعطاء الأطفال فرصة للإجابة عن الأسئلة التي تطرحها حول التسلّط، قبل التطرّق إلى المعلومات المقدّمة مع كل سؤال في التعليمات أدناه. إذا كانت أجوبتهم تنطوي على المعلومات الواردة أدناه ليس عليك تكرارها. من المهمّ إعطاء الأطفال فرصة للمشاركة فذلك سيجعلهم يشعرون بأنّ آرائهم ومعرفتهم قيّمة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واشرح لهم أنّكم ستحدّثون الآن عن التسلّط. اطرح عليهم الأسئلة التالية:

ماذا يعني أن يتمّ التسلّط على شخص ما؟

التسلّط هو الاستخدام المتعمّد والمتكرّر للعنف الجسدي أو العقلي من جانب طفل أو عدة أطفال ضدّ طفل آخر أو مجموعة من الأطفال.

ما هي الأمثلة على هذا السلوك العدواني؟

**التسلّط اللفظي:** إطلاق تسميات مهينة أو الإغاضة أو السخرية من شخص ما باستمرار أو إهانة شخص ما أو تهديده.

**التسلّط الاجتماعي:** نشر شائعات حول شخص ما، أو إبعاد شخص ما عن قصد عن مجموعة أو نشاط اجتماعي، أو تخريب صداقات الآخرين.

**التسلط الجسدي:** ضرب شخص ما أو ركله أو لكمة أو دفعه أو البصق عليه أو أخذ المال منه على أساس منتظم أو إلحاق أضرار بممتلكاته.

**التسلط الإلكتروني:** استخدام الإنترنت والهواتف النقالة أو غيرها من التكنولوجيات الرقمية لإلحاق الأذى بشخص ما - من خلال الرسائل النصية والصور والمكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني وما إلى ذلك.

أين يجري التسلط؟

يمكن أن يجري التسلط في أي مكان، أي في ملاعب المدرسة أو خارج المدرسة أو في الشارع أو في الحديقة أو حتى في المنزل.

من الذي يتعرض عادةً للتسلط؟

يمكن لأي طفل أن يتعرض للتسلط، ولكن غالبًا ما يتعرض الأطفال الذين هم أضعف من المتسلطين بطريقة أو بأخرى للتسلط. ويمكن أن يكونوا الأضعف من الناحية الأكاديمية أو الاجتماعية أو الجسدية. يتعرض أحيانًا للتسلط الأطفال المختلفون بالنسبة إلى غالبية الأطفال من حيث شكلهم أو تصرفاتهم أو رائحتهم أو حديثهم، إلخ.

من يقوم عادةً بالتسلط؟

يمكن أن يقوم أي شخص بالتسلط، ولكن غالبًا ما يكون المتسلطون هم الأطفال الأكبر سنًا أو الأقوى جسديًا من الأطفال الآخرين، أو الأطفال الذي يتمتعون بوضع اجتماعي مرموق أو متدنٍ.

لماذا يتسلط الأطفال برأيكم على بعضهم البعض؟

أحيانًا ما يقوم الأطفال بالتسلط لأنهم يريدون الهيمنة على الآخرين، ويعتقدون أن هذا سيعزز مكانتهم في الأوساط الاجتماعية ويسلط الضوء عليهم. أحيانًا ما يشارك الأطفال في التسلط بسبب رغبتهم في الانتماء إلى مجموعة الأطفال التي تبدو أقوى. يشارك بعض الأطفال في التسلط لأنهم يخشون التعرض للتسلط ما لم يشاركوا فيه. أحيانًا ما يقوم الأطفال بالتسلط لأنهم هم أيضًا تعرضوا للتسلط أو ما زالوا يتعرضون له من جانب شخص آخر.

ما الذي يشعر به الشخص عندما يتعرض للتسلط؟

إنه ليس من شعور جيد أن يتعرض الشخص للتسلط، إذ يمكن أن يشعره ذلك بأنه ضعيف وغير آمن وعديم القيمة. كما يمكنه أن يشعره بالحزن أو الغضب أو الخجل.

كيف يمكن أن يؤثر التسلط على الأطفال؟

يشعر بعض الأطفال بالأسى لتعرضهم للتسلط لدرجة أنهم يرفضون الذهاب إلى المدرسة أو أماكن أخرى حيث يتم التسلط عليهم. ويمكن أن يؤثر ذلك على أدائهم في المدرسة.

يعاني بعض الأطفال كثيرًا من التسلط أحيانًا لدرجة أنهم يهربون من المنزل أو ينخرطون في سلوك محفوف بالمخاطر ومدمر للذات. يحاول بعض الأطفال حتى الانتحار.

يصبح بعض الأطفال الذين يتم التسلط عليهم منغزلين على الصعيد الاجتماعي ويرفضون التفاعل مع الأطفال الآخرين أو حتى الكبار أو حتى تعلم طرق التفاعل، كما يصبحون عاجزين عن تكوين صداقات مع الآخرين. يفقد بعض الأطفال القدرة على الثقة بالآخرين.

يكون رد فعل بعض الأطفال الذين يتعرضون للتسلط محاولة نيل اهتمام سلبي، من خلال سلوك غير لائق. على سبيل المثال، قد يبدأون بالتسلط على الآخرين.

كيف يمكن أن يؤثر التسلُّط على شخص ما؟

غالبًا ما يكتسب الشخص الذي يتسلط على الآخرين صورةً مشوهةً عن نفسه. وهذا يعني أنه يرى نفسه بطريقة مخالفة لما هو عليه في الواقع. على سبيل المثال، قد يعتقد أنه أفضل من غيره، لأنهم يستخدم العدائية لاكتساب السلطة في المواقف الاجتماعية.

غالبًا ما يكون الشخص الذي يتسلط وحيدًا أو يصبح وحيدًا بعد أن يبتعد عنه الآخرون لأنه يتسلط على غيره. قد يعاني الشخص الذي يتسلط على الآخرين من أضرار جسدية جراء الانخراط في سلوك عنيف مع أشخاص آخرين.

في بعض الأحيان، قد لا يدرك الشخص الذي يتسلط على الآخرين بأن ما يقوم به يؤذي غيره. وعندما يدرك ذلك، غالبًا ما يكون مستعدًا وقادرًا على توقيف التسلُّط.

تمّ إعداده لرزمة الموارد استنادًا إلى معلومات من الصليب الأحمر الكندي الاحترام: برنامج تفادي العنف والإساءة [www.redcross.ca/respected](http://www.redcross.ca/respected)



## ١٣.٤ أوقفوا التسلُّط

تعزيز التوعية حول كيفية توقيف التسلُّط.

مساحة ٣٠ ملصقات يُكتب عليها "أوقفوا التسلُّط" من أوراق من اللوح القلاب قبل بدء النشاط (راجع المثال في الرسم أدناه).

## أوقفوا التسلُّط!

### إذا كنت تتعرض للتسلُّط، تصرف

اتخذ موقفًا

تفادي أن تكون بمفردك مع المتسلط

اطلب المساعدة

وقل للمتسلط أن يكف عن إزعاجك



١. قسّم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. اطلب منهم تأليف بعض الأدوار حول التسلُّط تجسّد حالات تعرّض فيها أطفال للتسلُّط ولكن تمّ إيجاد حل لها من دون أن ينجم عنها تداعيات سلبية.

٢. أعط الأطفال حوالي عشر دقائق ومن ثم اطلب منهم تمثيل الأدوار أمام المجموعة.

٣. بعد أداء كلّ دور، اطرح على المجموعة السؤال التالي:  
"هل تعتقدون أن هذه وسيلة جيدة لوقف التسلُّط؟ برّروا إجاباتكم؟"

٤. عندما ينتهي الأطفال من أداء أدوارهم، راجع الأوراق على اللوح القلاب مع الأطفال. ضعها في مكان حيث يمكن للأطفال رؤيتها بوضوح.

تمّ تطويره من أجل رزمة الموارد هذه، استناداً إلى معلومات من الصليب الأحمر الكندي الاحترام:  
برنامج تفادي العنف والإساءة [www.redcross.ca/respected](http://www.redcross.ca/respected)



### ١٣.٥ افعلي مثلي

تنشيط الأطفال وتحفيزهم.

مساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة.

٢. قم بحركة جسدية، صفق مرتين مثلاً. اطلب الآن من الأطفال أن يقوموا بالمثل.

٣. عندما يقومون بذلك مرة واحدة، اطلب من الطفل الذي يقف إلى جانبك القيام بحركة أخرى، على سبيل المثال، ضرب قدميه بقوة على الأرض. اطلب الآن من الأطفال القيام بالحركتين - التصفيق ومن ثم ضرب أقدامهم بقوة على الأرض.

٤. أضف المزيد من الحركات الجسدية ليحظى كل طفل بدور. إذا كان هناك عدد كبير من الأطفال، أوقف النشاط بعد حوالي ١٠ دقائق.

مقتبس من أنشطة مؤسسة إنقاذ الطفل في قرغيزستان لتعزيز الكرامة



### ١٣.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



### ١٣.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدثنا اليوم عن التسلّط وماهيته ومن يقوم به وما هي تأثيراته، سواء على الأطفال الذين يتمّ التسلّط عليهم وعلى المتسلّطين. لقد ألفتكم أيضاً بعض الأدوار حول توقيف التسلّط، وناقشنا فكرة أنه على الجميع تحمّل مسؤولية المشاركة في توقيف التسلّط.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.



Russell Cheyne/Reuters

## ورشة العمل ١٤ الوثوق بأصدقائي

الغرض من ورشة العمل: مناقشة موضوع الثقة لتعزيزها بين الأصدقاء.

الغرض من النشاطات:

اكتشاف معنى الصداقة والثقة.

تعزيز الثقة والتماسك بين المجموعة وتشجيع الأطفال على تحمّل مسؤولية بعضهم البعض.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٤.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٤.٢ من هو الصديق؟	مساحة.	٤٥ دقيقة
١٤.٣ لعبة السقوط	مساحة للقيام بحركات جسدية.	٣٠ دقيقة
١٤.٤ أغنيتنا		٥ دقائق
١٤.٥ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتاب ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٤.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن الثقة وعمّا يعني أن نثق بشخص آخر وبخاصة الثقة بين الأصدقاء.



## ١٤.٢ من هو الصديق؟

اكتشاف معنى الصداقة والثقة.

مساحة.

⚠ من خلال مناقشة موضوع الصداقة والثقة، سيكتشف الأطفال أمورًا كثيرة عن بعضهم البعض إضافةً إلى الأمور التي يشعر الطفل بأنّها مهمّة في الصداقة. يمكن أن يساعد ذلك على توسيع آفاق الأطفال وتعزيز الاحترام والتعاطف تجاه بعضهم البعض.

⚠ لا تحتاج إلى تدوين ملاحظات حول مناقشات الأطفال. يهدف هذا التمرين بالأساس إلى الاستماع والمشاركة. احرص على أن يكون الجو آمنًا وشاملاً.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. اشرح لهم أنّكم ستتحدّثون الآن عن معنى الصداقة. شجّع الجميع على المشاركة في المناقشة. ذكرهم بأنّه ما من إجابات صحيحة أو خاطئة عند مناقشة المواضيع.

٢. استخدم الأسئلة أدناه لتيسير إجراء مناقشة حول الصداقة. احرص على أن يحظى الجميع بفرصة للإجابة عن كل سؤال قبل الانتقال إلى السؤال التالي.

⚠ قد لا يكون لديك متسع من الوقت لمناقشة كل الأسئلة، إذ قد لا يكون لبعض منها علاقة بالموضوع أو قد تكون غير مناسبة. لذا، يعود الاختيار لك، استنادًا إلى كيفية تطور المناقشات.

- من هو الصديق؟
- لماذا لدينا أصدقاء؟
- كيف يكون شخص ما صديقًا جيدًا للآخرين؟
- كيف يمكن أن يقوم صديق بالمساعدة؟
- كيف تبدأ صداقة معينة؟
- هل من الصعب تكوين صداقات جديدة؟
- ماذا يحدث إذا فعلت شيئًا يزعج أحد الأصدقاء؟
- لماذا تنتهي بعض الصداقات؟
- لماذا تدوم بعض الصداقات؟
- هل يمكنك أن تبقى صديقًا لأحد حتى ولو كنتم لا تتوافقان على كل شيء أو لا تحبّان الأشياء نفسها؟
- ماذا تحبّ أن تفعل مع أصدقائك؟

مقتبس من مؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك (٢٠٠٨) توقيف التسلّط





## ١٤.٣ لعبة السقوط

تعزيز الثقة والتماسك بين المجموعة وتشجيع الأطفال على تحمّل مسؤولية بعضهم البعض.

مساحة للقيام بحركات جسدية.

⚠️ كن مستعداً لأن ترى أن بعض الأطفال قد يجدون صعوبة في أن يسمحوا لأنفسهم بالسقوط. من المهم أن يتعلم الأطفال أن يثقوا ببعضهم البعض. يتعلم الأطفال في الدائرة الخارجية تحمل المسؤولية الأطفال في الوسط. أمّا الأطفال في الوسط، فيختبرون معنى الاعتماد على الآخرين وتلقّي الحماية منهم. يختبر الأطفال في الوسط مقدار الثقة التي يحتاجون إليها للاعتماد على الآخرين.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من نحو عشرة أشخاص. على كل مجموعة أن تؤدي النشاط بدورها بحيث يمكن للميسر الإشراف عليها، فيما يشاهدها الأطفال الآخرون.

٢. اطلب من جميع الأطفال في المجموعة التي تقوم بالنشاط، ما عدا طفل واحد، أن يقفوا بالقرب من بعضهم البعض في دائرة ويضعوا أيديهم أمامهم بحيث تكون كفوف أيديهم متّجهة نحو وسط الدائرة.

٣. اطلب من الطفل الباقي أن يقف في وسط الدائرة وأن يكون قوياً.

٤. عند يصبح الجميع جاهزاً، على الميسر أن يعطي إشارة ومن ثمّ على الطفل الذي يقف في الوسط أن يدع نفسه يقع في أي اتجاه. يجب على الأطفال في الدائرة أن يمسكوا الطفل ويدفعونه بلطف في اتجاه مختلف بحيث يلتقطه شخص آخر في الدائرة.

٥. إذا بقي متّسع من الوقت، أعطِ الجميع فرصةً ليقفوا في الوسط.

٦. عندما يحظى الجميع في كلّ المجموعات بدور، اطلب من الأطفال أن يجلسوا في دائرة وياشر بالأسئلة التالية.

❓ ما كان شعورك عندما كان عليكم الوقوع؟ ما كان شعورك عندما سقط أحدهم تجاهكم وأمسكتم بهذا الشخص ودفعتموه بلطف في اتجاه آخر؟ ماذا يجب علينا أن نتذكر لممارسة اللعبة بشكل صحيح؟ ما هي المخاطر التي تنطوي عليها اللعبة؟ ماذا سيحدث إذا كان شخص ما في الدائرة غير منتبهاً؟


٧. إنه النشاط بالقول:

🗨️ لقد أظهر لنا هذا النشاط مدى أهمية الثقة بين الأصدقاء. إذا كان لدينا أصدقاء يمكننا الوثوق بهم، إذاً سيكون لدينا دائماً شخص ما يمسكنا عندما نسقط وعندما لا تسير الأمور كما كنّا نأمل في الحياة. ومن المهم أيضاً أن نكون نحن أصدقاء يمكن للآخرين الوثوق بنا.

منظمة "Catholic Aids Action" في ناميبيا (٢٠٠٣) تعزيز المرونة لدى الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.




#### ١٤.٤ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



#### ١٤.٥ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

أشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة العمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم بالتفصيل عن ماهية الصداقة وعن أهميتها في حياتنا. لقد مارسنا أيضًا لعبة السقوط، بحيث تناوبتم على السقوط بين أيدي أصدقائكم الذين أمسكوا بكم وحرصوا على ألا تتعرضوا للأذى.

وقدّمنا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة عمل اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة.



Louise Dyring / Save the Children

## ورشة العمل ١٥ المزيد حول الثقة

الغرض من ورشة العمل: تعزيز التوعية حول أهمية الثقة في الصداقات.

الغرض من النشاطات:  
اكتشاف كيفية بناء الثقة في الصداقة وفقدانها .  
تشجيع الثقة بين الأطفال.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٥.٢ الحرس الشخصي	كرة ليثة.	١٥ دقيقة
١٥.٣ الوثوق بالأصدقاء	مساحة لإجراء نشاط جماعي ولوح قلاب وقلم تعليم.	٥ دقائق
١٥.٤ لعبة الأفعى العمياء	مساحة.	١٠ دقائق
١٥.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
١٥.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتطرق اليوم إلى الثقة بين الأصدقاء بشكل مفصّل أكثر وستقومون بتأدية أدوار لإظهار كيفية بناء الثقة في الصداقات أو فقدانها.



## ١٥.٢ الحارس الشخصي

تنشيط الأطفال وطرح نقاش حول حماية الطفل.

كرة لينة.

**⚠️** احرص على أن تدرك المجموعة أنّه يجب رمي الكرة بلطف في هذه اللعبة. من المهم استخدام كرة لينة، إذ إنّ هدف اللعبة يكمن في ضرب الشخص الذي يقف في الوسط. لا تجبر أحدًا على الوقوف في الوسط إذا كان لا يرغب في ذلك.

١. اطلب من الأطفال أن يشكّلوا دائرة وشرح لهم أنّه يجب أن يتطوّع اثنان منهم للوقوف في وسط الدائرة.

٢. يكون أحدهما "الطفل المحمي" والآخر "الحارس الشخصي".

٣. الآن أعط المجموعة كرة لينة. يكمن هدف اللعبة في رمي الكرة باتجاه الطفل المحمي. أمّا مهمة الحارس، فهي منع الكرة من ضرب الطفل المحمي.

٤. قد يُضرب الحارس الشخصي لدى حمايته للطفل.

٥. يبقى الطفلان المتطوعان بين ١٥ إلى ٣٠ ثانية في وسط الدائرة، قبل أن يحلّ محلّهما متطوعان آخرون. استمرّ باللعبة حتّى يحظى كل طفل بفرصة الوقوف في الوسط، إذا أراد ذلك طبعًا.

٦. أكمل النشاط بطرح أسئلة المتابعة التالية:

❓ ما كان شعورك عندما وقفتم في الوسط وكنتم "الطفل المحمي"؟

وعندما كنتم الحارس الشخصي؟

ما كان شعورك عندما حاولتم ضرب "الطفل المحمي"؟ كيف يرتبط ذلك بالموضوع الذي نتناوله؟

مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٦) برنامج النشاط النفسي الاجتماعي المنظم



### ١٥.٣ الوثوق بالأصدقاء

اكتشاف ماذا تعنيه الثقة والدور الذي تؤديه في الصداقات.

مساحة لإجراء نشاط جماعي ولوح قلاب وقلم تعليم.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح لهم أنكم ستتناولون بشكل موسّع مسألة الثقة. اطلب من الأطفال أن يتناقشوا مع الشخص الذي يجلس إلى جانبهم حول اثنين من الأسئلة التالية:

- كيف يمكنك أن تعرف متى يمكنك الوثوق بشخص ما؟
- كيف يمكنك أن تظهر للآخرين أنك جدير بالثقة؟

٢. بعد حوالي خمس دقائق، قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من خمسة أشخاص.

٣. اشرح لهم أنّ عليهم تأليف أدوارٍ حول موضوع الثقة وتأييدها. يجب أن تظهر هذه الأدوار أمراً من شأنه بناء الثقة بين الأصدقاء أو أمراً يدل على فقدان الثقة بين الأصدقاء.

٤. أعط الأطفال حوالي عشر دقائق لإعداد الأدوار والتمرّن عليها ومن ثم اطلب منهم تأديتها أمام المجموعة.

٥. بعد أداء كل دور، اطرح على الأطفال الذين كانوا يشاهدون الأسئلة التالية:

ما هو الأمر الذي ساعد برأيكم على بناء الثقة؟ أو الذي كسر الثقة بين الأصدقاء؟

٦. أكمل النشاط طارحاً على الأطفال السؤال التالي ودوّن إجاباتهم على قائمة على اللوح القلاب.

؟ ما الذي يجعل الثقة تنمو في صداقاتكم؟

تمّ إعداده لרزمة الموارد.



### ١٥.٤ لعبة الأفعى العمياء

تنشيط الأطفال وتحفيزهم.

مساحة.

١. اطلب من أحد الأطفال أن يتطوّع ليكون الأفعى العمياء.

٢. تقوم الأفعى العمياء بمطاردة المجموعة بأيديها الممدودة.

٣. يتنقّل الأطفال في جميع أنحاء المساحة المخصصة وأيديهم على صدورهم.

٤. عندما تمسك الأفعى بأحد الأطفال، عليه أن يتمسك بظهر الأفعى، فيصبح جزءاً من جسمها مغلقاً عيونها طوال الوقت.


٥. تنتهي اللعبة عندما تمسك الأفعى بكلّ الأطفال ويشكّلون جميعهم أفعى كبيرة بأجسامهم.

٦. على الميسر الحرص على ألا يرتطم الأطفال بالجدران أو الأشياء في هذه اللعبة.

الصليب الأحمر الدانماركي (٢٠٠٨) دليل ورشة العمل حول الأطفال المتضررين من النزاعات المسلحة




### ١٥.٥ أغنيتنا


يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ١٥.٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد اكتشفنا اليوم معنى الثقة في الصداقات كما قمتم بتأدية أدوار مثيرة للاهتمام حول مسألة الثقة. 

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في مختلف النشاطات كما في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.

# الأطفال المتضررون من النزعات المسلحة



Thomas Peter/Reuters

المسار

## خلفية ورش العمل

"إنّ الأطفال هم الضحايا الرئيسيون للنزاع المسلح، إذ باتوا يشكّلون على نحو متزايد أهدافاً هذا النزاع وأدواته. تشمل معاناتهم أوجه كثيرة، في خضمّ النزاع المسلح وتداعياته. إذ يتمّ قتل الأطفال أو تشويههم، أو تيتيمهم، أو حرمانهم من التعليم والرعاية الصحية، وذلك يؤثّر عليهم بشكل سلبي ويسبّب لهم صدمات نفسية عميقة. وبالإضافة إلى ذلك، يتم تجنيدهم في الجيش ويُجبرون على التعبير عن كراهيتهم للراشدين. وعندما يتمّ اقتلاعهم من منازلهم، يصبح الأطفال المشردون عرضةً للأذى. ومن جهة أخرى، تواجه الفتيات مخاطر إضافية، وبخاصة العنف الجنسي والاستغلال. وهكذا، تصبح كل فئة من فئات الأطفال من ضحايا النزاع المسلح. لذا، يستحقّ جميعهم الاهتمام والحماية من المجتمع الدولي. إنّ الأطفال أبرياء وضعفاء جداً، وهم أقل استعداداً للتكيف مع النزاع أو مواجهته، ومع أنّهم غير مسؤولين عن النزاعات، ولكنهم يعانون بصورة جائرة من كثرتها. يجسّد الأطفال آمال كل مجتمع ومستقبله؛ فإذا تمّ تدميرهم، يُدمّر المجتمع بأكمله".

عن مكتب الممثل الخاصّ للأمم المتحدة المعني بالأطفال والصراعات المسلحة  
[www.un.org/children/conflict/english/issues.html](http://www.un.org/children/conflict/english/issues.html)

لقد تم تطوير سلسلة ورش العمل هذه للعمل مع الأطفال الذين عاشوا أو ما زالوا يعيشون في حالات النزاع المسلح. وتهدف سلسلة ورش العمل إلى تناول التحديات الاجتماعية والعاطفية التي يواجهها هؤلاء الأطفال كل يوم. ثمة العديد من التداعيات التي يواجهها الأطفال الذين يعيشون في حالات النزاع المسلح بما في ذلك:

- مشاعر الخوف والغضب والارتباك والحزن
- عدم القدرة على الوثوق بالآخرين
- فقدان التضامن ومشاعر الخيانة
- خلق هوية الضحية على أساس العنف والنزوح
- غياب الحدود الاجتماعية
- سلوك عدواني
- عدم احترام الآخرين أو الذات
- ارتفاع معدلات السلوكيات التي تنطوي على المخاطرة
- نقص في مهارات الحماية الذاتية
- لوم الذات والشعور بالذنب
- نمو صحي مهتد (لا سيّما العاطفي، ولكن أيضاً الجسدي)
- تدني التحصيل العلمي
- العزلة الاجتماعية.



## المقدمة

بالإضافة إلى ورش العمل التي تمّ تقديمها في هذا المسار، يُرجى الاطلاع على "دليل الميسر ١" الشروع في العمل: من أجل

- ورش العمل ١ إلى ٥، وهي ورش العمل التمهيدية التي يجب إجراؤها قبل البدء بالمسارات في هذا الدليل
- ورش العمل الإضافية التي تتضمن ثلاث ورش عمل اختيارية يمكن إجراؤها في أي وقت، فضلاً عن خيارين لورش العمل الختامية.

### افتتاح كل ورشة عمل واختتامها

اتبع الإجراءات نفسها لدى افتتاح كل ورشة عمل واختتامها. فهذا يساعد الأطفال على الشعور بالراحة ويبني الثقة بينك وبين المجموعة. استخدم المخططات التفصيلية المذكورة هنا في كل مرة تنفذ النشاطات التالية:

- الخلاصة والمردود والمقدمة
- أغنيتنا
- تقييم ورشة العمل.

### لمحة عامة عن المسار ٢: الأطفال المتضررون من النزاعات المسلحة

الموضوع	المسار، ورقم ورشة العمل، وصفحة ورش العمل المتكررة	رقم ورشة العمل وعنوانها
مناقشة العنف وكيفية الحماية من العنف		٦. ما هو العنف؟
		٧. الحماية من العنف
فهم ردود الفعل إزاء العيش في حالات النزاع المسلح والمشاعر المرتبطة بردود الفعل هذه		٨. ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية
		٩. اكتشاف المشاعر
		١٠. المزيد حول المشاعر
الحماية الذاتية ووضع حدود شخصية	المسار ١، ورشة العمل ٧، صفحة ١٧ - ٢٢	١١. جسمي لي - اللمسات الجيدة واللمسات السيئة
اكتشاف معنى الصداقة		١٢. الصداقة
تعزيز التوعية حول أنواع النزاعات والمهارات الضرورية للتعامل معها بطريقة إيجابية		١٣. فهم النزاع
		١٤. حلّ النزاعات
تشجيع التفكير بموضوع السلام وما هو الدور الذي يمكن أن يؤديه الأطفال لتعزيز السلام		١٥. عالم يسوده السلام



Rob Faw / Freelance

## ورشة العمل ٦ ما هو العنف؟

**الغرض من ورشة العمل:** مناقشة تعريف العنف واكتشاف مدى اطلاع الأطفال على موضوع العنف.

### الغرض من النشاطات:

بدء مناقشة حول تعريف العنف ومكان حدوثه ومن هم المعتقون.  
تشجيع التعاون بين المجموعة.

النشاطات	الموارد	الوقت
٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
٦.٢ لعبة القفز بعد قول الاسم	مساحة ليقف الأطفال في دائرة.	١٠ دقائق
٦.٣ ما هو العنف؟	ألواح قلابية وأقلام تعليم وأقلام أو أقلام رصاص، وبطاقة أو أوراق للعمل الجماعي.	٥٠ دقيقة
٦.٤ القبضة	صحف للجزء الثاني من النشاط صحيفة واحدة لكل مجموعة من ٤ أطفال.	١٥ دقيقة
٦.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٦.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

⚠️ توفر هذه الملاحظات المزيد من التوجيهات حول التطرق إلى موضوع العنف مع الأطفال. يمكن أن يثير موضوع العنف مشاعر قوية - كالغضب والأذى والحزن والخوف والخجل وهي ردود فعل طبيعية وعادية على التعرض للأذى. سيكون هناك أطفال في مجموعتك سبق أن عانوا من نوع أو عدة أنواع من العنف. قد لا تستطيع أن تعرف من هم، لأن بعض الأطفال لا يحبون دائماً التحدث عن هذه القضايا.

اشرح للأطفال بأنه كونك شخص راشد حريص على رعاية الأطفال، فمن مسؤوليتك المساعدة على حماية جميع الأطفال من العنف. وهذا يعني أنه إذا أخبرك طفل بأنه يعاني حالياً من العنف، أو أنه يخشى أن يتعرض للعنف، فسوف تتخذ الإجراءات اللازمة لمساعدته. يجب أن تأخذ برأي شخص آخر في حال أبلغك أطفال في المجموعة بأنهم سبق أن تعرضوا أو يتعرضون حالياً للعنف أو غيرها من أعمال الإساءة. خطط مع زملائك الميسرين ومديري البرامج لكيفية التأقلم مع هذه الأمور، أي في حال أبلغك أحد الأطفال أنه يتعرض للإساءة أو أي تجارب أخرى من العنف.

ماذا لو كان يختبر طفل نوعاً من العنف؟ إن الحفاظ على السرية مهم، ولكن إذا كنت تعتقد أن طفل ما معرض لخطر الإصابة بضرر جسيم، ناقش ذلك مع زميلك. شجع الطفل على إخبار شخص راشد من الممكن الوثوق به لينمّ وضع حدّ لهذا العنف. حاول أن تساعد الطفل على السيطرة على وضعه قدر الإمكان.

قد يرفض بعض الأطفال إبلاغ أي شخص آخر - فقد يخشون ألا يصدقهم أحد أو يعتقدون أنهم سيألمون على ما جرى أو أنّ إبلاغ أحد سيعرضهم للخطر أو أن المنظمات التي من المفترض أن تحميهم لن تفعل شيئاً حيال الأمر. في هذه الحالة، تحدث إلى مدير البرنامج حول ما يجب القيام به. لديكم كراشدين مسؤوليات قانونية خاصة حول الإبلاغ عن الإساءة والعنف ضد الأطفال. اعرف من أين يجب طلب المساعدة: قبل البدء بورش العمل، وكجزء من التدخل لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي، عليك إجراء بعض البحوث! اكتشف من هم الأفراد أو المنظمات التي تقدّم الدعم النفسي والقانوني أو غيره، في حال احتاج طفل في مجموعتك لمساعدة للتعامل مع العنف الذي يتعرض له. قد يكون هناك مراكز تقدّم المشورة أو خطوط هاتفية ساخنة أو مكاتب للمساعدة القانونية في محيطك. أبلغ هذه المنظمات أنك سوف تعمل مع مجموعة حول قضايا العنف ضد الأطفال. وأبلغ مجموعتك عن الأماكن التي يمكن أن يحصلوا فيها على المساعدة، وقبل أن تبدأ بالنشاط وزّع لهم قائمة بأسماء المنظمات وأرقام الهواتف.

مقتبس من دراسة الأمين العام للأمم المتحدة المتعلقة بالعنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقنا في الحماية من العنف



## ٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

🗨️ إذا سبق أن أجريت ورش العمل حول حقوق الأطفال، قل التالي:

لقد تحدثنا في ورشة العمل السابقة عن حقوق الأطفال. ومن بين تلك الحقوق، الحق في الحماية من العنف والأذى والإساءة. إذا لم تُجري بعد ورش العمل حول حقوق الأطفال، ابدأ بالقول:

سنتحدّث اليوم عن العنف ومختلف أنواع العنف التي يختبرها الأطفال في بعض الأحيان ومن هم المعتقون والأماكن المختلفة التي يحدث فيها العنف.

يمكن أن يكون الحديث عن العنف في بعض الأحيان صعباً، إما لأنكم قد تكونوا سبق أن تعرّضتم للعنف أو أنكم رأيتم شخصاً يهّمكم أمره يتعرّض للعنف. تذكروا أنّه ليس عليكم إخبار قصص شخصية إذا كنتم لا ترغبون في ذلك. وتذكروا أنّكم في حال أخبرتم قصصاً شخصية، فكلّ ما يتمّ التحدّث عنه في محيط ورشة العمل يبقى سرّياً وأنّ أحدًا لن يتحدّث عن المواضيع التي تمّ التطرّق إليها هنا خارج ورشة العمل.

إلاّ أنّه إذا كان أي أحد منكم يختبر العنف أو أي نوع آخر من الإساءة، فأنا أشجعكم إما على التحدّث إليّ حول هذا الموضوع أو إلى شخص راشد آخر، لأنّه لا يجب أن يستمرّ هذا الوضع ولديكم الحق في الحماية من العنف.

في ورشة العمل القادمة سوف نتحدّث مرة أخرى عن العنف، وبخاصة حول كيفية توقيفه وإلى أين تذهبون لطلب المساعدة إذا كنتم تعرفون شخصاً يتعرّض للعنف.



## ٦.٢ القفز بعد قول الاسم

👉 تحفيز الأطفال.

👉 مساحة ليقف الأطفال في دائرة.

⚠️ احرص على أن يحظى جميع الأطفال بفرصة لقول أسمائهم. تفهّم الأطفال الذين يعانون من إعاقة وربما لا يكونوا قادرين على التحرك مثل غيرهم من الأطفال.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة.

٢. اطلب من طفل واحد أن يقول اسمه، ومن ثمّ أن يقفز في أنحاء الدائرة، في حين يقول اسم الشخص الذي يتّجه إليه.

٣. على الشخص الثاني أن يترك مكانه على الفور قائلاً اسمه، ومن ثمّ القفز نحو شخص آخر، قائلاً اسم هذا الأخير وأخذاً مكانه. ومن ثمّ تستمرّ اللعبة حتّى يحظى الجميع بدور.

الصليب الأحمر الدانماركي (٢٠٠٨) دليل ورشة العمل حول الأطفال المتضررين من النزاعات المسلحة



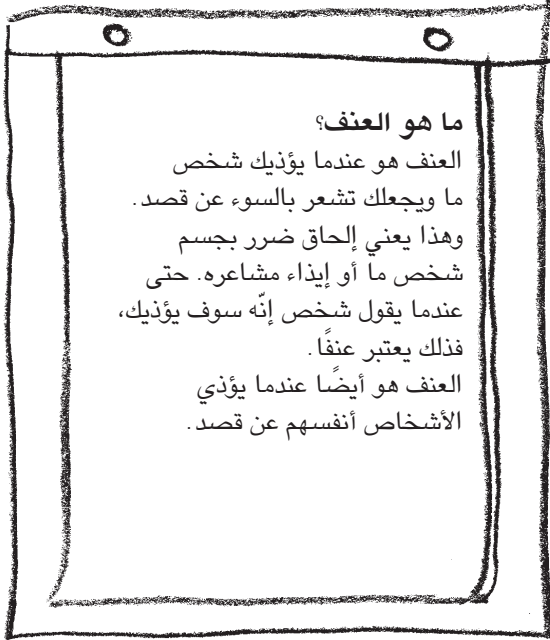
## ٦.٣ ما هو العنف؟

👉 التعريف عن موضوع العنف ومناقشة مكان حدوثه في مجتمعات الأطفال المحلية.

👉 ألواح قلابة، وأقلام تعليم، وأقلام أو أقلام رصاص، وبطاقة أو ورقة للعمل الجماعي.

⚠️ يُرجى قراءة الملاحظات حول العمل مع الأطفال بشأن موضوع العنف، قبل البدء بأي نشاط هنا. احتفظ بالألواح القلابة من هذا النشاط لأنك ستستخدمها في ورشة العمل القادمة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح أنّهم قد يرغب بعض الأطفال اليوم بمشاركة خبرات شخصية فيما قد يرفض البعض الآخر ذلك، مذكراً إيّاهم بأنّه لا بأس بذلك.



٢. أولاً، اطرح السؤال التالي على الأطفال: "ماذا تعني كلمة عنف بالنسبة إليكم؟" اسمح لهم بتبادل الأفكار وقول كل ما يتبادر إلى أذهانهم. والآن اعرض عليهم التعريف التالي عن العنف الذي كتبتَه على الورقة على اللوح القلاب:

٣. اسألهم عما إذا كانوا يريدون إضافة أي نقطة إلى هذا التعريف. اكتب أفكارهم على ورقة على اللوح القلاب عندما يذكرونها.

٤. أخبر الأطفال بأن هناك أنواع شتى من العنف يختبرها الأطفال حول العالم. ابدأ النشاط بقراءة الاقتباسات أدناه المأخوذة من "تقرير دراسة حول العنف الذي يتعرض له الشباب". اشرح للأطفال أن هذه اقتباسات من أطفال من جميع أنحاء العالم اختبروا العنف ضد الأطفال في مجتمعاتهم:

"لأننا شبان، يُتَوَقَّع مِنَّا حماية شرف عائلتنا. وهذا يُدخلنا في مشاكل ولكننا لا نحب ذلك".  
صبي، ١٣ سنة، جنوب آسيا

"كان صبيان يتقاتلان، فسحب أحدهما مسدساً... ونظراً إلى وجود عدد كبير من الأشخاص من حولهما، لم يفعل شيئاً، ولكنني أعتقد أنه لو لم يكن هناك أحد لكان أطلق النار عليه".  
صبي، ١١ سنة، شمال أمريكا

"الحياة صعبة هنا في الشوارع، دائماً ما نتعرض لمضايقات من الجيش. يأتون في الليل، في أي وقت بعد العاشرة مساءً ويضربونا بأيديهم أو يركلونا بأحذيتهم. غالباً ما يطلبون منا أن نعطيهم المال أو المواد التي يمكن أن يبيعونها، مثل الهواتف المحمولة. ويبقى فقط بأمان أولئك الذين يفرون ولا يتم القبض عليهم. ولو عملنا طوال اليوم مقابل ١٠٠ فرنك (\$٢٠,٠)، يمكنهم أن يسلبوا منا هذا المبلغ".  
صبي يتيم، ١٤ سنة، أفريقيا الغربية والوسطى

"يعطونهم المخدرات كي يصبحن مدمنات، ثم يضربونهم، ويغتصبونهم، ولا يحترمونهم، ويهددونهم. يأخذونهم إلى منازلهم ويمارسون الجنس معهم. في بعض الأحيان يختطفونهم ويطلبون فدية ومن ثم يقتلونهم".  
فتيات، منطقة البحر الكاريبي

"أخشى من المشي إلى المدرسة. أخشى من الخاطفين. الفتيان يغيظون الفتيات، ولكن إذا أخبرت أهلي، فسيمنعونني من الذهاب إلى المدرسة".  
فتاة، ٨ سنوات، جنوب آسيا

"يؤثر أسوأ عنف على التلفزيون على الأطفال. فهم لا يفهمون أن ما يرونه هو خطأ وليس مثلاً يحتذى به... بدلاً من ذلك، يعتقدون أنه بواسطة العنف يمكن حل الكثير من الأمور". شاب، أوروبا وآسيا الوسطى

٥. الآن أجر مناقشة جماعية حول أنواع العنف ضد الأطفال التي يعرفونها والتي تحدث في حياتهم الآن. دون هذه الأنواع المختلفة على لوح قلاب. في ما يلي بعض الأمثلة من أطفال آخرين. إذا لم يرد ذكر هذه الأنواع، اسأل الأطفال إذا سبق لهم أن سمعوا بهذه الأنواع من العنف. إذا لم يسمعوا بها، لا تدونها على اللوح القلاب:

- العنف بين الأطفال أو الشباب
- عنف العصابات
- العنف الجنسي في المجتمع
- العنف عند المواعدة
- العنف ضد الأطفال في الشوارع
- السياحة الجنسية
- العنف في مخيمات اللاجئين والنازحين
- الاتجار والخطف
- العنف عبر وسائل الإعلام والإنترنت
- التسلط
- إطلاق تسميات مهينة
- الإساءة اللفظية
- العنف في المدارس
- العنف في المنزل.

**⚠️ ملاحظة: ستستخدم هذا اللوح القلاب في النشاط ٣,٧ في ورشة العمل التالية.**

٦. اطلب الآن من الأطفال أن يشكّلوا دائرتين، دائرة داخلية ودائرة خارجية، مع نفس عدد الأطفال في كل منهما. اطلب منهم أن يقفوا أو يجلسوا بحيث يكون كل منهم مقابل الآخر - أي أن يقف شخص من الدائرة الداخلية أمام شخص من الدائرة الخارجية. إذا كان هناك عدد فردي من الأطفال، عليك أن تنضم إلى الدائرة بحيث يصبح لدى كل شخص شريك.

٧. اشرح لهم الآن أنك ستطرح سؤالاً حول العنف في المجتمع المحلي. على أحد الطرفين في الزوج أن يجيب عن السؤال. اطرح السؤال الأول (راجع الأسئلة النموذجية أدناه).

٨. ثم على الأطفال في الدائرة الخارجية أن يخطوا خطوة واحدة إلى يسارهم (مثل عقارب الساعة)، ليصبحوا أمام شريك جديد. اطرح السؤال الثاني.

٩. كرّر النشاط، طارحاً أسئلة مختلفة في كل مرة. في ما يلي بعض الأسئلة النموذجية (يمكنك أيضاً وضع أسئلة بنفسك):

- هل هناك من أماكن تشعركم بالأمان؟ أين؟ لماذا؟
- هل هناك من أماكن لا تشعركم بالأمان؟ اذكر الأسباب.
- ما هي برأيكم أخطر أنواع العنف في مجتمعكم؟ اشرحوا الأسباب.
- ما هي أسباب العنف؟
- ما هي أنواع الإجراءات التي من شأنها أن تساعد على وقف العنف في حياة الأطفال؟

١٠. أكمل النشاط طارحاً الأسئلة التالية على الأطفال.

🔗 ماذا تعلمتم من المناقشات حول العنف اليوم؟

هل كان من الصعب مناقشة هذا الموضوع؟ إذا كان الجواب نعم، فلماذا؟

مقتبس من دراسة الأمين العام للأمم المتحدة المتعلقة بالعنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقناً في الحماية من العنف



## ٦.٤ القبضه

تحفيز الأطفال وجعلهم يفكرون كيف يُعتبر العنف أمرًا مقبولاً على نطاق واسع و"طبيعيًا".

صحف للجزء الثاني من النشاط - صحيفة واحدة لكل مجموعة من ٤ أطفال.

١. اطلب من الجميع إيجاد شريك. اطلب الآن من واحد أن يغلق قبضته ومن الآخر أن يجد سبباً لفتح القبضة.

٢. أعطهم دقيقة واحدة للقيام بذلك.

٣. أوقف العمل وأسأل عن نوع المحاولات التي قام بها الطفل الثاني. لربما ستكتشف أن معظم الأطفال حاولوا فتح القبضة بالقوة الجسدية، في حين كان بإمكانهم ببساطة أن يطلبوا من شريكهم فتحها.

٤. اطلب من الأطفال أن يشكّلوا دائرة واطرح الأسئلة التالية قبل الانتقال إلى الجزء الثاني من النشاط.

❓ لماذا لجأ العديد من بينكم إلى الطرق الجسدية أولاً لحل هذه المشكلة؟

❓ ماذا يخبركم هذا النشاط عن العنف في المجتمع؟

❓ هل تعتقدون أن العنف مقبول على نطاق واسع في هذا المجتمع؟

٥. اطلب من الأطفال أن يشكّلوا مجموعات من أربعة أشخاص وأعط كل مجموعة صحيفة. اطلب منهم الاطلاع على هذه الصحف وتحديد عدد القصص التي تتناول العنف في مجتمعهم.

❓ ما هو عدد القصص التي تذكر طرقاً غير عنيفة لحل المشاكل؟

٦. اختتم النشاط طالباً من الأطفال إعطاء رأيهم به

مقتبس من دراسة الأمين العام للأمم المتحدة المتعلقة بالعنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقنا في الحماية من العنف



## ٦.٥ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



## ٦.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن العنف وماهيته ومختلف أنواع العنف ومن هم المعتفون ومكان حدوث العنف. شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم ومساهمتمكم القيّمة. لقد تعلّمنا أشياء كثيرة من بعضنا البعض اليوم.

ومأمًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدّدًا الوجوه المبتسمة.



## ورشة العمل ٧ الحماية من العنف

الغرض من ورشة العمل: مناقشة العنف ضد الأطفال في المجتمع وسبل الوقاية أو الحماية من العنف

### الغرض من النشاطات:

تنشيط الأطفال وإعدادهم لمناقشة حول حماية الطفل.  
البحث في سبل منع أو حماية النفس من العنف في المنزل.  
مناقشة وتعزيز الوعي حول الأشخاص الذين يمكن أن يلجأ إليهم الأطفال في مجتمعهم المحيط إذا كانوا يتعرضون للعنف في منزلهم.

الوقت	الموارد	النشاطات
٥ دقائق		٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٥ دقيقة	كرة لينة.	٧.٢ الحارس الشخصي
٤٥ دقيقة	اللوح القلاب من النشاط ٦.٣.	٧.٣ النهايات السعيدة
٥ دقائق	مساحة.	٧.٤ امسك إصبعي
١٥ دقيقة	أوراق وأقلام أقلام رصاص. قائمات بأسماء المنظمات والهيئات المحلية التي تؤمن خدمات المساعدة و/أو الاستشارة إلى الأطفال والعائلات التي تختبر العنف في المنزل (اترك مساحة لإضافة المزيد من الأسماء). احتفظ بتفاصيل اتصال اتصال حديثة بما يشمل أرقام الهواتف والعناوين.	٧.٥ من بإمكانه المساعدة؟
٥ دقائق		٧.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة	٧.٧ تقييم ورشة العمل





## ٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطّط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

في ورشة العمل الأخيرة بدأنا التحدّث عن موضوع العنف. سنكتشف اليوم السبل التي تمكّن الطفل من منع أو حماية نفسه من التعرض للعنف، والأشخاص الذين يمكن أن يلجأ إليهم في مجتمعه المحيط إذا كان يتعرّض للعنف في منزله.



## ٧.٢ الحارس الشخصي

تنشيط الأطفال وتحفيز النقاش حول حماية الطفل والثقة.

كرة لينة.

**⚠️** احرص على أن تدرك المجموعة أنّه يجب رمي الكرة بلطف في هذه اللعبة. من المهم استخدام كرة لينة، إذ إنّ هدف اللعبة يكمن في ضرب الشخص الذي يقف في الوسط. لا تجبر أحداً على الوقوف في الوسط إذا كان لا يرغب في ذلك.

١. اطلب من الأطفال أن يشكّلوا دائرة واطرح لهم أنّه يجب أن يتطوّر اثنان منهم للوقوف في وسط الدائرة.

٢. يكون أحدهما "الطفل المحمي" والآخر "الحارس الشخصي".

٣. الآن أعط المجموعة كرة لينة. يكمن هدف اللعبة في رمي الكرة باتجاه الطفل المحمي. أمّا مهمة الحارس، فهي منع الكرة من ضرب الطفل المحمي.

٤. قد يُضرب الحارس الشخصي لدى حمايته للطفل.

٥. يبقى الطفلان المتطوعان بين ١٥ إلى ٣٠ ثانية في وسط الدائرة، قبل أن يحلّ محلّهما متطوعان آخرون. استمرّ باللعبة حتّى يحظى كل طفل بفرصة الوقوف في الوسط، إذا أراد ذلك طبعاً.

٦. أكمل النشاط بطرح أسئلة المتابعة التالية:

❓ ما كان شعورك عندما وقفتم في الوسط وكنتم "الطفل المحمي"؟

وعندما كنتم الحارس الشخصي؟

ما كان شعورك عندما حاولتم ضرب "الطفل المحمي"؟ كيف يرتبط ذلك بالموضوع الذي نتناوله؟

مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٦) برنامج النشاط النفسي الاجتماعي المنظم



### ٧.٣ النهايات السعيدة

👉 اكتشاف سبل منع أو حماية النفس من العنف في المنزل.

🔑 اللوح القلاب من النشاط ٦,٣.

⚠️ يعود الأمر لك بتوقيف التمثيل خلال تأدية الأدوار. إذ إنَّ الهدف من توقيف التمثيل هو تشجيع الجمهور على طرح أفكار لنتائج مختلفة من شأنها أن تؤدي إلى نهايات سعيدة. على سبيل المثال، إذا كان أب على وشك أن يضرب ابنه في الدور - قم بتوقيف المشهد، واسأل الجمهور عما يمكن فعله لمنع حدوث العنف وعمّا يمكن أن تكون النهاية السعيدة المناسبة للقصة. اسمح للأطفال مناقشة مختلف الأفكار التي تم اقتراحها وذكرهم بأنَّه ما من أفكار صحيحة أو خاطئة.

١. اشرح لهم أنكم ستكتشفون الآن السبل التي يمكن أن يعتمدها المرء لمنع العنف وحماية نفسه منه من خلال التطرق أكثر إلى أمثلة عن العنف في المنزل التي تم تقديمها في النشاط الماضي.

٢. راجع القائمة التي تذكر الأنواع المختلفة للعنف التي تعلّمها الأطفال من من النشاط ٦,٣: ما هو العنف؟ قسّم الأطفال إلى ثلاث مجموعات صغيرة. يمكن لكل مجموعة أن تختار أحد الأمثلة المذكورة في القائمة. امنح المجموعات عشر دقائق للتحضير لدور صغير (حوالي دقيقتين) يؤدونه أمام بقية الأطفال.

٣. من المهم أن تشرح للأطفال أنه يجب أن يلجأوا إلى حركات رمزية فقط خلال تأديتهم الأدوار. لا ينبغي لأحد منهم أن يجسّد عن حقيقة العنف الجسدي أو الجنسي - لأنّ ذلك ليس أمنًا لهم. ينبغي أن يساعدوا بعضهم البعض على التفكير في طرق لتمثيل هذه الأنواع من العنف.

٤. عندما تصبح المجموعات جاهزة، اطلب منها الواحدة تلو الأخرى تقديم الأدوار أمام المجموعة كلّها. واطرح للأطفال أنه خلال تأدية الأدوار قد تقوم بتوقيف التمثيل لمناقشة ماذا يحدث أو طلب إسهامات الجمهور. أعط كل مجموعة حوالي عشرة دقائق لتأدية الدور، بما يشمل توقيف التمثيل.

٥. عند تنتهي المجموعات الثلاث من تأدية لأدوار، أنه النشاط طارحًا هذه الأسئلة:

🗨️ ما كان شعورك وأنتم تؤدون هذه الأدوار؟

ما رأيكم بالأفكار التي طرحت في ما يتعلّق بمختلف مسارات التمثيل في الأدوار؟

دراسة الأمين العام للأمم المتحدة المتعلقة بالعنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقنا في الحماية من العنف



### ٧.٤ امسك إصبعي

👉 تحفيز الأطفال.

🔑 مساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة كبيرة وقف أنت معهم.

٢. اشرح لهم الآن أنكم ستقومون بتمرين صغير لتحفيز تركيزهم وردود فعلهم السريعة.



٣. اطلب من الجميع أن يمسكوا إصبع السبابة في أيديهم اليمنى.

٤. اطلب الآن من الجميع أن يمسكوا كف اليد اليسرى - ثم اطلب منهم أن يفتحوا أيديهم ليصبح الكف مصطفاً وموجّهاً نحو الأعلى.

٥. اطلب الآن من الجميع أن يضعوا إصبع السبابة اليمين برفق على كف اليد اليسرى للشخص الذي يقف إلى جانبهم على اليمين.

٦. دعهم يقفون هكذا لبضع ثوان، واحرص على أن الجميع يقومون بالحركة الصحيحة.

٧. اشرح لهم أنك عندما تصرخ: "جبنّة!" (أو اختر أي كلمة أخرى بشكل عشوائي)، على الجميع أن يحاول مسك إصبع السبابة لرفيقهم على اليسار، في حين يحاولون أن يتفادوا أن يمسك رفيقهم على اليمين إصبعهم.

٨. حاول أن تكرر ذلك حتى تتأكد من أن الجميع أتقن قوانين اللعبة.

٩. بعد القيام بذلك مرّات عدّة، دع أحد المتطوعين يصرخ الكلمة التي تمّ اختيارها.

١٠. استمرّ بهذه اللعبة حتى يتمّ تحفيز الجميع.

## ٧.٥ من بإمكانه المساعدة؟

15

تعزيز الوعي حول الأشخاص الذين يمكن أن يلجأ إليهم الأطفال إذا تعرّضوا للعنف.

أوراق وأقلام/أقلام رصاص قوائم بأسماء المنظمات والهيئات المحلية التي تؤمن خدمات المساعدة و/أو الاستشارة إلى الأطفال والعائلات التي تختبر العنف في المنزل (اترك مساحة لإضافة المزيد من الأسماء). احتفظ بتفاصيل اتصال حديثة بما يشمل أرقام الهواتف والعناوين.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. واطرح لهم أن هذا النشاط النهائي اليوم يقضي بالتحدّث عن الأماكن التي يمكن أن يلجأ إليها الأطفال إذا تعرّضوا للعنف أو إذا كانوا يشعرون بأنهم مهددون بالعنف بأي شكل من الأشكال.

٢. اطلب من الأطفال تشكيل مجموعات تتألف من أربعة أشخاص. اطلب منهم وضع قائمة باسم كلّ الأشخاص أو المنظمات التي يعلمون أنّها قادرة على مساعدة الأطفال الذين تعرّضوا للعنف.

٣. أعطهم حوالي خمس دقائق للقيام بذلك.

٤. اطلب الآن من المجموعات مشاركة القوائم التي كتبتها، ودوّن محتواها على إحدى الأوراق على اللوح القلاب.

٥. عندما تنتهي، اشكر الأطفال على مساهمتهم ووزّع عليهم قائمة بأسماء المنظمات التي دوّنتها. إذا كان هناك أي مؤسسات جديدة على اللوح القلاب لم تذكرها، اطلب من الأطفال إضافتها بأنفسهم أو أخبرهم أنك ستحدّث القائمة وتمنحهم نسخة جديدة في المرة القادمة.

٦. لإكمال النشاط، اسأل الأطفال ما الذي سيجعل من الصعب على شخص ما يتعرض للعنف في المنزل أن يتصل بشخص ليخبره عن ذلك؟ خلال مناقشة هذا الموضوع، شجّع الأطفال على التفكير في حلول لهذه الحواجز.

على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يقول، "يمكن أن يكون الطفل خائفاً من الاتصال بالخدمات الاجتماعية لأن ذلك من شأنه أن يغضب أهله"، يمكنك أن تجيب قائلاً: "نعم، هذا صحيح. ما رأي الآخرين بهذا الموضوع؟"

ما هي اقتراحاتكم؟  
إذا وجد الأطفال صعوبة في التوصل إلى حلول، عليك تقديم بعض الحلول بحيث لا يشعرون بالعجز. في هذا المثال، يمكن للطفل أن يخبر شخصاً آخر قريب منه عن العنف الذي يحدث في المنزل، ويطلب منه الاتصال بشخص للتدخل، مما يريح الطفل نفسه من هذه المسؤولية.

٧. نذكر الأطفال بأن بعض المؤسسات، إذا كانت متوفرة، يمكن أن تقدّم الدعم العاطفي بصورة مجهولة.

٨. أكمل النشاط متأكداً من أنه ليس لدى الأطفال أي أسئلة أخرى، ومن ثم انتقل إلى النشاط الجماعي الأخير لأداء أغنية المجموعة.

تمّ إعداده لرزمة الموارد.



#### ٧.٦ أغنيتنا

الرجاء مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



#### ٧.٧ تقييم ورشة العمل

الرجاء مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

أشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن العنف وبخاصة عن كيفية منع وحماية النفس من العنف.

وقاماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.



Anne-Sofie Helms/ Save the Children

## ورشة العمل ٨

### ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

**الغرض من ورشة العمل:** زيادة فهم ردود الفعل الطبيعية على أحداث غير طبيعية وتوفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها.

#### الغرض من النشاطات:

مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود الفعل على الإساءة هي ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية. توفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية. تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم. تقييم مزاج الأطفال.

الوقت	الموارد	النشاطات
١٠ دقائق		٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٠ دقائق	مساحة للدائرة.	٨.٢ إيجاد قائد
٤٠ دقيقة	ألواح قلابة وأقلام تعليم.	٨.٣ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعي
٣٠ دقائق	مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو المارة.	٨.٤ إيجاد مكان آمن
٥ دقائق	مساحة كافية للتنقل.	٨.٥ تقييم المزاج (انضم إلى الحافلة)
٥ دقائق		٨.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب وملصقات الوجوه المبتسمة.	٨.٧ تقييم ورشة العمل



## ٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة الملخص ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول النشاط

⚠️ خلال ورشة عمل اليوم، قد يكون من الأنسب أن نتحدث عن "الصراع" بدلاً من "الحرب".  
يعود للميسر حرية اختيار الصيغة المألوفة أكثر للأطفال والتي تريحهم أكثر.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

🗨️ سنتحدّث اليوم عن الحرب وماذا يشعر به الأطفال الذين يعيشون أو عاشوا في حالة حرب. سأخبركم قصة صبي اختبر حرباً مشابهة لهذه، وكيف كان رد فعله. ثم سنتحدّث جميعاً عن ردود الفعل على الحرب والذكريات التي ترافقنا. سنتسنى لكم فرصة لتبادل القصص الشخصية، ولكن تذكروا، لستم مجبرين على القيام بذلك.



## ٨.٢ إيجاد القائد

تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم.

🔑 مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على الكراسي أو على الأرض على شكل قرفصاء ويشكّلوا دائرة. يجب أن يكون الجميع قادرين على رؤية بعضهم بوضوح والنظر إلى بعضهم بالعين.

٢. يختار الميسر شخصاً واحداً ليترك الغرفة أو يبتعد عن المجموعة لكي لا يسمع أو يرى سائر أفراد المجموعة.

٣. يختار الميسر قائداً. يبدأ القائد بحركة يكرّرها الجميع، ينبغي تكرار الحركة بضعة مرات ومن ثمّ يتمّ تغييرها. مثلاً: فرك اليدين على الفخذين، والتصفيق باليدين والطققة بالأصابع إلخ. يكرّر الجميع الحركة عبر النظر مباشرةً إلى الشخص الجالس أمامه - لا ينظرون إلى القائد. يعود الشخص الذي ترك المجموعة ويُعطى ثلاث فرص ليحاول معرفة القائد. عندما يعرف القائد يصبح دور شخص آخر ليغادر الغرفة ويتمّ اختيار قائد جديد.

## الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٨) دليل التدريب النفسي الاجتماعي حول حماية الطفل



## ٨.٣ ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

🗨️ مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود الفعل على التجارب الصعبة هي ردود فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية.

🔑 ألواح قلابة وأقلام تعليم.

⚠️ يشمل هذا النشاط قراءة قصة عن طفل في حالة حرب. اقرأ القصة مسبقاً وتأكد أنّك قادر على قراءتها بارتياح أمام المجموعة. في حال كان هناك ضرورة لتغيير أجزاء من القصة لتلائم المجموعة أكثر قم بذلك مسبقاً.

يشمل هذا النشاط تشارك ذكريات ومشاعر حساسة وصعبة، تنبّه لذلك واثن على الأطفال لمشاركتهم.

تذكر أنّ هدف هذا النشاط يكمن في تعليم الأطفال وتذكيرهم أنّ ردود فعلهم طبيعية في ظلّ وضع غير طبيعي. لذلك حاول ألا تعظّم قصة يخبرها أي طفل بل اصغ إليهم جميعاً على قدر المساواة، كون هذا سيساعد الأطفال على أن يشعروا أنّ تجاربهم وردود فعلهم طبيعية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واشرح لهم أنّك ستحدّث اليوم عن ذكريات من الحرب وكيف يصعب التأقلم مع هذه الذكريات.

٢. أخبر الأطفال القصة التالية:

أريد أن أخبركم قصة صبي أعرفه عاش في ظروف حرب مماثلة لهذه. إليكم ما حصل معه: كان مايكل عن عمرم عندما بدأت الحرب. كان يعيش في المنزل مع والدته وشقيقاته الثلاثة، إلا أنّ شقيقه الأكبر ووالده كانا في الجيش. وفي أحد الأيام، بينما كان يسير في الشارع الرئيسي متّجهاً إلى المدرسة، دخلت شاحنة كبيرة بسرعة إلى الشارع وتوقّفت بالقرب منه. وإذا بعدد كبير من الجنود يخرجون منها ويبدأون بالصراخ وبإطلاق النار برشاشاتهم في الهواء. ثمّ اتّجه أربعة جنود نحو رجلين مسنين كانا يجلسان بمحاذاة الطريق وسحبوهما نحو الشاحنة. فاعتقد مايكل أنهم سيحبسون الرجلين المسنين على دخول الشاحنة. ولكن بدلاً من ذلك، أجبروا الرجلين على الوقوف وقام جنديان بإطلاق النار على الرجلين في البطن عدة مرات. فسقط الرجلين أرضاً ورأى مايكل كمية كبيرة من الدم وسمع صراخاً كثيراً. وبعد ذلك، انطلقت الشاحنة بسرعة، وركض مايكل إلى المنزل باكياً وعلم لاحقاً أنّ الرجلين قد توفيا.

لقد بقي مايكل يشعر بالخوف على مدى الأيام القليلة المقبلة ولم يقبل بالابتعاد عن والدته ولم يتحمّل أن يعود إلى المكان الذي أطلق فيه النار على الرجلين في الشارع، حتى أنّه توقّف عن الذهاب إلى المدرسة. لم يكن يرغب في التفكير في ما حصل لأنّ ذلك كان يجعله متوتراً ورائياً وفي كلّ مرة كان يجهش بالبكاء، كما أنّه كان يرفض التحدّث عن الموضوع أمام أي أحد لأنه كان مزعجاً جداً بالنسبة إليه. وعلى الرغم من ذلك، بقي عاجزاً عن التخلّص من ذكرى الحادثة. وكلما كان يسمع صوت طلقات نارية، كان قلبه يخفق بسرعة ويتذكّر صورة الرجلين اللذين أطلق عليهما النار. وكان يشعر بأنّه عاد إلى مكان الحادثة ويتذكّر كميات الدم التي نزلها الرجلان، كما كان بإمكانه أن يشم رائحة رصاصات الرشاشات مرة أخرى. لقد خاف كثيراً عندما وقعت هذه الحادثة أمامه، وكان يشعر بأنّه سيفقد صوابه لأنه كان عاجزاً عن التوقّف عن تذكّر الصور. وبالإضافة إلى ذلك، بدأ يرى كوابيساً تجسّد مشاهد عملية القتل، وكان أكثر ما يزعجه هو مشهد الدم. وقد استمرّ ذلك على مدى عدّة أسابيع. بقي مايكل عاجزاً عن قصد مكان الحادثة، وكان يكره التفكير فيها أو التحدّث عنها لأنها كانت تثير رعبه. وبقيت الصور تراوده ليلاً ونهاراً. وكان يزداد توتّره، ويفقد صوابه كلما كان يسمع طلقات نارية، أو سيارة أو شاحنة قادمة، أو أي أصوات أخرى عالية.

يمكن أن تحصل ردود الفعل التي أبداها مايكل بعد خوض تجربة الحرب هذه مع أيّ شخص، ففي الواقع، يعاني معظم الأطفال من مشاكل شبيهة بعد أن يختبروا أموراً رهيبَةً. من الطبيعي إبداء هذا النوع من ردود الفعل.

٣. اسأل الأطفال عن نوع الأحداث المؤلمة التي يمكن أن تؤدي إلى هذا النوع من الأفكار والمشاعر وردود الفعل. ابدأ بتحضير قائمة بالأجوبة التي يعطونها على اللوح القلاب. يمكن أن تكون الأمثلة الفيضانات والحرائق والحوادث المرورية وغيرها.

٤. اسأل الآن الأطفال عن نوع الأمور التي اختبروها نتيجة النزاع في بلادهم. على سبيل المثال، الكوابيس والشعور بالخوف بمفردهم، ألخ. ضع قائمة بردود الفعل هذه على اللوح القلاب.

٥. اشرح للأطفال ما يلي:

من الطبيعي جداً أن يواجه الجميع هذا النوع من المشاكل التي ذكرناها بعد خوض تجارب مماثلة. بعدما ترى أو تخوض تجربة مروعة، وعندما يحصل شيء يذكرك بما حدث قد تشعر وكأنه يحدث الآن مجدداً مع أنك تعلم أن هذا غير صحيح.

من المخيف جداً أن تشعر كذلك، لهذا يحاول الأطفال أن يتفادوا الأماكن التي تحيي فيهم مجدداً هذه الذكريات والمشاعر البشعة. وهم يتفادون أيضاً التفكير بما جرى أو التكلّم عنه حتى مع الأهل أو مقدّمي الرعاية. عندما تتناوب هذه المشاعر، فهذا لا يعني أنك فقدت صوابك بل على العكس يعني أنك كسائر الأطفال الآخرين. حتى ولو حاولت أن تتخلّص من هذه الذكريات، فستعود، ربما في أحلامك أو عندما تسمع ضجة عالية أو غيرها من الأمور التي تذكرك بالحدث.

٦. قل الآن للأطفال إنكم ستحدثون عن الأمور التي تذكّرهم بالاختبارات التي مرّوا بها. اسألهم عن هذه الأمور. ومن الأمثلة على ذلك، الضجيج من إطلاق النار ورؤية الرشاشات والجنود. ضع قائمة على اللوح القلاب.

٧. اشرح التالي للأطفال:

على الرغم من أنكم قد تحاولون التخلّص من ذكرياتكم، إلا أنها ستعود مراراً وتكراراً، إما لوجود عناصر مذكرة أو حتى وأنتم نائمون، وفي بعض الأحيان تتراود الذكريات من حيث لا تدرون.

سنتعلم اليوم طريقة لمساعدتكم على أن تكونوا أنتم مسؤولين عن ذكرياتكم فتتحكمون بها بشكل أفضل. قد لا تستطيعون أن تنسوا ما حصل ولكنكم ستكونون قادرين على التذكر عندما تقرر ذلك لا عندما تقرر ذكرياتكم، وهي لن تعود مخيفة بعد الآن. ستكون أيضاً قادرين على استخدام هذه الطريقة في المستقبل للتعامل مع أحداث مشابهة.

مقتبس من مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢)، دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



٨.٤ إيجاد مكان آمن

توفير أداة للأطفال تساعد على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية.

مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو بالمارة.

⚠ يتطلّب هذا النشاط بيئة هادئة وتركيز. في حال كان أي من الأطفال غير قادر على التركيز وبدأ يثير الضجة أو يتململ، اطلب منه بلطف أن يجلس بهدوء في حين يجري النشاط.



إذا دعت الحاجة، يمكن مشاركة تعليمات هذا النشاط مع الأهالي أو مقدمي الرعاية ليمارسوه في المنزل. على سبيل المثال في حال كان الطفل يرى كوابيس، يمكن لهذا النشاط أن يشكل أداةً تساعد على تكوين أفكار إيجابية قبل الخلود إلى النوم.

١. اطلب من الأطفال أن يستلقوا أو يجلسوا بطريقة مريحة ويغمضوا عينيهم. اشرح لهم أنك ستعلمهم الآن طريقةً ليتعاملوا مع الذكريات المريرة.

٢. اطلب من الأطفال أن يكونوا غايةً في الصمت في حين تقوم بتمرين المخيلة التالي. قل لهم إنك عندما تطرح الأسئلة يجب أن يفكروا فيها من دون أن يجيبوا بصوت عالٍ. اقرأ الكلمات ببطء ووضوح. اعط الأولاد الوقت ليفكروا في ما تقوله مع تدوين لحظات التوقف في النص.

سنتمرن اليوم على كيفية استخدام مخيلتنا لنولّد صور ومشاعر جميلة وإيجابية. أحياناً عندما نكون منزعجين من المفيد أن نتخيل مكاناً يجعلنا نشعر بالهدوء والأمان. سوف أطلب منكم الآن أن تتخيلوا مكاناً تشعرون فيه بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكاناً تذكرونه ربما من العطلة أو مكاناً سمعتم عنه في قصة ربما أو مكاناً اخترعونه أنتم بأنفسكم.

خذوا نفساً عميقاً. أغمضوا أعينكم واستمروا بالتنفس بشكل طبيعي. تخيلوا صورةً للمكان الذي تشعرون فيه بالأمان والهدوء والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم واقفين أو جالسين في هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) في خيالكم، انظروا من حولكم ولاحظوا ما ترونه. (صمت لمدة قصيرة) انظروا إلى تفاصيل المكان الذي أنتم فيه وما ترونه بالقرب منكم. (صمت لمدة قصيرة) لاحظوا الألوان المتعددة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم تلمسون الأشياء. (صمت لمدة قصيرة) والآن القوا نظرةً أبعد. ماذا ترون من حولكم؟ انظروا ماذا يوجد في البعيد. حاولوا أن تروا مختلف الألوان والأشكال والظلال. هذا مكانكم المميز ويمكنكم أن تتخيلوا ما تريدونه هناك.

عندما تكونون هناك تشعرون بالهدوء والسكينة. تخيلوا أنكم حفاة الأقدام، كيف تشعرون بالأرض من تحتكم؟ (صمت لمدة قصيرة) سيروا ببطء محاولين أن تلاحظوا الأشياء الموجودة، حاولوا أن تروا كيف تبدو. ماذا تسمعون؟ (صمت لمدة قصيرة) ربما تسمعون صوت نسمة الهواء الناعمة أو زقزقة العصافير أو البحر. هل تشعرون بدفء الشمس على وجوهكم؟ (صمت لمدة قصيرة) ماذا تشمّون؟ ربما تشمّون رائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامكم المفضّل؟ (صمت لمدة قصيرة) في مكانكم المميز يمكنكم أن تروا الأشياء التي تريدون أن تروها وتتلّون أنكم تلمسونها وتشمونها وتسمعون أصواتاً ممتعة. تشعرون بالهدوء والسعادة.

والآن تخيلوا أن هناك شخص مميز في هذا المكان. (مع مجموعات الأطفال الأصغر سنّاً قد يكون هذا الشخص من نسج الخيال أو بطل خارق من الرسوم المتحركة). هذا الشخص موجود ليكون صديقاً لكم وليساعدكم، هو شخص قوي ولطيف. هو هنا لمساعدتكم وسيهتم بكم. تخيلوا أنكم تمشون في مكانكم المميز وتستكشفون معه هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) تشعرون بالسعادة لأنكم مع هذا الشخص. (صمت لمدة قصيرة) فهذا الشخص هو مساعدكم ويجيد حل المشاكل. انظروا من حولكم مجدداً في مخيلتكم. انظروا جيداً. (صمت لمدة قصيرة) تذكروا أن هذا مكانكم المميز. سيكون دائماً موجوداً. يمكنكم أن تتخيلوا دائماً أنكم فيه عندما تريدون الشعور بالأمان والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) سيكون مساعدكم دائماً موجود عندما تطلبونه. (صمت لمدة قصيرة) والآن استعدوا لفتح أعينكم ومغادرة هذا المكان المميز. (صمت لمدة قصيرة) يمكنكم العود متى شئتم. عندما تفتحون أعينكم ستشعرون بالهدوء والسعادة.

٣. عندما يفتح الجميع أعينهم، اطلب من الراغبين أن يتشاركوا ما تخيلوه. اسألهم كيف شعروا.

٤. أشر إلى الرابط بين المخيلة والمشاعر. وبين لهم أنهم يسيطرون على ما يرونه في مخيلتهم وبالتالي يسيطرون على شعورهم. شدّد على فكرة أن هذا شيء ممتع وأنه يمكنهم أن يتخيلوا أنهم هناك عندما يشعرون بالتعاسة أو الخوف وأنه سيريحهم. قل لهم إنه سيصبح أسهل تخيل المكان المميز كلما تمرنوا على تخيله.

❓ ما كان شعوركم لدى قيامكم بهذا النشاط؟

هل كان من الصعب التركيز؟ إذا كانت الإجابة أجل، لماذا؟

هل تعتقدون أنكم قادرين على القيام بتمرين المخيلة بمفردكم؟ إذا كانت الإجابة كلا، فلماذا؟

**مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢) دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.**



#### ٨.٥ تقييم المزاج (انضم إلى الحافلة)

👉 تقييم مزاج الأطفال وتحفيزهم.

🔑 مساحة كافية للتنقل.

⚠️ استخدم هذا النشاط لتقييم كيف يشعر الأطفال وخصوصاً كون ورشة العمل هذه تتضمن نشاطات هادئة جداً وانفعالية. انتبه للأطفال الذين يبدو أنهم يتجاوبون أكثر من غيرهم مع المزاج السلبي والمشاعر السلبية. اعمل معهم على صعيد فردي لتري ما إذا كانوا بخير. تفقد ما إذا كانوا يعانون من مشاكل أو إذا كان يحصل معهم شيء آخر. لا تختار أطفالاً خلال النشاط بطريقة تحرجهم أو تجعلهم غير مرتاحين للتعبير عن مزاجهم أو مشارعرهم.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا.

٢. اشرح للأطفال أن الحافلة جاهزة للمغادرة. أرهم زاوية من الغرفة أو مكان ورشة العمل حيث يتخيّلون أن الحافلة موجودة.

٣. الآن، قل لهم إن كل شخص في هذه الغرفة يشعّر ب: (اختر مزاجاً أو شعوراً معيناً كالفرح أو التعب أو الحزن أو الحماسة أو الملل إلخ) يجب أن يستقل الحافلة. عندما يصعدون على متن الحافلة، اطلب منهم أن يصطفوا ويتمسكوا بكتفي الشخص الواقف أمامهم. قد صف الأطفال وامش قليلاً في الغرفة مع إصدار صوت يشبه صوت قيادة الحافلة.


٤. بعد حوالي دقيقة، أوقف الحافلة واختر بصوت مرتفع مزاج أو شعور جديد. ينبغي على كل الموجودين في الحافلة الذين لا يشعرون بهذا المزاج الجديد أن يترجّلوا في حين يصعد أشخاص جدد.

٥. استمر بالقيام بذلك مع مزاج أو مشاعر جديدة إلى أن يحصل الكل على دورة واحدة على الأقل في "الحافلة".

**مقتبس من نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفولة في قيرغيزستان الرياح تهب**




### ٨.٦ أغنيتنا


يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ٨.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

اشرح:

 لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن بعض الأمور الصعبة وكيف يؤثر علينا العيش في جوّ من الحرب وما هي الأشياء التي نتذكرها عندما نكون لوحدها. شكرًا لكم جميعًا على مشاركة تجاربكم وأفكاركم الشخصية. لقد أمضينا أيضًا بعض الوقت في تعلم أداة التحكم بالخيال، لمساعدتنا على تصور الأشياء الجيدة، إذا كانت تتابنا ذكريات سيئة أو مؤلمة.

على الرغم من أننا تحدثنا عن أمور صعبة، أعتقد أنه كان يومًا جيّدًا، لأنكم أجّدتكم التركيز وتعلم أداة التحكم بالخيال. أودّ الآن أن أعرف شعوركم حول هذا اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Oliver Mathys/IFRC

## ورشة العمل ٩ اكتشاف المشاعر

**الغرض من ورشة العمل:** تشجيع المشاركة والتعبير عن المشاعر، وتعزيز فهم الأشخاص الذين لديهم مشاعر مختلفة حول نفس الحدث.

**الغرض من النشاطات:**  
تنشيط الأطفال.  
اكتشاف مشاعر مختلفة والتعبير عنها.

الوقت	الموارد	النشاطات
٥ دقائق		٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٠ دقائق	مساحة للوقوف في دائرة.	٩.٢ أسماء الحركات
٥٠ دقيقة	مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة. أوراق من اللوح القلاب. مساحة على الجدران لعرض الألواح القلابة. بطاقات ليكتب عليها الأطفال مختلف المشاعر التي يعبرون عنها. علكة أو شريط لاصق لتعليق البطاقات على اللوحة القلاب. أقلام أو أقلام رصاص لكل طفل.	٩.٣ اكتشاف المشاعر
١٥ دقيقة	مساحة، أوراق صغيرة مع أسماء الحيوانات مكتوبة أو مرسومة عليها.	٩.٤ تمثيلات صامتة لتقليد الحيوانات
٥ دقائق		٩.٥ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب وملصقات الوجوه المتبسمة.	٩.٦ تقييم ورشة العمل



## ٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنكتشف اليوم مشاعر مختلفة وماهية هذه المشاعر ومتى تتابنا.



## ٩.٢ أسماء الحركات

تنشيط الأطفال.

مساحة للوقوف في دائرة.

⚠️ تعاطف مع الأطفال الذين يعانون إعاقة وربما يكونوا غير قادرين على التحرك مثل غيرهم من الأطفال.

التغيّر: هناك تغيّر في هذه اللعبة وهو أن الشخص التالي يبدأ بقول اسم جاره ومن ثمّ اسمه. على سبيل المثال، "هذا هو جاك الواثب إلى جوارى (ومن ثمّ يقفز الجميع) وأنا كريس المنحني (ومن ثمّ ينحني الجميع)".

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة.

٢. اشرح أنّه على أول شخص أن يقول اسمه ويختار عملاً يبدأ بالحرف ذاته. على سبيل المثال، "أنا جون الواثب" أو "أنا سوزان المبتسمة".  
على الطفل القيام بالحركة فيما يعرف عنها.

٣. على الجميع تقليده والقول "مرحباً يا جون الواثب".

٤. ثم يحين دور الشخص التالي.

جمعية المتطوعين للخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل للمعلمين



## ٩.٣ اكتشاف المشاعر

تشجيع الأطفال على اكتشاف المشاعر والتعبير عنها.

مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة. أوراق من اللوح القلاب. مساحة على الجدران لعرض الألواح القلابة. بطاقات ليكتب عليها الأطفال مختلف المشاعر التي يعبرون عنها. علكة أو شريط لاصق لتعليق البطاقات على اللوح القلاب. أقلام أو أقلام رصاص لكل طفل.

⚠️ هذا نشاط مفيد للأطفال الذين اختبروا حدثاً صادمًا أو سلسلة من الأحداث والذين يجدون صعوبة في التحدث عن مشاعرهم وردود فعلهم حول هذا الحدث. لا يشجع هذا النشاط الأطفال على مشاركة خبراتهم الشخصية، بل يشجعهم على مشاركة أمثلة عن الخبرات التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور مشاعر محددة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة ومن ثم قل لهم ما يلي:

لدى الناس مشاعر مختلفة. من الممكن أن تكون هذه المشاعر جيدة أو مخيفة أو حزينة. وهكذا، تكون حياة الجميع ممزوجة بمشاعر مختلفة. حتى في هذا الصف، لدى كل واحد منا مشاعر مختلفة. ليس هناك من مشاعر صحيحة أو خاطئة. ولكن من المهم أن تحدّدوا مشاعرهم بحيث يمكنكم أن تطلبوا الراحة إذا كنتم خائفين، وتدركون كيف يشعر أصدقاؤكم، من أجل مساعدتهم وتفهمهم.

٢. اطلب من الأطفال إعطاء بعض الأمثلة عن المشاعر وإظهار تعابير بالوجه أم الجسم تلائم هذا الشعور. أعط كل الأطفال بطاقة وقلم أو قلم رصاص.

٣. اطلب من الأطفال اختيار شعور واحد ورسم تعبير الوجه أو الجسم على الورقة بحيث يقدر البعض تخمين هذا الشعور. لا ينبغي عليهم أن يكتبوا اسم هذا الشعور على الورقة، بل فقط رسم التعبير.

⚠️ فيما يرسم الأطفال، أعد ورقتين على اللوح القلاب. عنون الأولى "سارّ" والثانية "غير سارّ". قد تحتاج إلى أكثر من لوح قلاب عن كل فئة، حسب عدد الأطفال في المجموعة.

٤. عندما ينتهون، اطلب منهم عرض رسوماتهم أمام المجموعة، واعط المجموعة فرصة لتخمين الشعور المرسوم عليها. عندما يظنون الإجابة الصحيحة، على الطفل الذي رسم الصورة أن يكتب اسم الشعور في الجزء السفلي من الرسم. احرص على أن تساعد أي طفل يحتاج إلى مساعدة على الكتابة.

٥. عندما يتمّ تحديد كل المشاعر، اطلب من الأطفال الذين رسموا الصور واحدًا تلو الآخر أن يضعوا البطاقة على اللوح القلاب الصحيح. اسمح للأطفال بمناقشة مكان تعليق البطاقة والاتفاق عليه من دون أن تتدخل.

٦. عندما تضع الشعور على اللوح القلاب، اسأل ما إذا كان أي شخص آخر قد رسم الأحاسيس/المشاعر نفسها. إذا سبق أن قاموا بذلك، اجمع بطاقتهم وضعها فوق البطاقة الأولى. على سبيل المثال، يجمع الميسر كل الأوراق التي كتب عليها "سعادة" ويرتبها على اللوح القلاب.

٧. عندما يتمّ وضع كل الأوراق على اللوح القلاب، اعط الأطفال بعض الوقت للتمعّن بالمشاعر المكتوبة على اللوح القلاب. اطلب منهم أن يفكروا في ما إذا كانت هناك أي مشاعر غير موجودة وناقش هذا الأمر مع المجموعة. إذا كانت هناك أي مشاعر ناقصة، اطلب من الأطفال رسمها وكتابتها على بطاقات أخرى وضعها على اللوح القلاب.

ومن بين الأمثلة عن هذه المشاعر/الأحاسيس:

الإذلال	السعادة
اليأس	الاكتفاء
الخجل	الحزن
الخوف	اليأس
خيبة الأمل	الإثارة
الاستياء	اللامبالاة
الشعور بالأمان	الكبرياء
الغضب	الملل
	الاشتياق إلى شخص

٨. تحديد المشاعر في حالات مختلفة: اطلب الآن من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة أمام الألواح القلابة. خذ كل بطاقة لوحدها واطلب من الأطفال أن يفكروا في حالات تؤدي إلى خلق هذا الشعور فيهم. ابدأ بالمشاعر المتعة. ذكّر الأطفال أنه ما من إجابات صحيحة أو خاطئة.

٩. افعل الأمر نفسه مع بطاقات "الشعور غير السار". اشرح للأطفال أن المشاعر غير السارة، مثل الخوف أو الغضب، هي مشاعر طبيعية وتخدم هدفًا مهمًا ألا وهي إعلامنا عندما ينبغي أن نطلب الحماية أو الدفاع عن أنفسنا.

١٠. اشرح للأطفال أن الناس يختبرون حالات مختلفة بطرق مختلفة وهذا أمر شائع وطبيعي. اطلب من الأطفال التفكير في كيف أعربوا عن مشاعر مختلفة في حالات مماثلة وشجّعهم على مناقشة هذا الموضوع.

❓ لماذا يكون من الصعب عليكم أحيانًا مشاركة مشاعرهم مع الآخرين؟

لماذا من الجيد إطلاع الآخرين على مشاعرهم؟

⚠️ إذا كان الأطفال ما زالوا صغار جدًا وغير قادرين على معرفة أسماء المشاعر، اكتبها عنهم.

الصليب الأحمر الدانماركي (٢٠٠٨) دليل ورشة العمل حول الأطفال المتضررين من النزاعات المسلحة



#### ٩.٤ تمثيلات صامتة لتقليد الحيوانات

👉 تشجيع الأطفال على اكتشاف المشاعر والتعبير عنها.

👉 مساحة، أوراق صغيرة مع أسماء الحيوانات مكتوبة أو مرسومة عليها.

⚠️ تأكد من اختيار الحيوانات التي يعرفها الأطفال جيدًا.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من خمسة أو عشرة أشخاص، حسب عدد الأطفال هناك. اعط كل شخص اسم حيوان، من الأوراق التي تم اختيارها من قبعة أو التي يتم همسها في الأذن. يجب أن يُبقي الأطفال الأسماء سرًا.

٢. إذا كانت عدة مجموعات تلعب في الوقت نفسه، يجب أن تحصل كل مجموعة على أسماء. تستطيع استخدام الحيوانات نفسها أو أخرى مختلفة لكل مجموعة.


٣. يكمن الغرض من هذا النشاط في أن تصطف كل مجموعة وفق حجم الحيوان - من الأصغر إلى الأكبر - بصمت. عليهم أن يقوموا بتمثيلات صامتة لتقليد الحيوانات. إن التمثيلات الصامتة هي التصرف من دون النطق بأي كلمة أو صوت.

٤. عند تنتهي المجموعة، على الميسر أن يتحقق من الترتيب الدقيق طالبًا من كل طفل أن يسمي الحيوان المكتوب على ورقة رفيقه.

الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٧) اضحكوا واركضوا وتحركوا لتساعدوا بعضكم على النمو: ألعاب ذات هدف نفسي اجتماعي




### ٩.٥ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط. 



### ٩.٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط. 

أشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليم. لقد اكتشفنا مختلف أنواع المشاعر و متى يمكن أن تتناوبكم هذه المشاعر. في المرة القادمة التي نلتقي فيها، ستقومون بالمزيد من النشاطات حول هذا الموضوع. كان يوماً جيّداً بالنسبة إليّ، إذ بدأت أشعر بأني أتعرف إليكم أكثر. شكراً على مساهماتكم وعلى عملكم الدؤوب.

وقاماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلّها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.





Jenny Matthews/ Panos

## ورشة العمل ١٠ المزيد حول المشاعر

الغرض من ورشة العمل: اكتشاف المشاعر والتعبير عنها

الغرض من النشاطات:

تنشيط الأطفال.

اكتشاف مختلف المشاعر والتعبير عنها.

مناقشة كيفية وسبب تغير المشاعر.

تشجيع التعاون بين الأطفال.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٠.٢ لعبة الأفعى	مساحة كبيرة ليركض فيها الأطفال.	١٠ دقائق
١٠.٣ التعبير عن المشاعر	كرة.	٤٠ دقيقة
١٠.٤ المشاعر تتغير	مساحة.	١٠ دقائق
١٠.٥ العقدة بين البشر		١٠ دقائق
١٠.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١٠.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب وملصقات الوجوه المبتسمة.	٥ دقائق



## ١٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنوات اليوم اكتشاف المشاعر، ولا سيّما كيفية التعبير عن المشاعر. سوف نتحدث أيضًا عن كيفية تغير المشاعر. أولاً، سنقوم بنشاط ممتع معًا.



## ١٠.٢ لعبة الأفعى

تنشيط الأطفال وتشجيع التعاون فيما بينهم.

مساحة كبيرة ليركض فيها الأطفال.

⚠ إذا لم تكن هناك مساحة كبيرة، حاول تشكيل مجموعات أكبر بقليل (أي ما يصل إلى ثماني كحد أقصى) وبعد ذلك يمكن للأطفال أن يتناوبوا في اللعبة. تتطلب هذه اللعبة مساحة كبيرة.

يحبّ الأطفال هذه اللعبة كثيرًا، ولكن يمكنها أن تنحرف بسرعة عن هدفها الأساسي إذا لم يضع الميسر قواعد صارمة لضمان سلامة الأطفال. عند اندفاع الأطفال على الركض، يمكنهم أن يمسكوا بعضهم البعض بقوة ومن ثم يتركون بعضهم بسرعة فيقعون بسهولة. وهذا لا يتناسب مع هدف اللعبة وهو الانسجام والتعاون في المجموعة. ومن أجل ضمان سلامتهم، قل لهم ألا يتمسكوا بملابس بعضهم البعض، بل باكتاف بعضهم البعض ويبدؤا اللعب ببطء. يكون رأس الأفعى هو المسؤول عن عدم فقدان الجسم وقد يضطر إلى الإبطاء بحيث يمكن للآخرين أن يجارونه.

يجب أن يبقى الذيل بعيدًا عن الرأس مهما كان الأمر - ولكن من دون التخلي عن الجسم. إذ إنّ الذين يقفون في الوسط بحاجة إليهم لينالوا ثقة أصدقائهم!

من المهم جدًا التأكد من أنّ الأطفال يغيّرون مواقعهم وفق حركة جسم الأفعى، بحيث يمكن أن يختبر الجميع مسؤوليات مختلفة في كل نقطة.

ما من نفع لبدء اللعبة مع عدد كبير من الأطفال (أي أكثر من ثمانية لاعبين)، لأنها تصبح صعبة جدًا.

عندما يتعلّم الأطفال الطريقة المثلى لممارسة هذه اللعبة، تصبح الأفعى أكبر واللعبة محفزة أكثر.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من خمسة أشخاص. اطلب منهم أن يقفوا الواحد وراء الآخر ويتمسكوا بالشخص الذي يقف أمامهم، إما بالكتفين أو الوركين، لتشكيل الأفعى. يكون اللاعب الذي يقف في الأمام هو الرأس وذلك الذي يقف في الجزء الخلفي الذيل.

٢. اشرح للأطفال أنّ الهدف من اللعبة هو أن يمسك رأس الأفعى بالذيل. يتمّ فعل ذلك عبر الركض، ولكن مع الحرص على أن جميع اللاعبين يمسكون الشخص الذي يقف في الأمام.

٣. لا يجب أن ينفصل أجزاء الأفعى أبداً. عندما يتمكّن الرأس من لمس الذيل، على هذا الشخص (الرأس) أن يعود إلى الخلف، ويصبح هو ذيل الأفعى وهلم جرا، حتى يكون كل طفل في المجموعة قد جرّب كل الأماكن الممكنة.

**الاتحاد الدولي أرض الإنسان (٢٠٠٧) اضحكوا واركضوا وتحركوا لتساعدوا بعضكم على النمو: ألعاب ذات هدف نفسي اجتماعي**



### ١٠.٣ التعبير عن المشاعر

تشجيع الأطفال على مناقشة مشاعرهم والتعبير عنها.

هذا نشاط مفيد للأطفال الذين اختبروا حدثاً صادمًا أو سلسلة من الأحداث والذين يجدون صعوبة في التحدث عن مشاعرهم وردود فعلهم حول هذا الحدث. لا يشجع هذا النشاط الأطفال على مشاركة خبراتهم الشخصية، بل يشجع على مشاركة أمثلة عن الخبرات التي يمكن أن تؤدي إلى ظهور مشاعر محددة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. ابدأ الآن النشاط شارحاً التالي:

يتم التعبير عن المشاعر والأحاسيس في عدّة طرق مختلفة. تظهر وضعية الجسم المشاعر الداخلية للشخص. على سبيل المثال:

عندما يحافظ الشخص على ظهر مستقيم، ويكون كفاً يديه مفتوحين، ويبدو مسترخياً، فإن ذلك يشير إلى الانفتاح والسعادة. عندما يكون شخص ما متعب من الاتصال الجسدي أو يبقى بعيداً عند لمسه، فإن ذلك يشير إلى عدم الثقة بنفسه أو عدم الثقة بالآخرين.

تعطي تعابير الوجه معلومات كثيرة عن العواطف. فمن السهل أن نرى عندما يكون شخص ما سعيداً وهو يبتسم. عندما يكون حزيباً، فقد يبكي. تساعد العيون بشكل خاص على معرفة شعور الشخص. قد تظهر الحركات التي يقوم بها شخص ما يفكر به. على سبيل المثال، عندما الإيماء بالرأس، فذلك يدل على ما إذا كنت مهتمّين بالحادثة أو أنكم توافقون على ما يقال. عندما تعقدون ذراعيكم عند التحدث إلى شخص ما، يمكن أن يشير ذلك إلى أنك تشعرين بعدم الارتياح.

٢. اشرح للأطفال بأنهم سيقومون الآن بتمرين حول تمييز المشاعر المختلفة التي يبديها الآخرون وكيف يمكن أن يظهروا للآخرين كيف يشعرون.

٣. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من ثلاثة أشخاص. اطلب من كل مجموعة أن تعدّ تمثيلاً صامتاً لثلاثة مشاعر مختلفة سيقدمونها أمام المجموعة. تذكر أن التمثيل الصامت هو نشاط صامت.

٤. في كل مجموعة من ثلاثة أطفال، على كل مشارك أن يختار المشاعر التي يريد تقديمها. ومن ثمّ على الأطفال مساعدة بعضهم البعض على التمرّن للقيام بحركات في الوجه والجسم تتناسب مع الشعور الذي قاموا باختياره.

٥. بعد نحو ١٠ دقائق، اطلب من الأطفال أن يشكّلوا دائرة واحدة كبيرة مرة أخرى. على المجموعات التناوب الآن لعرض مشاعرهم. على كل طفل القيام بتمثيلية صامتة عن إحساسهم بمساعدة مجموعته الصغيرة إذا لزم الأمر، وهكذا، على المجموعة الأكبر أن تخمّن ما هو هذا الشعور.

٦. عندما ينجح أحدهم في تخمين الشعور، اسأله كيف استطاع أن يحدّده.

٧. استمرّ بالنشاط حتّى يحظى الجميع بدور.

٨. اشرح للأطفال أنه من المهم لجميع الناس أن ينتموا إلى مجموعة حيث يمكن للآخرين أن يميزوا شعورهم ويتفهموا بعضهم البعض.

❓ ماذا كان شعورك عند تعبيركم عن مشاعر مختلفة؟

أكان من الصعب التعبير عن بعض المشاعر؟ إذا كان الجواب نعم، فلماذا؟

أي نوع من المشاعر يمكن أن يساء تقديرها في بعض الأحيان؟

ماذا يحصل إذا أسأنا تمييز مشاعر الآخرين؟

### الصليب الأحمر الدانماركي (٢٠٠٨) دليل ورشة العمل حول الأطفال المتضررين من النزاعات المسلحة



#### ١٠٤ المشاعر تتغير

👉 مساعدة الأطفال على إدراك أن المشاعر تتغير.

👉 كرة.

١. التقط الكرة التي أحضرتها. أخبر الأطفال أنك تنوي استخدام الكرة لتشرح لهم كيف يمكن أن تكون أيامنا ممزوجة والمشاعر الجميلة والبشعة. ألق قصة عن أحداث تجري خلال يوم عادي. يمكنك استخدام المثال التالي أو تأليف قصة بنفسك:

🗨 في طريقكم إلى ورشة العمل الأخيرة، التقيتم بصديقكم المفضل الذي هتف لكم قائلاً "مرحباً! لأنه كان سعيداً برويتكم. فشعرتم بالسعادة والأمان والحب (انفخ الكرة).

ومن ثم جئتم إلى مكان ورشة العمل ووجدتم كتاباً كنتم تبحثون عنه وترغبون بقراءته. فشعرتم بالسعادة والحماس (انفخ الكرة).

اختبرت شعوراً رائعاً خلال التمرين في المقدمة، وهو السعادة والأمان (انفخ الكرة). في وقت سابق من ذلك اليوم، وقعتم على ركبتيكم وجرحتموها. فاستهزأ بكم شخص ما. لذا، شعرتم بالحزن وشارفتم على البكاء (أخرج بعض الهواء من الكرة).

في ذلك اليوم، تناولتم طعام الغداء المفضل لديكم. فشعرتم بالسعادة والرضى والامتنان (انفخ الكرة).

تنافستم مع أصدقائكم في لعبة ما ولكنكم خسرتم فيها. فشعرتم بخيبة أمل وإحراج (أخرج بعض الهواء من الكرة).

٢. والآن اطرح الأسئلة التالية على الأطفال:

🗨 ماذا حدث للكرة أثناء النهار؟

كيف يرتبط ذلك بمشاعركم؟

إذا لم يرغب الأطفال بالإجابة عن هذين السؤالين، تحدّث عن كيفية تغيير المشاعر استناداً إلى ما يحدث في حياتنا، أكتنا لوحدا أو نتفاعل مع الآخرين. تحدّث عن كيف أنه من الطبيعي والمقبول أن نشعر بالحزن في بعض الأحيان، لنعود ونشعر بالسعادة لاحقاً.

### الصليب الأحمر الأميركي (٢٠٠٧) العواقب والحياة والخسارة والحزن. خطة الدرس ٣: مشاعر وردود فعل



## ١٠.٥ العقدة بين البشر

تحفيز الأطفال وتشجيع التعاون بينهم.

مساحة.

⚠ إذا كانت المجموعة مؤلفة من أكثر من عشرة أطفال، ينبغي على الميسر تقسيم المجموعة إلى قسمين بعد إعطائه التعليمات. قد يكون من المناسب تقسيم الأطفال إلى مجموعات من الجندر نفسه، لأن هذا النشاط يتطلب اتصالاً جسدياً وثيقاً.

١. اشرح للأطفال أنّ عليهم أن يتشابكوا بواسطة عقدة ومن ثم أن يتعاونوا ليروا إلى أي مدى يمكنهم فك أنفسهم.

٢. اطلب الآن من الأطفال أن يقفوا في دائرة. عليهم الآن وضع أيديهم اليمنى في الوسط وأخذ يد أي طفل آخر في الدائرة، باستثناء الشخص الذي يقف إلى اليمين أو اليسار.

٣. عندما يكون كل طفل قد مسك بيده اليمنى يد طفل آخر، عليهم بعد ذلك وضع أيديهم اليسرى في وسط الدائرة، مساكين يد أي أحد، باستثناء الأشخاص إلى اليسار أو اليمين أو الطفل الذي يمسكون يده أصلاً.

٤. يجب الآن أن يحاولوا فك أنفسهم من دون إفلات أيدي بعضهم البعض.

مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٦) برنامج النشاط النفسي الاجتماعي المنظم



## ١٠.٦ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



## ١٠.٧ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. كنتم خلاقين جداً في إظهار طرق مختلفة للتعبير عن مشاعركم وأحاسيسكم. لقد تحدثنا أيضاً عن كيفية تغير المشاعر خلال يوم واحد، ومن يوم إلى آخر، وكيف أن هذا أمر طبيعي جداً. ومماثل مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة عمل كلها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.

## ورشة العمل ١١

### جسمي لي

استخدم ورشة العمل ٧ في المسار ١ صفحة ١٧



Gina Guinjal / IRC

## ورشة العمل ١٢ الصدقة

الغرض من ورشة العمل: التعبير عن معنى الصداقة بشكل خلاق.

الغرض من النشاطات:

اكتشاف معنى الصداقة بالنسبة إلى الأطفال.  
إعطاء الأطفال فرصة ليكونوا خلاقين ويعبروا عن معنى الصداقة بالنسبة إليهم.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٢.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٢.٢ من هو الصديق؟	مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائري.	٣٠ دقيقة
١٢.٣ رسومات حول الصداقة		٤٠ دقيقة
١٢.٤ أغنيتنا		٥ دقائق
١٢.٥ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب وملصقات الوجوه المبتسمة.	٥ دقائق



## ١٢.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن الصداقة والأصدقاء. سنتبادل الخبرات ونقوم ببعض الرسومات.



## ١٢.٢ من هو الصديق؟

اكتشاف معنى الصداقة والثقة.

مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة.

من خلال مناقشة موضوع الصداقة والثقة، سيكتشف الأطفال أموراً كثيرة عن بعضهم البعض إضافةً إلى الأمور التي يشعر الطفل بأنها مهمة في الصداقة. يمكن أن يساعد ذلك على توسيع آفاق الأطفال وتعزيز الاحترام والتعاطف تجاه بعضهم البعض.

ليس عليك تدوين ملاحظات حول مناقشات الأطفال. يهدف هذا التمرين بالأساس إلى الاستماع والمشاركة. احرص على أن يكون الجو آمناً وشاملاً.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. اشرح لهم أنكم ستتحذّثون الآن عن معنى الصداقة. شجّع الجميع على المشاركة في المناقشة. ذكّركم بأنّه ما من إجابات صحيحة أو خاطئة عند مناقشة المواضيع.


٢. استخدم الأسئلة أدناه لتيسير إجراء مناقشة حول الصداقة. احرص على أن يحظى الجميع بفرصة للإجابة عن كل سؤال قبل الانتقال إلى السؤال التالي. قد لا يكون لديك متسع من الوقت لمناقشة كل الأسئلة، إذ قد لا يكون لبعض منها علاقة بالموضوع أو قد تكون غير مناسبة. لذا، يعود الاختيار لك لاختيار الأسئلة. استناداً إلى كيفية تطور المناقشات. ها هي الأسئلة:

- من هو الصديق؟
- لماذا لدينا أصدقاء؟
- كيف يكون شخص ما صديقاً جيداً للآخرين؟
- كيف يمكن أن يقوم صديق بالمساعدة؟
- كيف تبدأ صداقة معينة؟
- هل من الصعب تكوين صداقات جديدة؟
- ماذا يحدث إذا فعلت شيئاً يزعج أحد الأصدقاء؟
- لماذا تنتهي بعض الصداقات؟
- لماذا تدوم بعض الصداقات؟
- هل يمكنك أن تبقى صديقاً لأحد حتى ولو كنتم لا تتوافقان على كل شيء أو لا تحبان الأشياء نفسها؟
- ماذا تحب أن تفعل مع أصدقائك؟

مقتبس من مؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك (٢٠٠٨) توقيف التسلّط



### ١٢.٣ رسومات حول الصداقة

 تشجيع التعبير عن المشاعر والخبرات بشكل خلاق.


١. أعط كل طفل مساحة وإمكانية استخدام اللوحة مواد الطلاء أو الرسم.
٢. اشرح لهم أنكم ستستمرّون بمناقشة موضوع الصداقة. اطلب من الأطفال أن يفكروا بموضوع الصداقة وماذا تعني لهم، واطلب منهم رسم لوحة عن الصداقة يتم عرضها عند الانتهاء من رسمها.
٣. أعط الأطفال دقيقة أو اثنتين للتفكير، ومن ثم اطلب منهم البدء. احرص على أن يكون كل طفل مرتاحًا بأداء هذه المهمة وساعدهم متى احتاجوا إلى ذلك.
٤. أبلغهم عندما يتبقى أمامهم عشرة دقائق فقط.
٥. عندما ينتهي الجميع اجمع كافة الرسومات أو اللوحات واشكر الأطفال على عملهم الشاق. اشرح لهم أنك ستقوم بمعرض عن اللوحات خلال الاجتماع القادم مع الأهل ومقدمي الرعاية. اسأل الأطفال إذا كان لديهم اعتراض على تضمين لوحاتهم في المعرض. إذا اعترض أي من الأطفال على ذلك، احرص على احترام رغبتهم.
٦. أكمل التمرين طالبًا من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح السؤال التالي:

 ماذا شعرت وأنتم ترسمون لوحة عن الصداقة؟

مقتبس من مؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك (٢٠٠٨) توقيف التسلط




### ١٢.٤ أغنيتنا


 يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



### ١٢.٥ تقييم ورشة العمل

 يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

 لقد وصلنا إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد أجرينا في البداية مناقشة حول ماهية الصداقة وماذا تعنيه بالنسبة إلينا. ومن ثم رسمتم لوحات رائعة سنقوم بعرضها.

وقامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة لعمل كلها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.





Gerald Czech/ Austrian Red Cross

## ورشة العمل ١٣ فهم النزاع

### الغرض من ورشة العمل:

تعزيز التواصل والتعاون بشكل جيد بين الأطفال وتزويدهم بالمهارات اللازمة لحل المشاكل من دون نزاع.

### الغرض من النشاطات:

اكتشاف مختلف أنواع النزاع.  
تعزيز التوعية حول النزاعات اليومية والمهارات اللازمة لحلها.

الوقت	الموارد	النشاطات
١٥ دقيقة	لوحات من ورشة العمل ١٢.	١٣.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٥ دقيقة	لوح قلاب وأقلام.	١٣.٢ أنواع النزاع
٢٠ دقيقة	مساحة وأوراق من اللوح القلاب وأقلام.	١٣.٣ حل النزاعات اليومية
٢٥ دقيقة	مساحة وملابس (إن وجدت)	١٣.٤ النزاع في لوحة
٥ دقائق	مساحة.	١٣.٥ صناعة المطر
٥ دقائق		١٣.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب وملصقات الوجوه المبتسمة.	١٣.٧ تقييم ورشة العمل

15

### ١٣.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

⚠ عند التحضير لورشة عمل اليوم، اعرض كل الرسومات حول الصداقة التي قام بها الأطفال في ورشة العمل السابقة.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

🗨 سنبدأ اليوم بالتحدّث عن النزاع الذي يشكّل جزءاً من الحياة. على الرغم من أنّه من الممكن تجنّب بعض الصراعات، فإنه ليس من الممكن دائماً أن يتفق جميع الأشخاص على كل الأمور.

15

### ١٣.٢ أنواع النزاع

🗨 مناقشة مختلف أنواع النزاع، باستخدام الرسومات البسيطة.

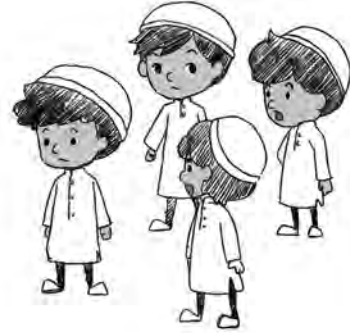
🗨 أوراق من اللوح القلاب وأقلام.

⚠ ليس عليك تدوين الملاحظات. يكمن هدف هذا التمرين أساساً في المشاركة والاستماع. احرص على أن يكون الجو آمناً وشاملاً. شجّع الجميع على المشاركة في المناقشة وأعط الجميع فرصة للإجابة عن كل سؤال قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل نصف دائرة أمام اللوح القلاب.

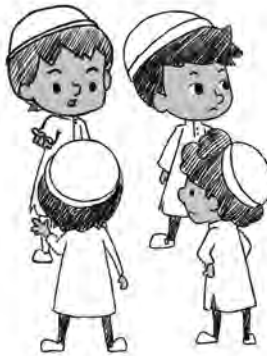
٢. ارسم شخصاً صغيراً على أحد جوانب اللوح القلاب وقل التالي:

🗨 هذا شخص. يمكن أن يختبر كل شخص نزاعاً مع ذاته في وقت معين، مثلاً في ما يتعلّق بأفكاره، ورغباته، إلخ. هل يمكنكم إعطاء أي أمثال عن ذلك؟



٣. ارسم الآن شخصاً إلى جانب الأول وقل التالي:

🗨 يمكن أن تقع النزاعات أيضاً بين شخصين. هل يمكنكم إعطاء أي أمثال عن نزاع بين شخصين؟



٤. ارسم الآن المزيد من الأشخاص إلى جانب الشخصين اللذين سبق أن رسمتهما وقل التالي:

🗨 هذه مجموعة من الأشخاص. يمكن أن تقع النزاعات أيضاً بين مجموعة من الأشخاص، في الصفّ مثلاً. هل يمكنكم إعطاء أي أمثال عن النزاعات التي تقع بين مجموعة من الأشخاص؟

٥. ارسم الآن مجموعة مشابهة على الجانب الآخر من الورقة وقل التالي:

هاتان مجموعتان مختلفتان من الأشخاص. أحياناً ما تقع النزاعات بين المجموعات التي يكون لديها اختلافات. على سبيل المثال، يتمتع هؤلاء الأشخاص بأشكال مختلفة أو هم من أوساط اجتماعية مختلفة. هل يمكنكم إعطاء أي أمثلة تعرفونها عن نزاعات بين مجموعات مختلفة من الناس؟

### مقتبس من مؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك (٢٠٠٨) توقيف التسلّط



## ١٣.٣ حلّ النزاعات اليومية

تعزيز التوعية حول النزاعات اليومية والمهارات اللازمة لتسوية النزاع بشكل بناء.

مساحة وأوراق من اللوح القلاب وأقلام.

١. اطلب من الأطفال أن يشكلوا مجموعات تتألف من شخصين بحيث يقف كلّ منهما أمام الآخر، فيشكلوا بذلك خطين.

٢. اعطِ التعليمات التالية للمجموعات:

أضع أحدكم قلمه، فاشتهم بأن يكون رفيقكم هو السارق. ألقوا دوراً حول هذا الوضع. أظهروا لدى تأديتكم الدور أنّكم لا تتفقون - كل واحد منكم متمسك بوجهة نظره.

٣. بعد ٣ دقائق، أوقف تأدية الأدوار. اطلب الآن من الأطفال أن يعلّقوا على ما شاهدونه.

٤. اطلب الآن من الأطفال أن يبدّلوا الأدوار ويؤدوا الدور من جديد، ولكن هذه المرة لمحاولة إيجاد حل.

٥. بعد ثلاث دقائق اسأل الأطفال إذا تمكنوا من إيجاد حلّ. واطلب منهم مشاركة الحلول التي تم التوصل إليها.

٦. ناقش مع الأطفال فكرة أن هناك العديد من الطرق المختلفة لتسوية النزاعات. فمن خلال تبادل الحلول والانفتاح على أفكار الناس، يمكن بناء حياة سلمية. سلط الضوء على أي مواضيع مشتركة في كيفية قيام الأطفال بحل النزاعات، مثل الاستماع، والمسامحة، والتعويض عن الخسارة، إلخ.

٧. اطلب الآن من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة وقل التالي:

لقد تحدثنا كثيراً عن النزاعات. سنسعى الآن لمعرفة ما هي المهارات اللازمة لحلّ النزاعات بطريقة إيجابية.

٨. اسأل الأطفال عمّا هي المهارات الضرورية لحلّ النزاعات ودوّن إجاباتهم على اللوح القلاب.

٩. احرص على ذكر المهارات التالية، واشرح معناها:

مهارات الاستماع، مثل عدم المقاطعة وطرح أسئلة والانتباه.

إدراك الوضع من وجهة نظر الآخر.

التشديد على قول "أنا" وليس "أنت". لا تقوموا بافتراضات نيابةً عن الأشخاص الآخرين، بل تحدّثوا عن أنفسكم فقط.

مقتبس من مؤسسة أطفال الحرب في هولندا (٢٠٠٩) الوحدة المثالية للنزاع والسلام، وعن جمعية المتطوعين للخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل المعلمين.



## ١٣.٤ النزاع في لوحة

تعزيز فهم مختلف أنواع النزاع من خلال التعبير الإبداعي.

مساحة وملابس (إن وجدت) ومستلزمات.

**⚠️ اللوحة هي صورة تتألف من أشخاص يقفون ليمثلوا مشهداً معيناً. تكمن طريقة التواصل من خلال اللوحة في تعابير الجسم والوجه للأشخاص المشاركين.**

١. اعرض الرسومات المستخدمة في النشاط ١٣,٢. وشرح للأطفال أنهم في هذا النشاط سيقومون بصورة خاصة لتمثيل إحدى حالات النزاع التي كانوا يتحدثون عنها.

٢. اطلب من متطوعين أن يقوموا بخلاصة حول مختلف أنواع النزاع: النزاع الداخلي، أي داخل الفرد، والنزاع بين شخصين، والنزاع بين مجموعة من الأشخاص، والنزاع بين مجموعات مختلفة من الناس.

٣. قسّم الآن المجموعة إلى أربع مجموعات أصغر.

٤. خصّص لكل مجموعة أحد أنواع النزاع. اطلب منهم الآن أن يفكروا في حالة تمثل هذا النوع من النزاع. اشرح لهم أنّ عليهم خلق صورة معاً تسمى باللوحة (Tableau).

٥. وُزّع على المجموعات أي ملابس أو مستلزمات، إن وجدت.

٦. عندما يصبح الجميع جاهزاً، اطلب من كل مجموعة عرض هذه اللوحة أمام الجميع. اطلب من الجمهور أن يعبروا عما يرون، قبل أن تشرح المجموعة ما هي الصورة.

٧. استخدم الأسئلة التالية لتحفيز المناقشة:

- أ- ماذا ترون في حالة النزاع هذه؟
- ب- ما هو برأيكم شعور مختلف الأشخاص في هذه الحالة؟
- ج- ماذا أدّى إلى وقوع هذا النزاع برأيكم؟
- ح- ماذا يمكن فعله برأيكم لحل هذا النزاع بطريقة غير عدوانية؟

٨. انه النشاط شاكرًا الأطفال على عملهم الشاق. اشرح لهم أنه في المرة القادمة ستتطرقون أكثر إلى سبل حل النزاعات، ولا سيما كيفية القيام بذلك بطريقة غير عدوانية.

مقتبس من مؤسسة أطفال الحرب في هولندا (٢٠٠٩) الوحدة المثالية للنزاع والسلام



## ١٣.٥ صناعة المطر

تحفيز الأطفال.

مساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يشكلوا دائرة.

٢. اشرح لهم أنّ عليهم القيام بنفس الخطوات التي تقوم بها.

٣. افرك يديك الآن. على الجميع القيام بالمثل.

٤. انقر الآن بإصبعك على كفّ يدك، وعلى الجميع القيام بالمثل.

٥. انقر بإصبعين على كفّ يدك.

٦. والآن ثلاثة أصابع.

٧. قم بالتصفيق.

٨. ابدأ بتقليد صوت العاصفة.

٩. ابدأ بضرب رجلك على الأرض.

١٠. تستمرّ العواصف الممطرة وتشتدّ.

١١. اعكس الآن كلّ الخطوات.

١٢. توقّف عن ضرب رجلك بالأرض.

١٣. توقّف عن تقليد صوت العاصفة.

١٤. توقّف عن التصفيق وانقر بثلاثة أصابع، ومن ثمّ اثنين، ومن ثمّ إصبع واحد.

١٥. افرك يديك برفق حتّى تمرّ العاصفة.

### مؤسسة الرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال: دليل للأنشطة المختصّة بالأطفال



#### ١٣.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.



#### ١٣.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن النزاع وعن حقيقة أنّ النزاع هي تجربة طبيعية يمكن أن يخوضها شخص مع ذاته، أو أن تحصل مع شخصين، أو في مجموعة، أو بين مجموعتين. لقد تحدّثنا أيضًا عن كيفية محاولة حلّ النزاعات التي تحدث في مواقف الحياة اليومية. وقد قمتم بلوحات تجسّد حالات النزاع. شكرًا لكم جميعًا على عملكم الدؤوب اليوم.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة لعمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Anna Kari/ Save the Children

## ورشة العمل ١٤ حلّ النزاعات

الغرض من ورشة العمل: تعزيز مهارات حلّ النزاع البناء والسلمية.

الغرض من النشاطات:

تشجيع فهم أعمق لمراحل النزاع.

تعزيز مهارات الأطفال التحليلية والمرتبطة بحلّ النزاع.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٤.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٤.٢ النار مثل النزاع	مساحة.	٢٠ دقيقة
١٤.٣ حلّ النزاعات حلّ النزاع على مراحل	مساحة وأوراق من اللوح القلاب وقلم تعليم.	٤٠ دقيقة
١٤.٤ التتين الصيني	مساحة.	١٥ دقيقة
١٤.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
١٤.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٤.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

في آخر مرة التقينا فيها، بدأنا ننظر في مختلف أنواع النزاع وما يمكنك القيام به لحل الصراعات في مواقف الحياة اليومية. سنحدّث اليوم أكثر حول ما يحدث في حالة نزاع وبعد ذلك ستؤدون ببعض الأدوار وتتمرنون على حل النزاعات بطريقة سلمية.



## ١٤.٢ النار مثل النزاع

تعزيز فهم أعمق لمراحل النزاع.

مساحة.

لا تحتاج إلى تدوين ملاحظات حول مناقشات الأطفال. يهدف هذا التمرين بالأساس إلى الاستماع والمشاركة. احرص على أن يكون الجو آمناً وشاملاً.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. ابدأ النشاط قائلاً التالي:

يحدّد النزاع ناراً يتألف من خمس مراحل. تشتمل المرحلة الأولى على جمع المواد اللازمة لإشعال النار.



تحتاج النار الحقيقية إلى الخشب وغيره من المواد. إلا أن هذه المواد لوحدها لا تشعل ناراً بالطبع - بل ذلك يحدث فقط عندما يقوم شخص ما بإشعال هذه المواد التي يجب جمعها لتصبح قابلة للاشتعال.

وهذه هي حال النزاعات؛ فهي نتيجة اجتماع عوامل عدّة. ومن بين هذه المواد، الغيرة والأمور غير العادلة في المجتمع وعدم تفهّم الآخرين. هل يمكنكم إعطاء أمثلة أخرى؟

٢. تابع قائلاً:

في المرحلة الثانية، يتم إشعال النار. يشعل أحدكم عود ثقاب وتبدأ المواد بالاحتراق. يشبه عود الثقاب الذي يشعل النار المواجهة التي تتسبب بحدوث نزاع. يمكن أن تشتمل المواجهة على خلاف بين الأحزاب السياسية، أو يمكن أن تكون ملاحظة مؤذية بين شخصين. هل يمكنكم إعطاء أمثلة أخرى على مواجهات أدت إلى نزاعات؟



٣. تابع قائلاً:

تشتمل المرحلة الثالثة على تصاعد ألسنة النار. في هذه المرحلة يمكن أن تخرج النار عن السيطرة، وتصبح ملتهبة جداً وساخنة بحيث يمكن أن تتسبب باشتعال أي شيء بسهولة.



وهذا ما يحصل في النزاع؛ إذ يمكن أن تزيد القضايا الكامنة الأخرى، التي عادة ما لا تسبب مشاكل، النزاع سوءاً. هل يمكنكم إعطاء أمثلة على النزاعات المشتعلة التي يمكن أن تزيد أضرارها شيئاً صغيراً سوءاً؟

ذكّرهم بأن نزاعات مثل هذه يمكن أيضاً أن تكون بسيطة في البداية ولكنها تتفاقم مع الوقت وتخرج عن نطاق السيطرة.

٤. تابع قارئاً:



المرحلة الرابعة هي الفحم المتوهج في النار. تخدم النار ما لم تتم إضافة مواد جديدة عليه. لم تنطفأ النار بعد في هذه المرحلة، وإذا صب أي شخص البنزين عليها، فستشتعل من جديد. قد تبدو خامدة، ولكن لا يزال هناك احتمال بأن تشتعل من جديد. هذا هي حال نزاع يبدو وكأنه انتهى ولكن لا يحتاج سوى إلى مشكلة صغيرة ليعود ويشتعل من جديد. هل يمكنكم إعطاء أمثلة على حالات يبدو أن النزاع انتهى فيها، ولكنه يتأجج من جديد؟

٥. تابع قارئاً:



المرحلة الخامسة هي عندما يهدأ كل شيء من جديد. فيبقى الرماد ما لم يتم تنظيف الموقع. ولكنه آمن. هناك احتمال أن تتطور أشياء جديدة في هذا المكان. والأمر سيان حين ينتهي النزاع ويحل السلام مرة أخرى. أيمنكم إعطاء أمثلة على مواقف مثل هذه؟

٦. انه هذا النشاط شاكرًا الأطفال على إسهاماتهم وشرح لهم أنكم ستتطرقون إلى موضوع النزاع في النشاط المقبل.

مقتبس من مؤسسة أطفال الحرب في هولندا (٢٠٠٩) الوحدة المثالية للنزاع والسلام



## ١٤.٣ حلّ النزاع على مراحل

تعزيز مهارات الأطفال التحليلية والمرتبطة بحلّ النزاع.

مساحة وأوراق من اللوح القلاب وقلم تعليم.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من أربعة أشخاص. اطلب منهم الآن اختيار حالة نزاع يعلمون بها وتأليف دور تمثيلي حولها. اطلب منهم عرض النزاع ولكن ليس حله.

٢. بعد حوالي عشر دقائق، أو عندما تصبح المجموعات جاهزة، اطلب من الأطفال تأدية الأدوار أمام الآخرين ومناقشة كل دور على حدى، من خلال الأسئلة التالية:

- ما كانت احتياجات مختلف الأطراف في النزاع؟
- ما كانت وجهات النظر المختلفة للأطراف المتعددة؟ كيف قيّموا هذا الوضع؟
- ما هو النزاع في الحقيقة؟ ما هي القضية الرئيسية؟
- كيف يمكن حل هذا النزاع أو القضية؟ (شجّع الأطفال على طرح أكبر عدد ممكن من الأفكار المختلفة)
- كيف يمكن أن يحكم مختلف الأطراف في النزاع على الأفكار المختلفة؟
- ما هو أفضل حل لهذا النزاع؟

٣. عند الانتهاء من تأدية كل الأدوار وإيجاد حلّ لكل النزاعات المطروحة فيها، اختصر العملية واكتب ما يلي على اللوح القلاب:

- أ- توضيح احتياجات مختلف الأطراف ووجهات نظرهم
- ب- تحديد المسألة الأساسية
- ج- إيجاد بدائل لحالة النزاع
- ح- تقييم مختلف البدائل
- خ- اختيار حلّ يناسب الطرفين.



اشرح للأطفال بأنّه من الممكن استخدام هذه الخطوات البسيطة في كلّ أنواع حالات النزاع، بدءاً من النزاعات التي تؤثر على شخصين إلى النزاعات التي تؤثر على عدد من الأشخاص في الوقت نفسه.

### مقتبس من مؤسسة أطفال الحرب في هولندا (٢٠٠٩) الوحدة المثالية للنزاع والسلام



#### ١٤.٤ التنين الصيني

تحفيز الأطفال وتشجيع التعاون.

مساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا في صفّ ويتبعوا الشخص الذي يقف أمامهم.

٢. اطلب من الأطفال التجوّل في الغرفة، والقفز، والسير، والتظاهر بالطيران، إلخ. وعلى كلّ طفل أن يقلّد الشخص الذي يقف أمامه.

٣. لإنهاء هذا النشاط، يمكن أن يجمع الميسر المجموعة على شكل ذيل الأفعى أو أن يطلب من الأطفال الذين يقفون في آخر الصف أن يمشكوا أيدي بعضهم البعض ويشكّلوا دائرة.

### مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٦) برنامج النشاط النفسي الاجتماعي المنظم



#### ١٤.٥ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



#### ١٤.٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا إلى نهاية ورشة عمل اليوم التي تحدّثنا خلالها عن مهارات حلّ النزاع بشكل إيجابي وتمرّنا على هذا الموضوع. لقد قمتم بعمل ممتاز ومهمّ لأننا سنبقى نواجه جميعنا نزاعات في حياتنا، بما أنّها جزء من حياتنا اليومية وتفاعلاتنا مع بعضنا البعض.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة عمل كلّها. سنستخدم مجدّداً الوجوه المبتسمة اليوم.



Anna Karf/ Save the Children

## ورشة العمل ١٥ عالم يسوده السلام

١٠٦

الغرض من ورشة العمل: مناقشة ما الذي يحتاج إليه بلدنا ليحلّ فيه السلام.

### الغرض من النشاطات:

تشجيع التعاون بين المجموعة.

مناقشة موضوع السلام وتشجيع المناقشة والتفكير في الطرق التي يمكن أن يساعد فيها الأطفال على إحلال السلام والحفاظة عليه.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٥.٢ مناقشات عادلة	عيدان ثقاب أو أي عيدان أخرى صغيرة خمسة لكل طفل.	٣٠ دقيقة
١٥.٣ شجرة السلام	أوراق من اللوح القلاب ملصقة ببعضها البعض لتشكّل رسمًا لشجرة بحجم الجدار وورقة ومواد للرسم وأقلام وأقلام رصاص وشريط لاصق ومقصات.	٣٠ دقيقة
١٥.٤ كيف يمكنني المساهمة في إحلال السلام	بطاقات وأقلام رصاص.	٢٠ دقائق
١٥.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
١٥.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٥.١ التقييم والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن السلام ومعناه وعمّا نعتقد أنّه ضروري لإحلال السلام في بلادنا.



## ١٥.٢ مناقشات عادلة

تعزيز فهم المناقشة الديمقراطية وتشجيع المشاركة الفعالة من الجميع.

عيدان ثقاب أو أي عيدان أخرى صغيرة - خمسة لكل طفل.

**⚠️** تم تصميم هذا النشاط لتشجيع المشاركة والحرص على أنّ جميع الأطفال يعبرون عن فكرة على الأقل. إنّ المناقشات الديمقراطية مفيدة بشكل خاص في الحالات التي يميل فيها طفل أو اثنين إلى الهيمنة على الحديث، فيما يشعر الأطفال ذو الطبع الهادئ بالخجل من التحدّث. وفي أحيان أخرى، عندما يتحدّث بعض الأطفال، يكون هناك من يحاول أن يقول شيئاً.

١. اختر موضوعاً للمناقشة يفيد كلّ من في المجموعة، أي يكون مهماً للفريق. ومن الأمثلة على ذلك: الوشم، والهواتف الخلوية، والجريمة، والتدخين، وثقب الأنف والجسم.

٢. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة حيث يمكنهم جميعاً أن يروا بعضهم البعض. اعط خمسة عيدان ثقاب لكل طفل.

٣. اشرح لهم أنّكم ستجرون مناقشة جماعية، وفي كل مرة يتسنّى لأحدهم الكلام، يضع عود ثقاب في وسط الدائرة. عندما يستخدم طفل معيّن كل عيدان الثقاب التي يملكها، لا يعود بإمكانه قول أي شيء. يجب أن يستخدم جميع الأطفال كل عيدان الثقاب. على الأطفال ذي الطبع الهادئ أن يفكروا بأي شيء ليقولونه، حتى لو كان لمجرد الموافقة على أقوال طفل آخر أو معارضتها.

٤. على الميسر أن يشارك أيضاً، ويتّبع نفس القواعد التي تنطبق على الأطفال.

❓ ما كان شعورك عندما لم يعد لديكم عيدان الثقاب؟

ما كان شعورك عندما أجبرتم على التحدّث من أجل استهلاك عيدان الثقاب؟

هل اعتبرتم أنفسكم "متكلمين كثيراً" أو "متكلمين قليلاً"؟ ناقشوا كيف ينظر إليكم الآخرون في المجموعة؟


هل يمكنكم ذكر بعض الفئات التي ليس لديها صوت في بلادنا؟


تحدّثوا عن كيف أنّ استخدام عيدان الثقاب يذكرنا بأنّ علينا الانتظار لنبني وجهة نظر جيّدة قبل التكلّم.

**الجمعية الوطنية للعاملين في مجال رعاية الطفل إحداث فرق**



### ١٥.٣ شجرة السلام

 تقديم أفكار للعمل المشترك لتعزيز السلام، فإنه أيضا يعزز فكرة أن كل شخص لديه شيء يقدمه ويحصل عليه ضمن عملية بناء السلام.

 أوراق من اللوح القلاب ملصقة ببعضها البعض لتشكّل رسماً لشجرة بحجم الجدار وورقة ومواد للرسم وأقلام وأقلام رصاص وشريط لاصق ومقصات.

١. اطلب من متطوع أن:

- ١- يرسم شجرة على ورقة كبيرة
- ٢- يرسم أشكال ورق الشجر على ورقة و
- ٣- يقصّ أوراق الشجر.

٢. عرّف عن النشاط من خلال مناقشة سلسلة حول السلام: ماذا يعني السلام وما هو المطلوب لجعل السلام حقيقة واقعة؟

٣. اطلب من الأطفال أن يفكروا بما هو مطلوب في بلادهم لإحلال السلام. شدّد على فكرة أنّ السلام هو الشيء الذي لا يمكن أن يتحقق إلا من خلال جهود واعية من الجميع، بما في ذلك الشباب والأطفال، وأنّ على الجميع أن يساهم وفقاً لقدراتهم وأوضاعهم في إحلاله. اشرح للأطفال أنّه يجب أن يكون من الممكن تطبيق التعريف عن السلام والإجراءات من أجل إحلال السلام، وذلك لا يعني مجرد غياب الحرب.


٤. أعط كل طفل ورقة شجرة، اطلب منهم أن يكتبوا تعريفاً عن السلام على جانب واحد. على الجانب الآخر، اطلب منهم أن يكتبوا أمرين: - الدعم الذي يمكن أن يعطوه والدعم الذي يحتاجون إليه.


٥. عندما يصبح الجميع جاهزاً، على جميع الأطفال أن يقرأوا أفكارهم بالدور، ومن ثمّ أن يلصقوا ورقة الشجرة على شجرة السلام، بشكل يمكن قراءتها على كلا الجانبين. اعرض الشجرة في مكان يتيح للجميع الوصول إليها وقراءة الأوراق.

**الوكالة الكندية للتنمية الدولية (٢٠٠٣) نوع من الصداقة: العمل مع الأطفال والشباب المتضررين من الحرب**



### ١٥.٤ كيف يمكنني المساهمة في إحلال السلام؟

 تحفيز التفكير في كيف يمكن أن يساهم كل طفل في قيام بيئة سلمية.

 بطاقات وأقلام رصاص.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة.

٢. اطلب منهم الآن أن يتحدثوا إلى الشخص الجالس إلى جانبهم عن إمكانية مساهمتهم في بيئة سلمية. يمكن أن يفكر الأطفال في عائلاتهم وأصدقائهم والمدرسة والمجتمع. ويمكن أن يكون ذلك في الوقت الراهن أو في المستقبل.

٣. بعد ١٠ دقائق، على كل طفل أن يكتب أكبر عدد ممكن من الأفكار، أي فكرة على كل بطاقة.

٤. دع الأطفال يتناوبون على تقديم بطاقة (فكرة واحدة) وعرض البطاقة في الوسط.

٥. في حال تشابهت أي بطاقات، ضعها فوق بعضها. على الميسر أن يقسم البطاقات بحسب الأفكار، أكانت مرتبطة بالعائلة أو الأصدقاء، إلخ.

٦. على كل طفل اختيار فكرة واحدة يلتزم بتطبيقها في المستقبل.

٧. انه النشاط شاكرًا الأطفال على مشاركتهم وقائلاً:

يتضح من كل الأفكار والافتراحات التي طرحتونها أنه يمكن للجميع أن يؤدي دورًا في قيام بيئة سلمية. تذكروا أنه حتى ولو شعرتهم بأن المساهمات التي قمتم بها صغيرة، فهي تُحدث فرقًا.

تمّ إعداده لريزمة الموارد.



١٥.٥ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



١٥.٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد أجرينا اليوم مناقشة جماعية. لقد أجدتم ذلك. ثم قمنا بشجرة السلام معًا وتحدثنا عن السلام وكيف يمكن إحلال السلام في بلدنا. وكان هذا النشاط مفيدًا جدًا طرحتم فيه عددًا من الأفكار الجيدة. إلى ذلك، قدّمتم بعض الأفكار في ما يتعلّق بقيام بيئة سلمية.

وقمّا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة لعمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.

# الأطفال المتضررون من الكوارث



Rob Few / IFRC, Freelance

المسار

## خلفية ورش العمل

في معظم دول العالم، عادةً ما يشكّل الأطفال ٥٠% من السكان. وهذا يعني أنه عند وقوع كارثة في المجتمع، يمكن تقدير أنّ ما يساوي نصف السكان المتضرّرين سيكونون من الأطفال. يكون الأطفال معرضين لخطر معين في الكوارث بسبب صغرهم واعتمادهم على الآخرين للحصول على الرعاية. تكون أجسامهم الصغيرة قيد التطوّر وقوتهم البدنية محدودة.

لقد تم تطوير هذه السلسلة من ورش العمل للعمل مع الأطفال الذين نجوا من كارثة، أو يعيشون في حالة مستمرة من الكوارث. تشمل الكوارث في هذا السياق، كلاً من الكوارث التي من صنع الإنسان والطبيعية. تستند ردود فعل الأطفال على الكوارث إلى عدد من العوامل بما في ذلك:

- كيفية تعاملهم مع التحديات اليومية قبل وقوع الكارثة
- مدى خطورة الكارثة، ومدى تأثيرها على حياة الأطفال
- ما إذا كانوا قد شهدوا على إصابات الآخرين بجروح بالغة، أو حتى على موت أشخاص، أو إذا خسروا أشخاصاً يحبّونهم
- ما إذا كانوا انفصلوا عن أهلهم أو غيرهم من مقدمي الرعاية
- أي نوع من نظم الدعم لديهم الآن في أعقاب كارثة.

بعد وقوع كارثة، عادةً ما يشعر الأطفال بمزيج من المشاعر الصعبة والمؤلمة، مثل الغضب والارتباك والحزن والخوف والذنب بعد نجاتهم من حادثة سبّبت الأذى أو الموت إلى الآخرين. وهذه ردود فعل طبيعية وعادية. قد يكون هناك بعض الأطفال في مجموعتك شهدوا أمواراً مخيفة جداً تتعلق بالكارثة، قد لا يكونوا مستعدين أو يشعرون بالراحة للتحدّث عن ذكرياتهم.

### الحدّ من مخاطر الكوارث

يشكّل تعزيز التوعية للحد من مخاطر الكوارث والتأهب للكوارث جزءاً مهماً من العمل مع الأطفال المتضررين من الكارثة. غالباً ما لا يعرف الأطفال كيفية التصرف في كارثة. فمن الطبيعي أن يخافوا من أنه بمجرد أن تحدث الكارثة، فمن السهل جداً أن تحدث مرة أخرى. هناك بعض النشاطات في هذه السلسلة من ورش العمل التي تعرض المعرفة والمهارات العامة عن هذه الأشياء للأطفال لمساعدتهم على التأقلم مع الكارثة. من المهم جداً أن يدرك الميسرون ما هي النشاطات المرتبطة بالحد من مخاطر الكوارث أو التأهب لها التي سبق أن تمّ التخطيط لها (ويجري استخدامها) في مجتمعات الأطفال وإدراج هذه الخطط في ورش العمل. في مناطق الكوارث ذات المخاطر العالية، من المهم أن يعرف كل أفراد المجتمع - بمن فيهم الأطفال - كيفية التصرف في حال وقوع كارثة. ومن غير المستحسن العمل على خطة الطوارئ في معزل عن الآخرين، لأن ذلك قد يؤدي إلى الارتباك وخسارة الأرواح.

## ورشة العمل التمهيدية والختامية

بالإضافة إلى ورش العمل التي تمّ تقديمها في هذا المسار، يُرجى الاطلاع على "دليل الميسر ١" الشروع في العمل من أجل

- ورش العمل ١ إلى ٥، وهي ورش العمل التمهيدية التي يجب إجراؤها قبل البدء بالمسارات في هذا الدليل
- ورش العمل الإضافية التي تتضمن ثلاث ورش عمل اختيارية يمكن إجراؤها في أي وقت، فضلاً عن خيارين لورش العمل الختامية.

### افتتاح كل ورشة عمل واختتامها

- اتباع الإجراءات نفسها لدى افتتاح كل ورشة عمل واختتامها. فهذا يساعد الأطفال على الشعور بالراحة ويبني الثقة بينك وبين المجموعة. استخدم المخططات التفصيلية المذكورة هنا في كل مرة تنفذ النشاطات التالية:
- الخلاصة والمردود والمقدمة
  - أغنيتنا
  - تقييم ورشة العمل.

### لمحة عامة عن المسار ٣: الأطفال المتضرّرون من الكارثة

الموضوع	المسار، ورقم ورشة العمل، وصفحة ورش العمل المتكررة	رقم ورشة العمل وعنوانها
إدراك الكارثة وكيفية حدوثها وكيفية تأثيرها على الأطفال ومجتمعهم المحلي.		٦. ما هي الكوارث؟
		٧. فهم ما حصل
		٨. مجتمعا المحلي
اكتشاف كيفية الحفاظ على السلامة في المستقبل في حالة حدوث كارثة أخرى.		٩. الحفاظ على السلامة في المستقبل ١
		١٠. الحفاظ على السلامة في المستقبل ٢
فهم المشاعر وردود الفعل على الكارثة، مع إيلاء اهتمام خاص للخوف والحزن حيال فقدان شخص أو شيء تحبونه.	المسار ٤، ورشة العمل ١٦، صفحة ١٨٦	١١. ردود فعل طبيعية ع
		لي أحداث غير طبيعية
		١٢. المشاعر تتغيّر
		١٣. التأقلم مع الخوف
	المسار ٤، ورشة العمل ١٨، صفحة ١٩١	١٤. خسارة من تحبّون
		١٥. حماية أنفسنا من العنف
اكتشاف كيفية حماية نفسك من العنف.	المسار ٤، ورشة العمل ١٠، صفحة ١٧٨	





Lasse Norgaard

## ورشة العمل ٦ ما هي الكوارث؟

الغرض من ورشة العمل: تعزيز فهم ماهية الكوارث.

### الغرض من النشاطات:

تعزيز فهم ماهية الكوارث والتمييز بين الكوارث الطبيعية وتلك من صنع الإنسان والبدء في البحث عن تأثير الكوارث على حياة الناس.

النشاطات	الموارد	الوقت
٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٦.٢ يقول سينا	مساحة.	١٠ دقائق
٦.٣ ما هي الكوارث؟	بطاقات ومواد للكتابة والواح قلابة وأقلام تعليم.	٥٥ دقيقة
٦.٤ لعبة سويمي	غرضان يشكّلان أساساً للنشاط.	١٠ دقائق
٦.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٦.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطّط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن الغرض من ورشة العمل:

سنحدّث اليوم عن مسألة الكوارث والفرق بين الكوارث الطبيعية وتلك من صنع الإنسان. وسنبدأ باكتشاف كيفية تأثير مختلف الكوارث على حياة الناس. وسيكون هذا الموضوع محور عملنا في المرة القادمة أيضًا. ومماثلًا مثل سائر ورش العمل، سنقوم بأنشطة مسلية.



## ٦.٢ لعبة يقول سينا

رفع مستويات الطاقة والتركيز من خلال تنشيط المشاركين.

مساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة بحيث يمكنهم أن يروا بعضهم البعض واختر أحدهم بصورة عشوائية ليكون القائد.


٢. على القائد أن يطلب من الآخرين القيام بحركة ما، مثل "يقول سينا، لُوّحوا بأيديكم"، فيلُوّح الأطفال بأيديهم.


٣. على القائد أن يتابع طلب القيام بحركة ما ولكن حين يقول "ارفع رجلًا واحدة" من دون قول عبارة "يقول سينا"، لا يجب أن يردّ أعضاء المجموعة، بل عليهم أن يجمدوا في مكانهم.

في حال قام طفل بالحركة عند امتناع القائد عن قول "يقول سينا"، يجب أن يخرج من الدائرة.


بعد بضع دقائق، أول دور القائد إلى طفل آخر، وأبدأ اللعبة من جديد على أن يكون الجميع داخل الدائرة. استمرّ في تبديل القائد بين الحين والآخر حتّى انتهاء الوقت المحدّد للنشاط.

مؤسسة الرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال: دليل للأنشطة المختصة الأطفال


 تعزيز فهم الكوارث والتمييز بين الكوارث الطبيعية وتلك من صنع الإنسان والبدء في البحث عن تأثير الكوارث على حياة الناس.

 بطاقات ومواد للكتابة وألواح قلابة وأقلام تعليم.

١. ابدأ بشرح ما يلي:

 كما تذكرن، بدأنا ورش العمل هذه بالتحدّث عن الأمور المشتركة بيننا. ومن هذه الأمور، أنّ جميعنا اختبرنا كارثةً غيّرت الكثير في حياتنا. سننظر اليوم عن كتب في مفهوم الكارثة والفرق بين الكارثة الطبيعية وتلك من صنع الإنسان كما سنكتشف ما هو تأثيرها على حياة الناس.

٢. ابدأ النشاط بطرح سؤال على الأطفال حول ما إذا كانوا يعلمون معنى الكارثة. دعهم يقدّمون اقتراحات ومن ثمّ لخصّها بهذا التعريف البسيط:

 الكارثة هي حدث مفاجئ يسبّب ضرراً ومعاناة كبيرة للأشخاص والأماكن. وغالبًا ما يعني ذلك الحاجة إلى مساعدة خارجية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبّب الكارثة تغييرًا دائمًا في حياة الأشخاص.

٣. اطلب من الأطفال الآن أن يشكّلوا ثلاث مجموعات واعط كل مجموعة رزمة بطاقات ليكتبوا عليها. ثمّ اطلب منهم أن يجلسوا ويناقشوا أمثلة حول كوارث اختبروها في مجموعاتهم وأن يكتبوا كل مثل على بطاقة. وقل لهم إنّ بإمكانهم أن يتطرّقوا إلى أي نوع من الكوارث التي يعرفونها أو سمعوا عنها. أعطهم ١٥ دقيقة للقيام بهذا التمرين.


٤. حاول مراقبة عمل المجموعات عن كثب وفي حال احتاج أحدهم إلى أي مساعدة، إليك بعض الأمثلة. ليس عليك أن تعطّيهم هذه الأمثلة إذا كانوا يفكرون فيها بأنفسهم:

أمثلة عن بعض الكوارث:

- الحرائق
- العواصف الترابية
- الجفاف
- الانهيارات الارضية
- الفيضانات
- الانهيارات الثلجية
- الأعاصير
- الأعاصير / الأعاصير الحلزونية / التيفون
- الزلازل
- التسونامي
- التلوث
- حوادث الطرق والسكك الحديدية والصناعية
- الانفجارات
- أعمال الشغب.

٥. حضّر لوحين قلابين، معنونًا الأول "الكوارث الطبيعية"، والثاني "الكوارث من صنع الإنسان".

٦. اشرح الآن:

 يمكن تقسيم الكوارث إلى فئتين رئيسيتين. تسبّب كل من الفئتين أضرارًا كبيرة على حياة الأشخاص وممتلكاتهم. فالفئة الأولى تسببها القوى الطبيعية التي لا يمكن التحكم بها، وهي تحدث من دون إنذار مسبق وتسمّى كوارث طبيعية.

وتؤدي الفئة الثانية إلى أضرار كبيرة أيضًا كبيرة على حياة الأشخاص وممتلكاتهم ولكنها من صنع الإنسان، أي أنها تحدث عن قصد أو عن طريق الخطأ لذلك تُسمى كوارث من صنع الإنسان.

٧. اطلب الآن من المجموعات أن تلصق بالدور البطاقات على اللوح المناسب. ويجب أن تلصق البطاقات المتكررة فوق بعضها.

٨. عندما ينتهي الجميع، اعط الأَوْلاد وقتًا لقراءة الألواح. اسألهم ما إذا كانوا بحاجة إلى الحصول على تفسير حول بعض البطاقات، وفي هذه الحالة، اطلب من المجموعة التي وضعت البطاقة أن تفسر أكثر ما كتبته.

٩. أذكر أن بعض الكوارث يمكن أن تكون من صنع الإنسان وكوارث طبيعية في الوقت نفسه (مثل الحرائق)، في حال لم تتم مناقشة ذلك.

١٠. اطلب من الأطفال أن يعودوا إلى المجموعات الصغيرة واختر مثلين عن كوارث طبيعية كوارث من صنع الإنسان من بين البطاقات. واطلب من كل مجموعة أن تخبر عن نوع الكارثة التي اختارتها من أجل العمل على أمثلة مختلفة.

١١. ثم اطلب منهم أن يفكروا بنوع التأثير الذي تحدثه هذه الكوارث على الأشخاص الذين اختبروها واطلب منهم أن يكتبوا عن هذا التأثير.

مثلاً:

يمكن أن تؤدي الفيضانات إلى تدمير المنازل وغرق الناس وخسارة المواشي والمزروعات وغيرها.

١٢. أعطهم نحو خمس دقائق للعمل على هذا المثل واطلب منهم مشاركة ما توصلوا إليه.

١٣. اشكر الأَوْلاد على مشاركتهم وقل لهم إنكم في المرة القادمة ستحدثون بالتفصيل عن هذه الكارثة التي اختبرونها وكيف أثرت على مجتمعهم وحياتهم.

مقتبس من الصليب الأحمر الأميركي (٢٠٠٣) تدريب المعلمين التشغيلي للمناطق المتضررة من كارثة التسونامي. دليل للمعلمين للتدريب الذي يستند إلى الدعم النفسي الاجتماعي في المدارس، الجزء ١. سلسلة برنامج التدريب على الدعم النفسي الاجتماعي - دليل # ٦



#### ٦.٤ لعبة سويمي

تحفيز الأطفال .

غرضان يشكلان أساساً للنشاط.

⚠️ تحقق من عدم ممانعة الأطفال أن يتم لمسهم خلال اللعبة. أرهم كيف ستلمس طفلاً. إذا كان أي من الأطفال يشعر بعدم الارتياح من المشاركة بهذه اللعبة، دعه يشاهدها فقط ولا تجبر أحداً على المشاركة فيها إذا كان لا يرغب في ذلك.

إذا كان أي من الأطفال يعاني من إعاقة تمنعه من الركض، ضع قاعدة إضافية وهي أنه إذا كان لدى الطفل "مساعد"، فيكون هذا المساعد بأمان. يجب أن يكون "المساعدان" (طفلين آخرين) قريبين من بعضهما البعض خلال اللعبة.

١. أعد قاعدتين موازيتين لبعضهما البعض في مساحة مفتوحة، تشكّلان "كهوف الأسماك الآمنة".

٢. اشرح للأطفال بأنهم سيؤدون دور الأسماك وبأنهم يبقون بأمان عندما يلمسون أي قاعدة.

٣. يمكنهم السباحة (أي الركض) من كهف إلى كهف (أي من قاعدة إلى قاعدة) كلما أرادوا ذلك.

٤. الهدف هو التنقل بأمان من دون أن تلمسهم أنت (الميسر) بلطف طبعاً. عليك أن تقف في الوسط بين القاعدتين.

٥. إذا تمّ لمس طفل أثناء وجوده خارج القاعدة، عليه الجلوس حيثما تمّ لمسه، حتى تحرره سمكة أخرى (أي طفل آخر).

٦. تنتهي اللعبة إما عندما يتعب الأطفال أو عندما يتمّ لمس كلّ الأطفال.



#### ٦.٥ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



#### ٦.٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم عن الكوارث، أي الكوارث الطبيعية وتلك من صنع الإنسان وقد بدأنا نكتشف كيفية تأثيرها على حياة الأشخاص.

سنتحدّث أكثر عن الكوارث التي اختبرناها في ورش العمل القادمة كما سنتحدّث قليلاً عن كيفية الاستعداد لها في حال حدثت مرّة أخرى.

تماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلّها. سنستخدم مجدّداً الوجوه المبتسمة اليوم.



Yoshi Shimizu / IFRC

## ورشة العمل ٧ فهم ما حصل

الغرض من ورشة العمل: مناقشة الكارثة التي اختبرها الأطفال وتفسيرها بالتفصيل لمساعدتهم على فهم ما حصل.

### الغرض من النشاطات:

تسهيل مشاركة تجربة الكارثة وإعطاء الأطفال تفسيراً عن سبب وقوع الكارثة.  
تسهيل مشاركة تجربة الكارثة وتشجيع التفكير في كيفية تأثيرها على حياة الأشخاص.

النشاطات	الموارد	الوقت
٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٧.٢ فهم الكارثة	معلومات تسهّل على الميسر تفسير سبب حدوث الكارثة. استخدم مفتاح الـ USB للحصول على معلومات عن الكوارث المختارة في ملفّ (أوراق المعلومات عن الكوارث)	٤٥ دقيقة
٧.٣ كيف تغيّرت حياتي	أوراق ومواد للرسم.	٢٠ دقيقة
٧.٤ جزيرتي	مساحة وطبشور وحلقات بلاستيكية أو حبل طويل (بطول ٤ أمتار).	١٠ دقائق
٧.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٧.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

⚠️ أحياناً ما يحاول الأطفال تحمّل مسؤولية الأحداث التي تؤذي الأشخاص الذين يحبّونهم وبخاصة إذا كانوا غاضبين منهم. لذلك من المهمّ أن يعرف الأطفال لماذا وقعت كارثة معيّنة لكي لا يتوهّموا بأنها حدثت بسببهم.

تركز ورشة العمل هذه على سبب حدوث الكارثة ممّا يعني أنّه يجب أن تستعدّ لها وتكون واضحاً قدر الإمكان خلال تفسير سبب الكارثة. مثلاً، إذا كانت الكارثة فيضاناً، يجب أن تحاول تفسير سبب فيضان المياه من ضفّة النهر أو سبب عدم قدرة الأرض على تصريف المياه كما يحدث عادةً. وإذا كانت الكارثة زلزالاً، يجب أن تفسّر لماذا حدث تزوّد الأطفال بمعلوماتٍ حول الزلزال الحالي أي حجمه ومركزه.

ثمّة بعض المعلومات في ملفّ "أوراق المعلومات حول الكوارث" على مفتاح الـ USB يمكن أن تساعدك على تفسير الكوارث الطبيعية التالية:

- الأعاصير / التيفون / الأعاصير المدارية
  - الجفاف والحرارة الشديدة
  - الزلازل
  - البارد القارس والانهيّارات الثلجية
  - الفيضانات والانهيّارات الأرضية
  - البرق
  - البراكين
  - حرائق الغابات
  - التسونامي
- قد ترغب بإيجاد معلومات إضافية لتكملة ما سبق ذكره أعلاه. في حال كانت الكارثة التي اختبرتها غير مذكورة أعلاه، يجب أن تجد معلومات حولها من مصادر أخرى.



## ٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتحدّث اليوم عن الكوارث بشكلٍ مفصّل وبخاصّةٍ عن (اذكر الكارثة الحالية التي اختبرها الأطفال). سنتحدّث عن سبب وكيفية حدوث الكارثة واكتشاف كيفية تأثيرها على المجتمع المحلي. ستتاح للجميع فرصة التحدّث ومشاركة تجاربهم حول هذه الكارثة إذا رغبوا بذلك. وقد يجد بعضاً منكم صعوبةً في التحدّث عمّا جرى. لستم مرغمين على المشاركة إذا لم ترغبوا بذلك وتذكّروا أن تظهروا الاهتمام والاحترام وأن تصغوا بصبر عندما يخبر الآخرون قصصهم. إلى ذلك، سنقوم ببعض الأنشطة المسلية.



## ٧.٢ فهم الكارثة

شرح سبب حدوث الكارثة للأطفال.

معلومات تسهّل على الميسر تفسير سبب حدوث الكارثة. استخدم مفتاح USB للحصول على معلومات عن الكوارث المختارة في ملفّ "أوراق المعلومات عن الكوارث".

**⚠️ تلمّة أيضاً بعض الألعاب والموادّ الإضافية حول تخفيض خطر الكارثة في ملفّ "ألعاب عن الكوارث ومعلومات أخرى" على مفتاح الـ USB.**

١. اطلب من الأولاد أن يجلسوا بشكلٍ مريحٍ على شكل دائرة.

٢. ابدأ النشاط قائلاً:

في المرة الأخيرة التي اجتمعنا فيها، بدأنا بالتحدّث عن الكوارث التي تكون من صنع الإنسان وتلك الطبيعية. سنركّز اليوم على الكوارث التي اختبرناها في هذا المجتمع المحلي. سنكتشف ما هو نوع هذه الكارثة المحدّدة وسبب حدوثها.

٣. اطلب من الأطفال أن يخبروك ماذا يعلمون عن الكارثة التي وقعت. يمكن أن يكونوا قد سمعوا عنها في المدرسة أو من أقرانهم أو الأشخاص البالغين الذين يعرفونهم.

٤. يمكن أن تساعدكم المعلومات التي سيتشاركونها مع أي معلومات إضافية على فهم نوع الكارثة وسبب حدوثها.

٥. شجّع الأطفال على طرح أسئلة حول الكارثة وأجب عنها. وفي حال طرحوا أي أسئلة لست قادراً على الإجابة عنها الآن، حاول العثور على المعلومات التي يريدون معرفتها في المرّة القادمة عندما تقابلهم.

تمّ إعداده لרزمة الموارد.





## ٧.٣ كيف تغيّرت حياتي

تسهيل مشاركة تجربة الكارثة وتشجيع التفكير حول كيفية تأثير الكارثة على حياة لأطفال وإعطائهم تفسيراً حول سبب حدوث الكارثة.

أوراق ومواد للرسم.

راقب الأطفال الذين يُظهرون ردود فعل قوية خلال هذا النشاط وقدم لهم الدعم الذي يحتاجون إليه.

١. أعط كل طفل ورقة ومواد الرسم.

٢. اشرح لهم أنّ لديهم عشر دقائق للقيام بهذا الرسم. يجب أن يجسّد الرسم قصّة غيّرت حياتهم إثر حدوث كارثة.

٣. عندما ينتهون من الرسم، اطلب منهم أن يشاركوا الرسم مع الشخص الذي يجلس إلى جانبهم. وذكّر الأطفال أن يظهروا احتراماً لدى إصغائهم بامعانٍ إلى ما يخبرهم رفيقهم.

٤. عندما ينتهون، قلّ لهم إنهم يقدرّون أن يأخذوا الصور التي رسموها إلى المنزل أو أن يعطوك إيّاها.

٥. أنه النشاط طارحاً الأسئلة التالية.

٥. ما كان شعورك عندما تحدّثتم عن الكارثة اليوم؟

هل كان هناك بعض الأمور التي كان من الصعب التحدّث عنها أكثر من غيرها؟ إذا نعم، ما هي؟

تمّ إعداده لرمزّة الموارد.



## ٧.٤ جزيرتي

تنشيط الأطفال وتحفيزهم.

مساحة وطبشور وحلقات بلاستيكية أو حبل طويل (بطول ٤ أمتار).

١. اشرح للأطفال أن الغرفة هي المحيط وأنهم سيبنون جزراً فيه.

٢. اطلب منهم أن يبنوا جزيرتهم الخاصّة مستخدمين الطبشور (أو الحلقات البلاستيكية أو الحبل) من أجل تحديد شاطئ الجزيرة على الأرض. عندما ينتهون، اطلب منهم أن يقفوا في جزيرتهم.

٣. عندما يقول الميسر "ابحث عن جزيرة أخرى" أو "انتقل إلى جزيرة أخرى"، يجب أن يركض الجميع إلى جزيرة أخرى وأن يقفوا داخل الخط المرسوم بالطبشور.


٤. وفي الوقت الذي يركض فيه الأطفال من جزيرة إلى أخرى، يلغي الميسر إحدى الجزر، ممّا يعني أنّ على الأطفال أن يحاولوا جميعهم الوقوف في جزيرة واحدة.

٥. كرّر هذا التمرين عدّة مرّات، حتّى يتحفّز الأطفال.

الصليب الأحمر الدانماركي (٢٠٠٨) دليل ورشة العمل حول الأطفال المتضرّرين من النزاعات المسلحة





### ٧.٥ اغنيتنا

يرجى مراجعة المخطّط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 



### ٧.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطّط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط. 

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد اكتشفنا اليوم أسباب وقوع الكارثة لذلك يجب أن تفهموا الآن بشكلٍ أفضل كيفية حدوث الكارثة وسببها. لقد قمتم ببعض الرسومات التي تظهر كيف تغيّرت حياتكم بسبب الكارثة. 

تمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Claes Amundsen/ Danish Red Cross

## ورشة العمل ٨ مجتمعنا المحلي

الغرض من ورشة العمل: مناقشة تأثير الكارثة على المجتمع المحلي.

الغرض من النشاطات:

تشجيع الأطفال على مشاركة تجاربهم من خلال إخبار قصة عما حدث لمجتمعهم المحلي نتيجة الكارثة.

النشاطات	الموارد	الوقت
٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٨.٢ اتبع اليد	مساحة.	٥ دقائق
٨.٣ ماذا حصل لمجتمعنا المحلي؟	مساحة للعمل الجماعي.	٦٠ دقيقة
٨.٤ لعبة "المس اللون الأزرق"	موسيقى (استخدام آلة موسيقية مثل الطبل، أو قرص مدمج أو دي في دي)	١٠ دقائق
٨.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٨.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

### ⚠️ اختر الصيغة المألوفة أكثر للأطفال عندما تتحدث عن الكارثة التي اختبروها.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنحدّث اليوم أكثر عن الكارثة التي اختبرها الجميع وعن كيفية تأثيرها على مجتمعنا المحلي. ستتاح للجميع فرصة التحدّث ومشاركة تجاربهم حول هذه الكارثة إذا رغبوا بذلك. وقد يجد بعضاً منكم صعوبة في التحدّث عمّا جربلستم مرغمين على المشاركة إذا لم ترغبوا بذلك وتذكّروا أن تظهروا الاهتمام والاحترام وأن تصغوا بصبر عندما يخبر الآخرون قصصهم. إلى ذلك، سنقوم ببعض النشطة المسلية.



## ٨.٢ اتبع اليد

تشجيع المراقبة والتركيز والمرونة والتعاون والتواصل غير اللفظي.

مساحة

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من شخصين.
  ٢. يجب أن يقف كلٌّ اثنين مقابل بعضهما.
  ٣. يجب أن يكون لكلّ مجموعة قائد ومتابع.
  ٤. يرفع القائد يده بشكل يكون كفه بوجه رفيقه. ثمّ يحاول الشريك أن يضع وجهه أمام يد القائد وإبعاده حوالي ٨" أو ٢٠ سنتم طوال هذا التمرين.
  ٥. يمكن أن يحرك القائد يده في أي اتجاه مثلاً إلى أعلى أو إلى أسفل وفي جميع أنحاء الغرفة أو فوق كتفه، إلخ ويجب أن يتبعه رفيقه محافظاً على المسافة نفسها بين اليد والوجه.
  ٦. تبديل الأدوار.
- التغيير ١: حاول أن يتبع اثنين أو ثلاثة أشخاص يداً واحدة، أو حتى خمسة أو ستة أشخاص.  
- يشبه التأثير مجموعة من الأسماك أو قطعاً من الأغنام.
- التغيير ٢: حاول أن تستخدم يدين وعلى كل طفل أن يتبع كل يد، فتصبح الأيدي متشابكة وتتجه إلى الأعلى وإلى الأسفل.

مؤسسة الرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال: دليل للأنشطة المختصة بالأطفال



### ٨.٣ ماذا حصل لمجتمعنا المحلي

تشجيع الأطفال على مشاركة تجاربهم من خلال إخبار قصة عما حدث لمجتمعهم المحلي إثر الكارثة.

مساحة للعمل الجماعي.

١. اطلب من الأطفال أن يشكلوا مجموعات تتألف من أربعة أو خمسة أشخاص.

٢. اشرح لهم أن لديهم عشرة دقائق لتحضير قصة صامتة من خلال الإيماء عليهم أن يمثلوها أمام المجموعات الأخرى. يجب أن تتراوح مدة القصة بين ثلاث إلى خمس دقائق وأن تتمحور حول حادثة وقعت في المجتمع المحلي نتيجة كارثة.

٣. بعد عشر دقائق، اطلب من كل مجموعة تمثيل القصة الصامتة واطلب من الأطفال الذين يشاهدون أن يحاولوا إيجاد الكلمات التي تعبر عن القصة وهم يراقبون التمثيلية الصامتة. وفي نهاية قصة كل مجموعة، خذ بعض الوقت للتحدث عما قامت به المجموعة. اطرح أسئلة تحفز التحدث مثل:

ماذا حدث؟ من قام بماذا؟

ما كانت مشاعر الأشخاص خلال القصة؟

هل حدث ذلك على صعيد المجتمع المحلي كله أو في بعض الأماكن فحسب؟

ما الذي كان من الممكن تغييره لو تكرر الأمر؟

٤. أكمل النشاط طارحاً الأسئلة التالية:

ما كان شعورك وأنت تقومون بالتمثيلات الصامتة؟

بم جعلكم ذلك تفكرون من حيث مجتمعكم المحلي وتأثير الكارثة عليه؟

تمّ إعداده لרزمة الموارد.



### ٨.٤ لعبة "المس اللون الأزرق"

تحفيز الأطفال وإشراكهم في النشاط البدني.

الموسيقى (استخدام آلة موسيقية مثل الطبل أو قرص مدمج أو دي في دي).

⚠ إذا كان غير مناسب للفتيات والفتيان أن يلمسوا بعضهم البعض، احرص على أن يلعب الأطفال في مجموعات من نفس الجندر.

تفهم الأطفال الذين يعانون من إعاقة وربما يكونون عاجزين عن التنقل كسائر الأطفال.

١. على الميسر أو أحد الأطفال أن يعزف على آلة موسيقية أو يتحكم بعزف الموسيقى على إحدى الآلات.

٢. أبلغ الجميع بأن عليهم أن يتنقلوا في أرجاء المكان أو أن يؤديوا رقصة سريعة عندما يتم عزف الموسيقى.

٣. عندما تتوقف الموسيقى، على الشخص الذي يتحكّم بالموسيقى أن يصرخ: "المس اللون الأزرق"، أو "المس الأنف" أو "المس حذاءً" أو أي لون يرتديه الحاضرون. على الجميع أن يلمسوا هذا اللون أو الشيء على شخص آخر - وليس على أنفسهم.

٤. في كل مرة تعلق فيها الموسيقى، يغيّر الميسر الأمر.

### جمعية المتطوعين في الخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل المعلمين



#### ٨.٥ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



#### ٨.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد أخبرتم اليوم قصة الكارثة التي وقعت في مجتمعكم المحلي من خلال التمثيليات الصامتة. غالبًا ما تكون القصص الصامتة من الطرق الجيدة لإخبار أمورٍ من الصعب التعبير عنها بالكلام. أشكركم جميعًا على مشاركتكم في القصص ومناقشتها.

تمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Louise Dyring/ Save the Children

## ورشة العمل ٩

### المحافظة على السلامة في المستقبل ١

الغرض من ورشة العمل: العمل مع الأطفال على إجراءات السلامة في حال وقوع كارثة في المستقبل

#### الغرض من النشاطات:

مناقشة كيفية التصرف في حال وقوع كارثة أخرى.

الوقت	الموارد	النشاطات
٥ دقائق		٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
٥ دقائق	مساحة.	٩.٢ قوارب النجاة
٦٠ دقيقة	معلومات حول المحافظة على السلامة في المستقبل مرتبطة بالكارثة التي وقعت أو الكوارث الأخرى المألوفة في هذه المنطقة. استخدم مفتاح الـ USB للحصول على معلومات عن الكوارث المختارة في ملف أوراق المعلومات عن الكوارث في المستقبل.	٩.٣ المحافظة على السلامة في المستقبل
١٠ دقائق	مساحة.	٩.٤ لعبة الأفعى العمياء
٥ دقائق		٩.٥ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٩.٦ تقييم ورشة العمل

⚠ من المهم جداً الحدّ من مخاطر الكوارث، كما يشير مسار مقدمة ورشة عمل (يرجى مراجعة الصفحة ١١١). حاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات المحلية والوطنية لإعداد ورشة العمل هذه. استخدم المعلومات المتعلقة بالتأهب للكوارث والحدّ من المخاطر المذكورة في ملف "أوراق المعلومات حول الكوارث" على مفتاح الـ USB.

تشمل بعض المعلومات أيضاً أسئلةً يمكن طرحها أو أنشطة يمكنك القيام بها مع الأطفال وهي اختيارية. قد ترغب في الحصول على معلومات إضافية عن تلك الموجودة في الملف. إذا كانت هناك كوارث تعرّضك للخطر في مجتمعك المحلي غير مذكورة أعلاه، يجب أن تجد معلومات عنها من مصادر أخرى.

إذا كان لديك وقت إضافي للتركيز على التأهب لمواجهة الكوارث والحدّ من مخاطرها، هناك بعض الأدلة والألعاب التي يمكن أن تجربها مع الأطفال في ملف "ألعاب حول الكوارث ومعلومات أخرى" على مفتاح الـ USB.

لقد أعد المكتب الإقليمي للاتحاد الدولي في بانكوك المواد الخاصة للحدّ من مخاطر الكوارث عند لأطفال، وهي متوفرة باللغة الإنجليزية وكلّ اللغات الوطنية في جنوب شرق آسيا على هذا الموقع <http://www.ifrcdr.org>. ستجد أيضاً معلومات حول كيفية طلب الذي في دي مع المواد.



## ٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنبداً اليوم بالبحث عن طريقة الاستعداد بشكل أفضل في حال حدوث كارثة أخرى. سنكتشف مجتمعنا المحلي سوياً ونحدّد المناطق التي يمكن أن تكون خطيرة وتلك الآمنة.



## ٩.٢ قوارب النجاة

تنشيط الأطفال بدنياً وتحفيزهم.

مساحة.

١. اطلب من الجميع أن يقفوا في وسط الغرفة واشرح لهم أنّ الغرفة هي "المحيط".

٢. اشرح الآن أنه عند تصرخ أي رقم، يجب أن ينضمّ الجميع إلى قارب النجاة وفق الرقم الذي قلته. على سبيل المثال، إذا قلت "ستة"، يجب أن يركض الجميع بسرعة وأن يشكلوا مجموعة من ستة أشخاص ويتمسكوا ببعضهم البعض في "قارب نجاة". وعلى أي شخص خارج المجموعة أن "يسبح" حتى قول الرقم التالي.

٣. قل الأرقام بسرعة لحثّ الجميع على التحرك بسرعة.


٤. قمّ بذلك لبضع دقائق حتى تشعر أنّه قد تمّ تحفيز الجميع.


دراسة الأمانة العام للأمم المتحدة بشأن العنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقّنا في الحماية من العنف






### ٩.٣ المحافظة على السلامة في المستقبل

 تعزيز التفاهم والوعي في أنشطة الحدّ من مخاطر الكوارث المتعلقة بكارثة المحددة أثرت على المجتمع المحلي.

 معلومات حول المحافظة على السلامة في المستقبل - مرتبطة بالكارثة التي وقعت أو الكوارث الأخرى المألوفة في هذه المنطقة. راجع ملفي "أوراق المعلومات حول الكوارث" و"العاب حول الكوارث والمزيد من العلوم" على مفتاح الـUSB.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا بشكلٍ مريحٍ على شكل دائرة.

٢. ابدأ النشاط بالقول:

 لقد تحدّثنا مسبقاً عن الكوارث التي من صنع الإنسان وتلك الطبيعية وكيفية حدوثها. سنركّز اليوم على الكارثة التي اختبرناها في هذا المجتمع المحلي. سنكتشف كيف يمكننا المحافظة على سلامتنا تجاه هذا النوع من الكوارث في المستقبل.

٣. اسأل الأطفال كيفية حماية أنفسهم إذا تكرّرت الكارثة. استعمل المعلومات على مفتاح الـUSB في ملف "أوراق المعلومات حول الكوارث" لتكملة الأجوبة التي يعطيها الأطفال. وفي حال وجود إجراءات مساعدة يمكنك التمرّن عليها كجزء من الاستعداد للكارثة أو للحدّ من خطرها، خذ الوقت اللازم لذلك. راجع ملف "العاب حول الكوارث ومعلومات أخرى" لتستوحي منه.


٤. شجّع الأطفال على طرح أي سؤال حول الاستعداد للكارثة أو الحدّ منها وأجب عنها. وفي حال طرحوا أسئلة لست قادرًا على الإجابة عليها، حاول البحث عن المعلومات التي يحتاجون إليها للمرّة القادمة.


تمّ إعداده لرمزة الموارد.



### ٩.٤ لعبة الأفعى العمياء

 تنشيط الأطفال وتحفيزهم.

 مساحة.

 أبقِ الأطفال بعيدين عن الجدران والأغراض الأخرى بما أنّهم يحتاجون إلى الركض في هذه اللعبة.

١. اطلب من أحد الأطفال أن يتطوّع ليكون الأفعى العمياء.

٢. تقوم الأفعى العمياء بمطاردة المجموعة بأيديها الممدودة.

٣. يحاول الأطفال الآخرون تفادي أن يتمّ التقاطهم. يتنقّل الأطفال في جميع أنحاء المساحة المخصصة ويديهم على صدورهم.

٤. عندما تمسك الأفعى بأحد الأطفال، عليه أن يتمسك بظهر الأفعى العمياء، فيصبح جزءاً من جسمها، مغلقاً عيونه طوال الوقت.

٥. تنتهي اللعبة عندما تمسك الأفعى بكلّ الأطفال ويشكّلون جميعهم أفعى كبيرة بأجسامهم.

٦. على الميسر الحرص على ألا يرتطم الأطفال بالجدران أو الأشياء في هذه اللعبة.

الصليب الأحمر الدانماركي (٢٠٠٨) دليل ورشة العمل حول الأطفال المتضررين من الصراعات المسلحة



٩.٥ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.



٩.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

أشرح:

لقد وصلنا لأن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدّثنا اليوم أكثر عن الكوارث التي اختبارناها والطرق التي تساهم في المحافظة على سلامتنا في المستقبل. شكرًا لكم على إسهاماتكم ومشاركتم.

تمامًا مثل سائر ورش العمل، أفدّر رأيكم في ورشة العمل كلّها. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.



Susan Warner/ Save the Children

## ورشة العمل ١٠

### المحافظة على سلامتنا في المستقبل ٢

الغرض من ورشة العمل: العمل مع الأطفال على إجراءات السلامة في حال حدوث كارثة في المستقبل.

الغرض من النشاطات:

تحديد مناطق الخطر والسلامة في مجتمعات الأطفال المحلية.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٠.٢ المخاطر والسلامة في مجتمعنا المحلي	مساحة لثلاث محطات عمل وأوراق ومواد للرسم مجتمعنا المحلي والكتابة ولوح قلاب لرسم خريطة المجتمع المحلي.	٧٠ دقيقة
١٠.٣ افعل مثلي	مساحة لتشكيل دائرة وللمحركة البدنية.	٥ دقائق
١٠.٤ أغنيتنا		٥ دقائق
١٠.٥ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

⚠️ حاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات للتحضير لورشة العمل هذه. حاول معرفة ما إذا كان سبق أن تم وضع خطط الطوارئ في المجتمع المحلي في حال وقوع كارثة في المستقبل. ينبغي أن تحدّد خطة الطوارئ الأماكن ذات الخطورة العالية وتلك الآمنة، كما يجب أن توفر إرشادات حول الأماكن التي يجب أن يقصدها الأطفال والعائلات في حال وقوع كارثة والأشخاص المستعدين لمساعدتهم. إذا لم تكن هناك خطط طوارئ محلية، حاول العثور على مبادئ توجيهية وطنية للتأهب للكوارث.



## ١٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنقوم اليوم بإنشاء خريطة تتضمن مناطق الخطر والسلامة في المجتمع المحلي.



## ١٠.٢ المخاطر والسلامة في مجتمعنا

تحديد مناطق الخطر والسلامة في مجتمعنا.

مساحة لثلاث محطات عمل وأوراق ومواد للرسم مجتمعنا المحلي والكتابة ولوح قلاب لرسم خريطة المجتمع المحلي.

قم بتجهيز ثلاث محطات عمل مسبقاً مع أوراق من اللوح القلاب ومواد للرسم. خُطّ في وقت مسبق للمجالات الثلاثة المتميزة للمجتمع المحلي التي ستقوم المجموعات الثلاث في هذا النشاط برسمها على الجزء المخصص لهم من الخريطة.

١. قسّم الأطفال إلى ثلاث مجموعات. اشرح لهم أنّ على كل مجموعة أن ترسم جزءاً من خريطة المجتمع المحلي. وعندما تنتهي المجموعات الثلاث، تلتصق الأجزاء الثلاث ببعضها لتشكل خريطة كبيرة للمجتمع المحلي.

٢. اشرح للأطفال أي مناطق من المجتمع المحلي يجب إظهارها على كلّ جزء من الخريطة. اختر المباني أو المعالم المألوفة للجميع واحرص على أن يعرف الأطفال ما هي المناطق التي سيرسمونها. مثلاً: تتولى المجموعة الأولى رسم خريطة المجتمع المحلي من الكنيسة إلى المتجر. والمجموعة الثانية من الكنيسة إلى المدرسة والثالثة من المدرسة إلى البحر.

٣. قدّم تعليمات مفصلة أكثر:

- ارسموا خريطة لمنطقتكم تظهر فيها المباني والطرق والأنهر وأي معالم أخرى مهمة.
- حدّدوا كلّ ما يمكن أن يتعرّض لخطر كبير عند وقوع كارثة. مثلاً، هل هناك بعض المباني القديمة وغير الثابتة وقابلة للانهياب بسهولة في حال حدوث زلزال؟ هل هناك مناطق في المجتمع المحلي أكثر عرضة للفيضانات؟
- حدّدوا كافة المناطق الآمنة في مجتمعكم المحلي بما في ذلك المناطق التي يوجد فيها مباني. مثلاً، هل هناك بعض المنازل التي فيها أقبية والتي تعدّ آمنة بخاصة في حال حدوث إعصار أو عاصفة قوية؟

٤. اعط الأطفال ٣٠ دقيقة للعمل على الخريطة.

٥. عندما ينتهون، اجمع الأقسام على خريطة كبيرة للمجتمع. واعط الأطفال من خمس إلى عشر دقائق للتمعّن فيها.

٦. اسألهم الآن ماذا يمكن أن يفعل الأطفال في المجتمع المحلي في حال حدوث كارثة أخرى؟ ناقش معهم لبضعة دقائق هذا الموضوع واختم قائلًا:

لقد تبين اليوم أنكم تدركون وجود مناطق خطرة وأخرى آمنة في مجتمعنا المحلي. وهذه هي حال كافة المجتمعات. لا يمكن أن نتنبأ بحدوث أي كارثة ولكن يمكننا أن نكون على استعداد لها قدر الإمكان. من المهم أن نتذكروا ماذا يجب فعله في حال حدوث ذلك وألا تشعرُوا بالذعر. من الجيد وضع مخطط مع عائلاتكم ومع مقدمي الرعاية. لا بد من تحديد نقطة لقاء، كي لا تضيعوا بعضكم البعض إذا وقعت كارثة ما.

٧. اطلب منهم إظهار الخريطة أمام الآخرين لكي يروا العمل الجيد الذي قاموا به.

### مقتبس من مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٧) الحد من مخاطر الكوارث لدى الأطفال: دليل عملي

١٠.٣ افعلي مثلي



 تنشيط الأطفال بدنياً وتوعيتهم.

 مساحة لتشكيل دائرة وللحركة البدنية.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة.


٢. قم بحركة جسدية، صفق مرتين مثلاً. اطلب الآن من الأطفال أن يقوموا بالمثل.


٣. عندما يقومون بذلك مرة واحدة، اطلب من الطفل الذي يقف إلى جانبك القيام بحركة أخرى، على سبيل المثال، ضرب قدميه بقوة على الأرض. اطلب الآن من الأطفال القيام بالحركتين - التصفيق ومن ثم ضرب أقدامهم بقوة على الأرض.

٤. أضف المزيد من الحركات الجسدية ليحظى كل طفل بدور. إذا كان هناك عدد كبير من الأطفال، أوقف النشاط بعد حوالي ١٠ دقائق.


### مقتبس من أنشطة مؤسسة إنقاذ الطفل في قرغيزستان تعزيز الكرامة


١٠.٤ أغنيتنا



 يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

١٠.٥ تقييم ورشة العمل



 يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على معلومات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد قمتم اليوم بعمل جيد خلال إنشاء خريطة مناطق المخاطر والسلامة في المجتمع.

تماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.



## ورشة العمل ١١ ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

**الغرض من ورشة العمل:** زيادة فهم ردود العفل الطبيعية على أحداث غير طبيعية وتوفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها.

### الغرض من النشاطات:

مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود العفل على الإساءة هي ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية. توفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية. تعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم تقييم مزاج الأطفال.

الوقت	الموارد	النشاطات
١٠ دقائق		١١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٠ دقائق	مساحة للدائرة.	١١.٢ البحث عن قائد
٤٠ دقيقة		١١.٣ ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية
٢٠ دقيقة	مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو المارة.	١١.٤ إيجاد مكان آمن
٥ دقائق	مساحة كافية للتنقل.	١١.٥ محاولة تقييم المزاج (انضموا إلى الحافلة)
٥ دقائق		١١.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	١١.٧ تقييم ورشة العمل



### ١١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

⚠️ قد يكون من الملائم أكثر خلال ورشة عمل اليوم التحدّث عن حدث حقيقي (زلزال أو فيضان أو حريق إلخ) بجل التكلّم عن "الكارثة". يرجع الأمر إلى الميسر أن يختار مصطلحاً اعتاد الأطفال عليه ومرتاحين لاستعماله.

عرّف عن هدف ورشة عمل اليوم:

🗨️ في المرات القليلة الماضية التي التقينا فيها تحدّثنا بالتفصيل عن الكارثة التي اختبرناها جميعنا. يؤثّر عيش تجربة كهذه على الناس بطرق مختلفة وقد يعيش بعض الأشخاص أوقاتاً صعبةً لأنّ لديهم ذكريات واضحة حول ما حصل ولا يستطيعون التوقف عن التفكير فيها. سوف نستكشف اليوم طريقة مميّزة لتفادي أن تزعجك هذه الذكريات، كما سنمارس نشاطات مرحة.



### ١١.٢ إيجاد قائد

👉 لتعزيز تركيز الأطفال وتحفيزهم.

🔑 مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على الكراسي أو على الأرض على شكل قرفصاء ويشكّلوا دائرة. يجب أن يكون الجميع قادرين على رؤية بعضهم بوضوح والنظر إلى بعضهم بالعين.

٢. يختار الميسر شخصاً واحداً ليركّب الغرفة أو يبتعد عن المجموعة لكي لا يسمع أو يرى سائر أفراد المجموعة.

٣. يختار الميسر قائداً. يبدأ القائد بحركة يكرّرها الجميع، ينبغي تكرار الحركة بضعة مرات ومن ثمّ يتمّ تغييرها. مثلاً: فرك اليدين على الفخذين، والتصفيق باليدين والطققة بالأصابع إلخ. يكرّر الجميع الحركة عبر النظر مباشرةً إلى الشخص الجالس أمامه - لا ينظرون إلى القائد. يعود الشخص الذي ترك المجموعة ويُعطى ثلاث فرص ليحاول معرفة القائد. عندما يعرف القائد يصبح دور شخص آخر ليعاد الغرفة ويتمّ اختيار قائد جديد.

### الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٨) دليل التدريب النفسي الاجتماعي حول حماية الطفل



### ١١.٣ ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

👉 بهدف مساعدة الأطفال على فهم أنّ ردود العفل على التجارب الصعبة هي ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية.

⚠️ يتضمّن هذا النشاط قراءة قصة حول طفل في زلزال، يمكن أن يتمّ استبدالها بقصة حول طفل عاش كارثةً مثيلةً لتلك التي حصلت في المنطقة المتواجدة أنت فيها. اقرأ القصة مسبقاً وتأكد أنّك قادر على قراءتها بارتياح أمام المجموعة. في حال كان هناك ضرورة لتغيير أجزاء من القصة لتلائم المجموعة أكثر قم بذلك مسبقاً.

يشمل هذا النشاط تشارك ذكريات ومشاعر حساسة وصعبة، تنبّه لذلك واثّن على الأطفال لمشاركتهم.

في حال قاطعك طفل ليتطوّع ويخبر المجموعة قصةً مماثلةً حصلت معه أو مع شخص يعرفه (ليس شخصاً من ضمن المجموعة) شجعه واسمح له بالكلام. واثّن تحديداً على التطوّع للكلام عن شيء شخصي أو صعب.

تذكّر أنّ هدف هذا النشاط يكمن في تعليم الأطفال وتذكيرهم أنّ ردات فعلهم طبيعية في ظلّ وضع غير طبيعي. لذلك حاول ألا تعظّم قصّة يخبرها أي طفل بل اصغ إليهم جميعاً على قدر المساواة، كون هذا سيساعد الأطفال على أن يشعروا أنّ تجاربهم وردّات فعلهم طبيعية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح لهم أنّك اليوم ستحدّث عن ذكريات تتعلق بكارثة ما وكيف يمكن أن يصعب التعامل مع هذه الذكريات.

٢. اخبر الأطفال القصة التالية:

أريد أن أخبركم عن فتى أعرفه وعمّا حصل له. أنتم لا تعرفونه غير أنّ بعض الأشياء التي حصلت معه ممكن أن تكون حصلت معكم أيضاً.

كان مايكل من عمركم تقريباً عندما بدأت الكارثة، كان يعيش في المنزل مع أمه وأبيه وأخواته الثلاثة. في إحدى الليالي وهو نائم، بدأ المنزل يهتز بقوة وبدأت الأشياء تتساقط. لم يعرف مايكل ماذا يجري غير أنه كان مرتعباً وبدأ ينادي أهله ولكنهما لم يسمعا نداءه بسبب الضجيج. كان المشي صعباً جداً ومع ذلك تمكّن من النزول عن سريره. غير أنّ باب غرفته كان مقفلاً. تمكّن من الخروج من النافذة ووجد أخته في الخارج. سمعا صوت أمهما داخل المنزل وتمكنا من إخراجها بمساعدة الجيران. كانت يدها قد انكسرت وكانت تصرخ من الألم. في وقت لاحق من اليوم عينه، في الصباح، رأى مايكل الجيران يخرجون والده من تحت الحطام. كان رأسه محطماً، لقد كان المنظر بشعاً جداً. لم يصدّق مايكل أنّ والده قد مات، كان الأمر أشبه بالحلم. بعد قليل بدأ يبكي غير أنّ دموعه سرعان ما جفّت. كل شيء كان غريباً وكأنه ليس حقيقياً. في اليوم التالي، علم من بعض الأصدقاء أن عدداً من زملائه في الصف مات أيضاً.

خلال الأيام القليلة الأولى التي تلت الزلزال لم يكن هناك الكثير من المياه والطعام وكانوا ينامون في الخارج. في البداية كانوا ينامون في الهواء الطلق ومن ثمّ باتوا ينامون في خيم. أتى الكثير من الناس من مدن ودول أخرى لتقديم يد العون وسرعان ما فتحو المدرسة من جديد. لم تتضرّر المدرسة بقدر غيرها من المباني، كما أنّ الأشخاص الذين كانوا يعرفون عن الزلازل ذهبوا إلى المدرسة للتأكد من أنها آمنة.

شعر مايكل في الأيام القليلة التي تلت بالذعر لم يكن يرغب في الابتعاد عن أمه ولم يحتمل العودة إلى منزله أو الدخول إلى أيّ مبنى. لم يرغب في التفكير بما رآه لأنه يُشعره بالتوتر والخوف ويبدأ بالبكاء. لم يرغب في التحدث عن الموضوع مع أي شخص لأنه أمر محزن جداً ومع ذلك، لم يتمكن من التخلص من ذكرى ما حصل، كلما وقعت هزة لاحقة أو سمع صوت صراخ يقفز قلبه من مكانه وفجأةً تتراعى لذهنه صورة والده، كأنه عاد إليه ويتذكر صورة الدم وصورة رأس والده ويشعر وكأنه يشمّ الرائحة. كان يرتعب خوفاً عندما يحصل هذا له وشعر وكأنه سوف يجنّ لأنّ ما بيده حيلة ليوقف عودة هذه الصور إلى ذاكرته. بدأ يحلم بأشياء سيئة حيث يرى الرأس من جديد والدم أيضاً وهو ما كان يزعجه أكثر من أي شيء آخر. بقيت الحال كذلك لبضعة أسابيع.



لم يستطع مايكل الاقتراب من مكان وقوع الحادث وكره التفكير أو الكلام بالموضوع لأنه مخيف جدًا. لم تنفك الصور تتوارد إلى ذهنه ليلاً نهاراً، وازداد توتره وبات يرتعب خوفاً عند وقوع أي هزة لاحقة أو إذا سمع صوت سيارة أو شاحنة آتية أو أي ضجة عالية.

ردود العفل التي اختبرها مايكل بعد الزلزال يمكن أن تحصل مع أي شخص، في الواقع، يعاني معظم الأطفال من مشاكل شبيهة بمشاكل مايكل بعد أن يختبروا أموراً رهيبَةً. من الطبيعي أن يكون لديهم هذا النوع من ردود العفل.

٣. اسأل الأطفال عن التجارب التي يمكن أن تؤدي إلى ذكريات بشعة. اسألهم إذا كانوا قد عاشوا تجارب أو يعرفون أطفالاً آخرين عاشوا تجارب ولدت لديهم ذكريات حزينة. اكتبها على لوح قلاب.

٤. شجّع المجموعة على مشاركة تجاربها الخاصة من دون أن تطلب تفاصيل أو تسأل عن ردات فعلهم في هذه المرحلة. وبناءً على القائمة التي تنجم عما تقدمه المجموعة، وضّح ما يميّز التجارب التي يمكن أن تعرقل حياتهم وتعطلها. هي تجارب مفاجئة وحادة وتشكل خطراً على الحياة وتتسبب بالإصابة بجروح وتؤدي إلى الحرمان وتنطوي على تجارب حسية حادة، مشاهد وروائح وأصوات، مقرفة ومريعة وتجعلك تشعر بالذعر والعجز.

٥. قل للأطفال ما يلي:

عادةً لا يختبر الأطفال هذا النوع من الأمور ولكن، لسوء الحظ بسبب الكوارث أصبحت ردود العفل من هذا النوع شائعة جداً ومعظمنا اختبر بعضها في مرحلة معينة. تكون هذه التجارب فريدة من نوعها لأننا نعرف أنها عادةً تتسبب بردود العفل التي تحدثنا عنها والذكريات السيئة التي سمعتموها عن مايكل.

٦. من المهمّ للمجموعة أن تسمع أنّ ردود العفل هذه شائعة وطبيعية وقد تحصل لأي كان وأن هناك ما يمكن القيام به إزاءها. ابدأ بتجميع قائمة بالعوارض من خلال تجربة أفراد المجموعة من دون أن تغوص في تفاصيل تجربة كل طفل أو تفاصيل مشاكله الحالية. اطرح بعض الأسئلة المفتوحة وحاول عند الضرورة أن تستوحي من قصة مايكل وذلك لتحصل على قائمة أساسية بالعوارض. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل:

هل عانى أي منكم من مشاكل مشابهة لمشاكل مايكل؟ ما هو نوع المشاكل؟ ماذا حصل معك بعد أن اختبرت (سمّ تجربة من القائمة)؟

٧. عندما تجمع قائمة عامّة بالعوارض قل التالي:

من الشائع جداً بين الأطفال والراشدين أن يواجهوا هذه المشاكل بعد عيش تجربة صعبة. بعدما تختبر أو تعيش تجربة مروعة، عندما يحصل شيئاً يذكرك بما حدث قد تشعر وكأنه يحدث الآن مجدداً مع أنك تعلم أنّ هذا غير صحيح. من المخيف جداً أن تشعر كذلك، لهذا يحاول الأطفال أن يتفادوا الأماكن التي تحيي فيهم هذه الذكريات والمشاعر البشعة ويتفادون التفكير بما جرى أو الكلام عنه حتى مع الأهل أو مقدّمي الرعاية. عندما تتناوبك هذه المشاعر هذا لا يعني أنك تجنّ بل على العكس يعني أنك مثل معظم الأطفال الآخرين. حتى ولو حاولت أن تتخلّص من هذه الذكرى ستعود، قد تعود في أحلامك أو عندما تسمع ضجة عالية أو غيرها من الأمور التي تذكرك بالحدث.

٨. والآن اسأل الأطفال:

ما هي الأشياء التي تذكركم بما حدث؟

٩. جَمِّع قائمة بالعناصر المذكورة من المجموعة وشر إلى أن هناك العديد من العناصر المذكورة في محيطنا بحيث قد يكون من المستحيل تفاديها كلها. في بعض الأحيان تجتاحنا الذكريات من حيث لا نتوقعها. ومن المهم أن يتعلم الأطفال، كخطوة أولى، أن يسترجعوا حس السيطرة وينبغي ممارسة ذلك الآن.

١٠. بعد مناقشة الحدث الصعب وردود العفل والعناصر المذكورة وبعد معرفة أن ردود العفل هذه شائعة وطبيعية، يحتاج الأطفال إلى معرفة أن المساعدة متوفرة. قل شيئاً من هذا القبيل:

حسناً، مع أن الأطفال الذين عاشوا تجربة مريرة قد يحاولون التخلص من ذكرياتهم، ستعود مراراً وتكراراً إما بوجود عناصر مذكرة أو حتى وهم ناهون وفي بعض الأحيان تتراود الذكريات من حيث لا يدرون. سنبداً اليوم بتعلم بعض الحيل والأمور الخاصة لتكونوا أنتم مسؤولين عن ذكرياتكم ولتتحكموا بها بشكل أفضل. قد لا تستطيعون أن تنسوا ما حصل ولكنكم ستكُونون قادرين على التذكر عندما تقرر ذلك لا عندما تقرر ذكرياتكم ولن تعود مخيفة بعد الآن. ستتمكنون من استخدام هذه الحيل الآن إن كنتم تعانون من أي من هذه المشاكل أو إن اخترتموها في المستقبل. المهم هو أن تتدربوا على المهارات التي تتعلموها اليوم لتكونوا مستعدين للتعامل مع الذكريات البشعة عندما تطرأ في المستقبل.

مؤسسة الأطفال والحرب. (٢٠٠٢)، دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



## ١١.٤ إيجاد مكان آمن

توفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية.

مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو بالمارة.

⚠ يتطلب هذا النشاط بيئة هادئة وتركيز. في حال كان أي من الأطفال غير قادر على التركيز وبدأ يثير الضجة أو يتململ، اطلب منه بلطف أن يجلس بهدوء في حين يجري النشاط.

إذا دعت الحاجة، يمكن تشارك تعليمات هذا النشاط مع الأهالي أو مقدمي الرعاية ليمارسوه في المنزل. على سبيل المثال في حال كان الطفل يرى الكوابيس، يمكن لهذا النشاط أن يشكل أداة تساعده على تكوين أفكار إيجابية قبل الخلود إلى النوم.

١. اطلب من الطفل أن يستلقي أو يجلس بطريقة مريحة ويغمض عينيه. اشرح أنك ستعلمه الآن طريقة ليتعامل مع الذكريات المريرة.

٢. اطلب من الأطفال أن يكونوا غاية في الصمت في حين تقوم بتدريب المخيلة التالي. قل لهم أنك عندما تطرح الأسئلة يجب أن يفكروا فيها بعقلهم من دون أن يجيبوا بصوت مرتفع. اقرأ الكلمات ببطء ووضوح. اعط الأولاد الوقت ليفكروا في ما تقوله مع ملاحظة أماكن التوقف في النص.

سنتمرن اليوم على كيفية استخدام مخيلتنا لنولد صوراً ومشاعر جميلة وإيجابية. أحياناً عندما نكون منزعجين من المفيد أن نتخيل مكاناً يجعلنا نشعر بالهدوء والأمان. سوف أطلب منكم الآن أن تتخيلوا مكاناً تشعرون فيه بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكاناً تتذكرونه ربما من العطلة أو مكاناً سمعتم عنه في قصة ربما أو مكاناً اخترعونه أنتم بأنفسكم.

خذوا نفساً عميقاً. أغمضوا عينيكم واستمروا بالتنفس بشكل طبيعي. تخيلوا صورةً للمكان الذي فيه تشعرون بالأمان والهدوء والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم واقفون أو جالسون في هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) في الخيال، انظروا من حولكم ولاحظوا ما ترونه. (صمت لمدة قصيرة) انظروا إلى تفاصيل أين أنتم وما ترونه بالقرب منكم. (صمت لمدة قصيرة) لاحظوا الألوان المتعددة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم تلمسون الأشياء. (صمت لمدة قصيرة) والآن القوا نظرةً أبعد. ماذا ترون من حولكم؟ انظروا ماذا يوجد في البعيد. حاولوا أن تروا مختلف الألوان والأشكال والظلال. هذا مكانكم المميز ويمكنكم أن تتخيلوا ما تشاؤون هناك.

عندما تكونون هناك تشعرون بالهدوء والسكينة. تخيلوا أنكم حفاة، كيف تشعرون بالأرض من تحتكم؟ (صمت لمدة قصيرة) سيروا ببطء محاولين أن تلاحظوا الأشياء الموجودة، حاولوا أن تروا كيف تبدو. ماذا تسمعون؟ (صمت لمدة قصيرة) ربما تسمعون صوت نسمة الهواء الناعمة أو زقزقة العصافير أو البحر. هل تشعرون بدفء الشمس على وجهكم؟ (صمت لمدة قصيرة) ماذا تشمون؟ رائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامكم المفضل؟ (صمت لمدة قصيرة) في مكانكم المميز يمكنكم أن تروا الأشياء التي تريدون أن تروها وتخيلون أنكم تلمسونها وتشمونها وتسمعون أصواتاً ممتعة. تشعرون بالهدوء والسعادة.

والآن تخيلوا أن هناك شخص مميز في هذا المكان. (مع مجموعات الأطفال الأصغر سناً قد يكون هذا الشخص شخصية من نسج الخيال أو شخصية بطل خارق من الرسوم المتحركة). هذا الشخص موجود ليكون صديقاً لكم وليساعدكم، هو شخص قوي ولطيف. هو هنا لمساعدتكم وسيهتم بكم. تخيلوا أنكم تمشون في مكانكم المميز وتستكشوفه معه. (صمت لمدة قصيرة) تشعرون بالسعادة لأنكم مع هذا الشخص. (صمت لمدة قصيرة) فهذا الشخص هو مساعدكم ويجيد حل المشاكل.

انظروا من حولكم مجدداً في مخيلتكم. انظروا جيداً. (صمت لمدة قصيرة) تذكروا أن هذا مكانكم المميز. سيكون دائماً موجوداً. يمكنكم أن تتخيلوا دائماً أنكم فيه عندما تريدون الشعور بالأمان والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) مساعدكم سيكون دائماً موجوداً عندما تريدونه. (صمت لمدة قصيرة) والآن استعودوا لفتحوا عينيكم وتغادروا مكانكم المميز. (صمت لمدة قصيرة) يمكنكم أن تعودوا عندما تشاؤون. عندما تفتحون عينيكم ستشعرون بالهدوء والسعادة.

٣. عندما يفتح الجميع عينيهم، اطلب من الراغبين أن يتشاركوا ما تخيلوه. اسألهم كيف شعروا.

٤. شر إلى الرابط بين المخيلة والمشاعر. بين لهم أنهم يسيطرون على ما يرونه في مخيلتهم وبالتالي يسيطرون على شعورهم. شدد على فكرة أن هذا شيء ممتع وأنه يمكنهم أن يتخيلوا أنهم هناك عندما يشعرون بالتعاسة أو الخوف وأنه سيريحهم. قل لهم إنه سيصبح أسهل تخيل المكان المميز كلما تمرنوا على تخيله.

❓ كيف شعرتم لدى قيامكم بهذا النشاط؟

هل كان من الصعب التركيز؟ إذا كانت الإجابة أجل، لماذا؟

هل تعتقدون أنكم قادرين على القيام بتمرين المخيلة بمفردكم؟ إذا كانت الإجابة كلا، لماذا؟

مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢) دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



### ١١.٥ تقييم المزاج (انضم إلى الحافلة)

تقييم مزاج الأطفال وتحفيزهم.

مساحة تسمح بالسير.

⚠ استخدم هذا النشاط لتقييم كيف يشعر الأطفال وخصوصًا كون ورشة العمل هذه تتضمن نشاطات هادئة جدًا وانفعالية. انتبه للأطفال الذين يبدو أنهم يتجاوبون أكثر من غيرهم مع المزاج السلبي والمشاعر السلبية. اعمل معهم على صعيد فردي لتري ما إذا كانوا بخير. تفقد ما إذا كانوا يعانون من مشاكل أو إذا كان يحصل معهم شيء آخر. لا تختار أطفالاً خلال النشاط بطريقة تحرجهم أو تجعلهم غير مرتاحين للتعبير عن مزاجهم أو مشارعرهم.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا.

٢. اشرح للأطفال أنّ الحافلة جاهزة للمغادرة. أرهم زاوية من الغرفة أو مكان ورشة العمل حيث نتخيل أنّ الحافلة موجودة.

٣. الآن، قل لهم إنّ كلّ من في هذه الغرفة يشعر بـ(اختر مزاجًا أو شعورًا معينًا كالفرح أو التعب أو الحزن أو الحماسة أو الملل إلخ) يجب أن يأتي ويستقل الحافلة. عندما يصعدون على متن الحافلة، اطلب منهم أن يصطفوا ويتمسكوا بكتفي الشخص الواقف أمامهم. قد صف الأطفال وامش قليلاً في الغرفة مع إصدار صوت يشبه صوت قيادة الحافلة.

٤. بعد حوالي دقيقة، أوقف الحافلة واختر بصوت مرتفع مزاج أو شعور جديد. ينبغي على كلّ الموجودين في الحافلة الذين لا يشعرون بهذا المزاج الجديد أن يترجلوا في حين يصعد أشخاص جدد.

٥. استمر بالقيام بذلك مع مزاج جديد أو مشاعر جديدة إلى أن يحصل الكلّ على دورة واحدة على الأقل في الحافلة.

هذا النشاط مقتبس عن نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفولة في فيرغيزستان الرياح تهب



### ١١.٦ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



### ١١.٧ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. تحدثنا اليوم عن ردود العفل على الكوارث مثل تلك التي اختبرناها - وتحديداً تحدثنا عن كيف أنّ ردة الفعل هذه طبيعية على ما نسميه "حدث غير طبيعي". وكان لافتاً جداً أن نستمع إلى تجربتكم وكيف أثرت فيكم الكارثة.

كما قمنا بتمرين يساعدنا على السيطرة على الذكريات الصعبة غير المرغوب فيها. إن مارستم هذا التمرين مرارًا، ستتمكنون في النهاية من اتخاذ قرار متى تريدون أو لا تريدون التفكير بهذه الأمور.

شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم اليوم.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة.

## ورشة العمل ١٢

### المشاعر تتغير

راجع ورشة العمل ١٢ صفحة ٤٤



## ورشة العمل ١٣ التأقلم مع الخوف

يستخدم أيضاً في المسار ٤: ورشة العمل ١٨

الغرض من ورشة العمل: استكشاف شعور الخوف وطرق التأقلم معه.

### الغرض من النشاطات:

تحديد مختلف المشاعر. استكشاف الشعور ودور الخوف والطرق المختلفة للتأقلم معه.  
تنشيط الأطفال جسدياً وإيجاد طرق للتأقلم مع الخوف.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٣.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٣.٢ لعبة الطاولة	طاولة.	٥ دقائق
١٣.٣ التأقلم مع الخوف	لوح قلاب عليه جدول فيه عناوين. بطاقات لكتابة المشاعر.	٦٠ دقيقة
١٣.٤ عبور النهر	صندوق لوضع البطاقات فيه مساحة وأوراق.	١٠ دقائق
١٣.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
١٣.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



### ١٣.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

سنتحدث اليوم مجدداً عن المشاعر، سوف نستكشف شعوراً محدداً وهو شعور الخوف. سنتحدث عنه معاً، وعن أنواع المواقف التي تولد الخوف و الأمور التي يمكن القيام بها للتعامل معه.



### ١٣.٢ لعبة الطابة

لتنشيط وتحفيز الأطفال.

طابة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة. اطلب شخصاً ليتطوع للوقوف في الوسط (القائد).

٢. والآن، اطلب من الجميع في الدائرة أن يضعوا يديهم وراء ظهرهم.

٣. يرمي القائد أحياناً الطابة وأحياناً أخرى يدعي أنه يرميها. في حال حاول شخص أن يلتقط الطابة مع أنه لم يتم رميها سيتوجب على هذا الشخص أن يقف في وسط الدائرة ليصبح القائد الجديد.

المنظمة الدولية للرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال. دليل لنشاطات الأطفال



### ١٣.٣ التأقلم مع الخوف

لتحديد المشاعر المختلفة واستكشاف شعور الخوف ومناقشة طرق متعددة للتأقلم معه.

لوح قلاب عليه جدول فيه عناوين. بطاقات لكتابة المشاعر. صندوق لوضع البطاقات.

**⚠️ احرص على منح الأطفال الوقت ليفكروا ويجيبوا على الأسئلة عندما يحين دورهم للمشاركة. إذا كان بعض الأطفال لا يشعرون بالراحة للمشاركة في هذا التمرين لا تجبرهم فمن المفيد لهم أيضاً أن يستمعوا إلى أقرانهم يتحدثون في هذا الموضوع. يهدف التمرين إلى تشجيع الأطفال على قبول ردود العفل الطبيعية على أحداث غير طبيعية. مثلاً، من الطبيعي أن تكون خائفاً كردة الفعل على وقوع زلزال دمر منطقة كبيرة أو عندما تلتقي جنوداً ماسألحين أو أن تخاف من خسارة أهلك/مقدمي الرعاية لأنهم مرضى.**

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة (أو بطريقة أخرى طالما أنهم مرتاحين). ابدأ النشاط عبر تذكيرهم بورشة العمل السابقة التي قمت بها معهم، حيث تكلمتم عن معرفة المشاعر والتحدث عنها. اطلب منهم أن يعددوا أنواع المشاعر والأحاسيس المختلفة التي نشعر بها. الأمثلة:

السعادة	الحزن	الحماسة	الفخر
الاشتياق لشخص ما	البؤس	الخوف	عدم الرضى
الغضب	الإنجاز	اليأس	اللامبالاة
الملل	الذل	الخجل	خيبة الأمل
الشعور بالأمان			

٢. عندما تتم تسمية شعور ما، اكتبه على بطاقة وضع هذه الأخيرة في الصندوق. حاول أن تنوع الأحاسيس بقدر عدد الأطفال.

٣. والآن اطلب من الأطفال أن يختاروا بطاقة من الصندوق.

٤. امنح الأطفال بضع ثوان للتفكير في كيفية التعبير عن الشعور الذي اختاروه. اطلب منهم أن يبينوا عن تعبير الوجه المرافق لهذا الشعور. بعدما يحظى كل طفل بدور أشكرهم جميعاً.

٥. اشرح الآن أنك اليوم سوف تحدثهم عن الخوف. في حال لم يكن الخوف قد ذُكر سابقاً، اسأل الأطفال عما يعنيه "الخوف" لهم.

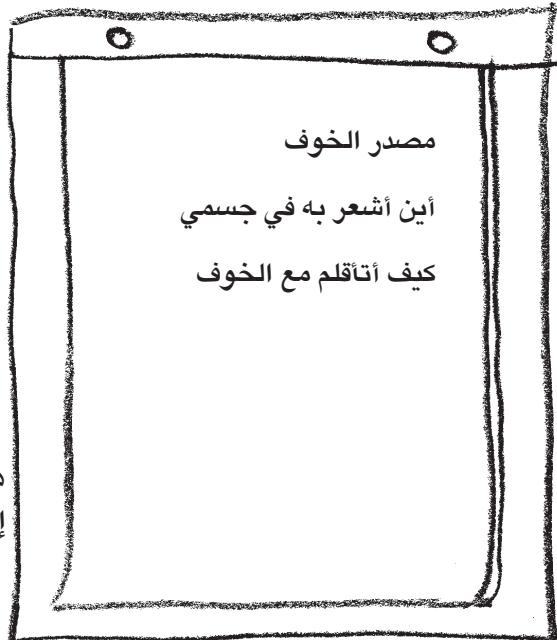
٦. اشرح أنك ستسرم جدولاً على اللوح القلاب يضم معلومات حول الخوف. اطلب من الأطفال أن يتشاركوا معك تجارب شعروا خلالها بالخوف. عندما يتشاركون تجربتهم، اطرح عليهم الأسئلة التالية لتتعمق أكثر بالموضوع:

- ما الذي أخافك؟
- ماذا فعلت عندما كنت تشعر بالخوف؟
- أين شعرت بالخوف في جسمك؟
- ماذا يمكنك أن تفعل لتتفادى الشعور بالخوف؟
- ماذا يمكنك أن تفعل لتحمي نفسك عندما تشعر بالخوف؟

والآن املا الجدول الموجود على اللوح القلاب.

⚠️ إن كان من الصعب على الأطفال أن يعطوا أمثلة حول التأقلم مع الخوف، أخبرهم هذه القصة:

كنت أعرف بعض الأولاد الذين كانوا يخافون من القلط التي تكون دائماً موجودة في صناديق القمامة تبحث عن الطعام. عندما يرمي الناس النفايات في صندوق القمامة، تشعر القلط بالخوف وتقفز خارجةً منه ما يخيف الأطفال. من ثم علم الأطفال أنهم إن أصدروا ضجة قبل أن يصلوا إلى صناديق القمامة ستقفز القلط منها قبل أن يصلوا إليها، وهكذا لن يخاف الأطفال. هذه طريقة للتأقلم مع خوفهم. لقد تصرفوا إزاء الأمر الذي يخيفهم.





في حال لم يتمكنوا من إعطاء أمثلة حتى بعد إخبارهم القصة، اعطهم الأمثلة التالية حول كيفية التأقلم مع الخوف:

- الرياضة.
- الحفاظ على روتين يومي.
- معرفة الفرق بين الوقائع والخيال.
- توقف، انظر، اصغ. لا تهلع، راقب وفكر واعرف خياراتك والعواقب.
- تنفس بهدوء.
- استخدم وسيلة "المكان الآمن" التي تعلمتها خلال ورشة العمل ١١.
- اعترف بخوفك واعطه اسمًا.
- العب مع أصدقائك.
- تحدث مع أشخاص تثق بهم حول خوفك.
- اعلم أن الجميع يخاف أحيانًا.
- اضحك كثيرًا (المرح مفيد لك).
- حاول ألا تكون وحدك.
- إذا دعت الحاجة ابتعد عن الخطر.

٧. عندما يحظى كل الأطفال الذين يرغبون بمشاركة تجاربهم مع الخوف بفرصة للقيام بذلك، اطلب من الأطفال أن يجلسوا بهدوء لبضع دقائق ويتنفسوا بعمق وببطء. وفي ما هم يسترخون، أخبرهم أنه من الطبيعي أن نشعر بالخوف، فالجميع يشعر به في وقت معين. تحدث عن أهمية الخوف كونه يؤدي دورًا في حمايتنا وجعلنا نعي الظروف الخطرة.

٨. انه النشاط عبر شكر الأطفال لمشاركتهم تجاربهم ومشاعرهم الخاصة وشدد مجددًا على أنه ما من أجوبة صحيحة وأخرى خاطئة عندما نتشارك ونتحدث عن مشاعرنا.

❓ بما أن هذا النشاط يتطلب طرح العديد من الأسئلة على الأطفال، انه النشاط عبر التأكد أن الجميع يشعر بخير. إذا كان هناك أي طفل يشعر بالانزعاج احرص على أخذ الوقت لتتكلم معه فرديًا.

### الصليب الأحمر الدنماركي (٢٠٠٨) دليل الأطفال المتأثرين بالصراعات المسلحة



١٣.٤ عبور النهر

👉 لزيادة مستوى النشاط وتشجيع التعاون.

👉 مساحة وأوراق.

⚠️ لن يتمكن الأطفال من عبور النهر ما لم يتواصل الفريقان. لا تشرح هذا للأطفال قبل أن يبدأ النشاط - انتظر لترى ماذا سيفعلون.

١. اقسّم الأطفال إلى فريقين.

٢. ارسم نهرًا على الأرض واطلب من كل الأطفال أن يقفوا على الضفة واحدة من النهر.

٣. اشرح لهم أنهم يجب أن يعبروا إلى الضفة الأخرى بسرعة. قل لهم أن هناك تماسيح في النهر وأنهم لن يستطيعوا العبور إلا إذا استخدموا الأحجار (الأوراق).

٤. اعط كل فريق ثلاث أوراق (وهي ليست كافية لعبور النهر) واطلب منهم الانطلاق.

٥. عندما يعبر الأطفال النهر، أو إذا وجدوا أنهم غير قادرين على ذلك، اشرح أنه في غالب الأحيان في الحياة لن تتمكن من تحقيق النجاح إلا إذا تعاوننا مع الآخرين.

### العمل من أجل حقوق الطفل رزمة مورد العمل من أجل حقوق الطفل



١٣.٥ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



١٣.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم، تكلمنا اليوم عن شعور الخوف وعن مختلف الطرق التي يشعر بها أجسامنا بالخوف كما تكلمنا أيضاً عن طرق للتأقلم مع الخوف.

من المهم التكلم عن الخوف لأنه شعور يختبره الجميع في مرحلة ما من الحياة. ومن المفيد معرفة كيفية التأقلم معه بحيث أنك عندما تشعر بالخوف في المرة المقبلة لن يسيطر عليك.

تعلمت الكثير من مشاركتكم اليوم، شكراً لكم.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر لكم رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة.



Kate Holt/ Save the Children

## ورشة العمل ١٣ خسارة ما تحبه

**الغرض من ورشة العمل:** تشجيع الأطفال على التحدث عن الأشخاص الذين خسروهم والأشياء التي خسروها بسبب الكارثة ومنحهم أدوات للتأقلم مع هذه الخسائر.

**الغرض من النشاطات:** بناء الثقة وتماسك الفريق وتشجيع الأطفال على تحمل مسؤولية بعضهم. تشجيع تشارك الخسائر والتأقلم معها.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٤.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٤.٢ لعبة الطاولة	أوراق ومواد للكتابة ومواد للإبداع (رسم وتلوين) مجلات أو صحف قديمة غراء. شريط لاصق. لوح ورقي قلاب وصندوق كبير.	٤٥ دقيقة
١٤.٣ التأقلم مع الخوف	مساحة.	١٠ دقائق
١٤.٤ أغنيتنا		٥ دقائق
١٤.٥ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

5

## ١٤.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

سنتحدث اليوم عن الكارثة التي وقعت وتحديداً حول الأشخاص الذين خسرواهم والأشياء التي خسرواها بسبب الكارثة. سنقوم جميعنا برسم أو تحضير ملصق يبين ما خسره وما ثمّ سنتحدث عن هذه الصور.

45

## ١٤.٢ ما خسره

للتشجيع على مناقشة وتشارك الأشياء التي خسرها الأطفال والأشخاص الذين خسروهم نتيجةً للأزمة.

أوراق ومواد للكتابة والإبداع (رسم وتلوين). مجلات وصحف قديمة. غراء. شريط لاصق. لوح ورقي. صناديق كبيرة.

**⚠️** يشجّع هذا النشاط على تشارك الخسائر الشخصية التي قد تؤدي إلى مشاعر حزن وأسى. في حال أصبح أي من الأطفال حزيناً جداً وشعر بالحاجة إلى البكاء، نذكره أن هذا أمر طبيعي وعادي. نذكره وتحدث معه بانفتاح حول أن البكاء أمر عادي عندما يتذكر الأشخاص الذين يحبهم، بل هذا لأن لديه ذكريات جميلة عن الشخص ومن الصعب ألا نراه مجدداً. عند انتهاء ورشة العمل، احرص على أن كل الأطفال يشعرون أنهم بخير. في حال كان أي من الأطفال ما زال يشعر بالحزن احرص على متابعة المسألة قبل أن يغادر مكان ورشة العمل.

١. ابدأ النشاط بشرح أنه من أصعب نتائج الكارثة هي خسارة الناس الذين نحبهم والأشياء التي نحبها، فهذا ما يجعلك تشعر فعلياً أن حياتك تغيرت. وقد يكون من الصعب جداً تقبل الأمر والتعامل معه. مع ذلك، اشرح أنه من المهم أيضاً أن نتذكر الأشخاص الذين كنا نحبهم وفقدناهم والأشياء التي كنا نحبها وفقدناها.

٢. اطلب من الأطفال الآن أن يجلسوا بهدوء ويفكروا لبرهة بالأشخاص الذين خسروهم والأشياء التي خسروها نتيجة الكارثة.

٣. والآن، اطلب منهم أن ينقسموا إلى مجموعات مؤلفة من أربعة أشخاص واطرح لهم أنهم سيعملون على رسومات وملصقات فردية. يمكنهم طلب المساعدة من بعضهم إذا ارادوا.

٤. والآن اعطهم مواد الرسم والتلوين والمجلات والصحف القديمة أو غيرها من المواد التي يمكنهم أن يستخدموها للقيام بملصق أو رسم.

٥. اطلب منهم أن يصنعوا صورة للشخص أو الشيء الذي أحبه وخسره بسبب الأزمة.

٦. اعطهم حوالي ٢٠ دقيقة ليعملوا على الصورة.

٧. عندما ينتهون، اطلب منهم أن يجلسوا على شكل دائرة وادعهم لمشاركة خسارتهم. قل لهم أنك ترغب في سماع كل منهم يتحدث عن شخص أو شيء أحبه وخسره.

٨. أسأل الأطفال مباشرةً إذا كانوا يريدون قول من كان هذا الشخص وماذا شعروا (حزن، غضب، خوف أو لا ميالاً). اطلب من الجميع التكلّم عن هذا الموضوع ومن ثمّ اطلب منهم أن يخبروك ما أكثر شيء كانوا يحبونه بهذا الشخص وماذا كانوا يفعلون معه، فليتحدثوا عن ذكرياتهم مع هذا الشخص. إن شعروا بالحزن أو بدأوا بالبكاء اسمح لهم بالقيام بذلك. قل لهم شيئاً من قبيل: "لا بأس إن بكيت في حال كنت حزيناً. أنا أفهم أنك حزين بسبب الشخص الذي توفي".

٩. احرص على أن تحترم المجموعة الطفل الذي يتكلّم عن خسارته وتصغي إليه. وعندما ينهي كلامه اشكره على المشاركة وثقته بالمجموعة.

١٠. في حال كان هناك طفل لا يرغب في الكلام عن خسارته، لا تجبره، قل له: "لا تريد الكلام عن الموضوع الآن، لا مشكلة. قد ترغب في ذلك في وقت لاحق، لا بأس". يجب أن تكون مستعداً لاحتمال أن يرغب أحد الأطفال في أن يتحدث بالموضوع في وقت لاحق عندما تزداد ثقته.

١١. عندما يشارك كل الأطفال الذي أرادوا التكلّم عن تجربتهم، ادع الذين لم يتكلّموا ليفعلوا ذلك، إذا أصروا على عدم الكلام لا تصر.

١٢. عندما يحين وقت الرحيل، اطلب من الأطفال أن يأخذوا الملصقات التي صنعوها معهم واسألهم ماذا سيفعلون بها. اقترح عليهم أ يودّعوا الأشياء أو الحيوانات التي خسروها أو الأشخاص الذين خسروهم فقد تكون هذه حركة رمزية. اطلب من الأطفال أن يكونوا هادئين وهم ينظرون إلى ملصقاتهم ويتذكرون الأشياء التي خسروها أو الأشخاص الذين خسروهم حسبما هو موجود على الملصق. اطلب منهم أن يشكروا من أو ما في الملصق على الأوقات التي عاشوها معاً، على محبتهم وعاطفتهم (إذا كانوا قد خسروا شخصاً ما). من ثمّ اطلب منهم أن يضعوا الملصق في الصندوق الذي تكون قد وضعت في وسط الدائرة.

١٣. عندما تصبح كل الملصقات في الصندوق، اقله واطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة ويمسكوا بيدي بعضهم للتأمل لدقيقة ويصلوا أو يفكروا على طريقتهم بالخسائر.

١٤. انه النشاط بقول ما يلي:

من المؤلم أحياناً التفكير بالأشخاص الذين كنّا نحبهم وخسرناهم وبالأشياء التي كنا نحبهها وخسرناها. هذا أمر صعب على الجميع إلا أنه من المهم أن نتذكرهم ونتذكر الأوقات الجميلة التي أمضيها معهم. فهذا يساعد أحياناً على المحافظة على شيء يذكّرنا من نحبهم وخسرناهم كلّمّا اشتقنا إليهم. إن كان لدى أيّ منكم صورة أو شيئاً آخر يذكركم من خسر، احفظوه في مكان آمن.

في بعض الأحيان نواجه صعوبةً في النوم لأننا لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من التفكير بما حصل خلال الكارثة ونشاق إلى الأشخاص الذين خسرنهم. إذا حصل معكم هذا، يمكنكم أن تحاولوا أن تتمدّدوا على سريركم وتفكروا بالأفكار الجميلة: إما ذكريات عن شيء يجعلكم سعداء أو فكروا بشيء لطالما رغبتم في تجربته في المستقبل. تقبلوا أنكم غير قادرين على النوم وحاولوا ألاّ تقلقوا بسبب ذلك. على العكس جدوا فكرةً هادئةً ومسالمةً لتهدّثوا جسمكم وعقلكم. في نهاية المطاف ستغطون في النوم. تذكروا أنكم أنتم تسيطرون على أفكاركم.

**منظمة الأمم المتحدة للطفولة جمهورية الدومينيكان (٢٠١٠) العودة إلى السعادة**



### ١٤.٣ قطار السير السخيف

تنشيط الأطفال.

المساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة واطلب منهم جميعاً أن يستديروا إلى اليمين.
٢. يخرق الميسر الدائرة ليصبح لها بداية ونهاية. والآن قل لقائد الصف أن يبدأ بالسير.
٣. يمكن للقطار أن يسير إلى أي مكان ويمكن للقائد أن يغيّر المسار ويصدر الضجة ويلوح بيده إلخ. في حين ينبغي على الباقيين أن يقلدوا الحركات والأصوات عيناها.
٤. بعد حوالي ٣٠ ثانية، اطلب من شخص آخر أن يكون القائد. استمرّ بالتبديل إلى أن ينتهي وقت النشاط.

المنظمة الدولية للرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال. دليل لنشاطات الأطفال



### ١٤.٤ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



### ١٤.٥ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

أشرح:  
وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. حضرنا رسومات وملصقات للأشخاص الذين خسرنهم والأشياء التي خسرتها في الكارثة. عملتم معاً بطريقة جيدة جداً وشاركتكم الكثير من الأمور الشخصية. شكراً لكم على ذلك.  
وقمّاماً مثل سائر ورش العمل، أفدّر لكم رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة.



Anne-Sofie Helms/ Save the Children

## ورشة العمل ١٥ حماية أنفسنا من العنف

يستخدم أيضًا في المسار ٤: ورشة العمل ١٥

**الغرض من ورشة العمل:** منح الأطفال أدوات لحماية أنفسهم من العنف

### الغرض من النشاطات:

لتنشيط الأطفال وتحضيرهم لمناقشة حماية الطفل.  
مناقشة ماهية العنف وماهي أنواع العنف الشائعة في مجتمع الطفل المحلي.  
استكشاف طرق لتفادي العنف وحماية الفرد من العنف.  
مناقشة ونشر الوعي حول إلى من يمكن للطفل أن يلجأ في مجتمعه المحلي في حال تعرّض للعنف أو يخشى التعرّض للعنف.

الوقت	الموارد	النشاطات
٥ دقائق		١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٠ دقائق	طابطة ناعمة.	١٥.٢ حرس شخصي
٣٠ دقيقة	لوح ورقي قلاب مكتوب عليه تعريف للعنف، لوح ورقي قلاب، أقلام تعليم، أقلام، بطاقات أو أوراق للعمل الجماعي.	١٥.٣ ما هو العنف
٣٠ دقيقة	مساحة.	١٥.٤ النهايات السعيدة
١٥ دقيقة	أوراق وأقلام. قائمة بالمنظمات التي تقدم خدمات الحماية و/أو الاستشارة مع أرقام الهاتف والعناوين الحالية.	١٥.٥ من يمكنه أن يقدم المساعدة
٥ دقائق		١٥.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	١٥.٧ تقييم ورشة العمل

⚠️ يولد موضوع العنف مشاعر قوية كالغضب والأذى والحزن والخوف والعار وهي كلها ردات فعل طبيعية وعادية عندما تتم أذيتنا. قد يكون هناك أطفال في مجموعتك عاشوا نوع أو أكثر من أنواع العنف وقد لا تعرف من هم لأن الناس لا يرغبون دائماً بمشاركة مواضيع كهذه.

اشرح للأطفال أنك كراشد تهتم بالأطفال تتحمل مسؤولية المساعدة في حماية كل الأطفال من العنف، هذا يعني أنه إن قال لك أحد أنه يعيش الآن تجربة عنف أو يخشى من أن يكون عرضة للعنف يجب أن تعمل لمساعدته.

تحتاج أيضاً إلى شخص يمكنك أن تلجأ إليه في حال كان هناك أطفال ضمن المجموعة يبلغون أنهم عاشوا أو اختبروا العنف أو أنواع أخرى من الإساءة. خطط مع مدراء المشروع والميسرين المساعدين كيف ستتعامل مع الأمور إذا أبلغ أحدهم عن إساءة أو التعرض للعنف.

ماذا لو قال أحدهم أن يعيش تجربة عنف؟ السرية مهمة جداً ولكن إن كنت تظن أن أحدهم معرض لخطر الأذى الفعلي ناقش الموضوع معه. شجعه على إخبار راشد يثق به ليتصرف إزاء العنف. حاول أن تساعد الطفل على السيطرة قدر المستطاع على الوضع.

قد لا يرغب بعض الأطفال بإخبار شخص آخر - قد يخشون ألا يصدقوهم أو أن يلوموهم، أو قد يظنون أن الإخبار سيعرضهم للخطر أو أن المنظمة التي من المفترض أن تساعدهم لن تنجح بذلك. في هذه حال، ناقش مع مدير المشروع ما ينبغي فعله. كراشد، تتحمل مسؤولية قانونية خاصة من حيث الإبلاغ عن الإساءة والعنف ضد الأطفال.

اعرف من أين تحصل على المساعدة: قبل بدء ورشة العمل وكجزء من مداخلة الدعم النفسي قم ببعض الأبحاث! حاول أن تجد الأفراد المتوفرون والمنظمات المتوفرة لتقديم الدعم العاطفي والقانوني وغيرهما من أنواع الدعم في حال احتاج شخص من مجموعتك إلى المساعدة في مسألة عنف. قد يكون هناك مراكز استشارية أو خطوط هاتف ساخنة أو مكاتب مساعدة قانونية في مجتمعك المحلي. اعلم هذه المنظمات أنك ستعمل مع المجموعة حول مسائل العنف ضد الأطفال، واعلم المجموعة لتحصل على المساعدة قبل أن تبدأ - زود أعضاء المجموعة بقائمة بالمنظمات مع أرقام الهاتف.

ملاحظة: تحتاج إلى هذه المعلومات للنشاط الأخير ضمن ورشة العمل هذه.

هذا النشاط مقتبس عن أمانة الأمم المتحدة (٢٠٠٦) دراسة الأمانة العامة حول العنف ضد الأطفال: حقنا في الحماية ضد العنف





## ١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة اليوم:

ستتحدث اليوم عن العنف وكيفية حماية أنفسنا من العنف. تجري أعمال العنف في كل أنحاء العالم وفي كل بلد وكل مجتمع محلي. عندما تتغير الحياة ويزداد عدد الأشخاص الذين يعانون قد تكون ردة فعل بعضهم الانخراط في أعمال عنف.

سنتكلم اليوم عن ماهية العنف ومختلف أنواع العنف التي يتعرض لها الأطفال وكيف يمكنك حماية نفسك منه وأين يمكنك أن تجد المساعدة.

قد يكون في بعض الأحيان الكلام عن العنف صعباً إما لأنك قد تكون أنت شخصياً قد عشت هذه التجربة أو شهدتها تحصل مع شخص يهكم أمره. تذكر أنه لا يتوجب على أي شخص أن يتشارك أموراً شخصية. كل شيء نتحدث عنه في ورشة العمل سري ولن يتحدث أي شخص عما يحصل فيها خارج نطاق ورشة العمل.



## ١٥.٢ الحارس الشخصي

تنشيط الأطفال وتحضيرهم لحوار حول حماية الطفل.

طابطة ناعمة.

تأكد أن المجموعة تفهم أن الطابطة يجب أن ترمى فقط بهدوء في هذه اللعبة. من المهم استعمال طابطة ناعمة كون الهدف هو إصابة الشخص الواقف في الوسط. لا تجبر أحداً على الوقوف في الوسط.  
١. اطلب من الأطفال أن يشكلوا دائرة وأشرح لهم أنك تحتاج إلى متطوعين ليقفا في وسط الدائرة.

٢. يؤدي أحد المتطوعين دور "الطفل المحمي" والآخر دور "حارسه الشخصي".

٣. والآن اعط المجموعة طابطة ناعمة. تهدف هذه اللعبة إلى رمي الطفل المحمي بالطابطة في حين أن عمل الحارس الشخصي يكمن في منع الطابطة من إصابة الطفل المحمي.

٤. قد يُصاب الحارس الشخصي خلال أدائه عمله في حماية الطفل.

٥. يُعطى المتطوعان ١٥ إلى ٣٠ ثانية في وسط الدائرة قبل أن يتم استبدالهما بمتطوعين آخرين. استمر باللعبة إلى أن يحصل الأطفال الذين يريدون على دور.

٦. انه النشاط بالأسئلة التالية:

٢ كيف شعرت عندما وقفتم في الوسط وأديتم دور "الطفل المحمي" ودور "الحارس الشخصي"؟

كيف شعرت عندما حاولتم أن تضربوا "الطفل المحمي"؟ كيف يرتبط هذا بالموضوع الذي نعمل عليه؟

### مؤسسة إنقاذ الطفولة (٢٠٠٦) برنامج النشاط النفسي الاجتماعي المنهج



#### ١٥.٣ ما هو العنف

عرف عن موضوع العنف وتحدث عنه في سياق مجتمعات الأطفال المحلية.

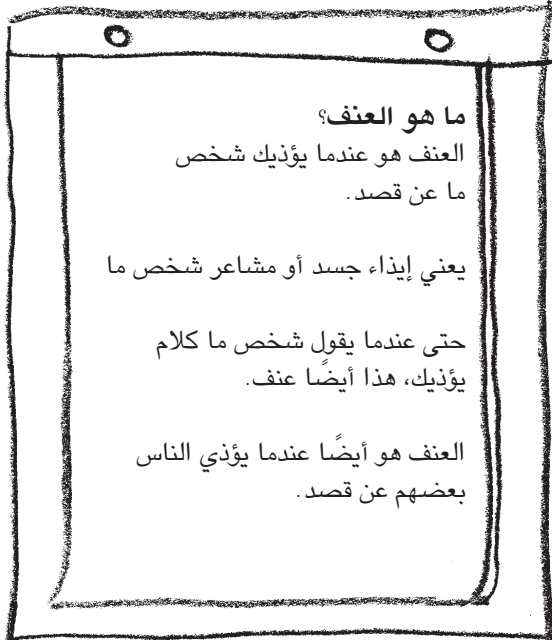
لوح قلاب مع ورقة مكتوب عليها تعريف للعنف وورقة أخرى بيضاء وأقلام تعليم وأقلام وبطاقة أو ورقة للعمل الجماعي.

- اقرأ الملاحظات حول العمل مع الأطفال على مسألة العنف قبل بدء أي نشاط يتطرق إلى العنف.
١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واشرح لهم أنه خلال ورشة عمل اليوم قد يرغب البعض بتشارك تجربتهم الشخصية في حين قد لا يرغب الآخرون. ذكرهم أنه لا بأس بذلك.
  ٢. أولاً، اطلب من الأطفال أن يفكروا بكلمة "عنف". من ثم أرهم تعريف العنف الوارد على اللوح القلاب. انظر إلى التعريف الموجود على الرسم البياني.

٣. اسألهم إذا كانوا يريدون إضافة شيئاً إلى هذا التعريف المكتوب على اللوح القلاب.

٤. قل للأطفال إن هناك طرقاً عديدة يتعرض لها الفتيان والفتيات للعنف. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة.

٥. اقرأ الاقتباسات الموجودة أدناه من دراسة الأمانة العامة للأمم المتحدة حول العنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقناً في الحماية من العنف. اشرح لهم أن هذه اقتباسات من الأطفال حول العالم عاشوا تجربة عنف في مجتمعهم المحلي: "كان هناك طفلان يتشاجران وسحب أحدهما مسدساً... لأنه كان هناك الكثير من الناس لم يفعل شيئاً ولكنني أعتقد أنه كان ليطلق النار عليه لو لم يكن هناك ناس من حوله". فتى عمره ١١ سنة في أميركا الشمالية.



"يعطوهم مخدرات ليصبحوا مدمنين من ثم يضربوهم ويغتصبونهم. لا يحترمونهم ويهددونهم. يأخذونهم إلى منزلهم وينامون معهم. أحياناً يخطفونهم ويطلبون المال ويقتلونهم". فتاة في الكاريبي.

"أخشى أن أسير إلى المدرسة. أخاف من الخطف والفتيان يزعمون الفتيات ولكن إن قلت لأهلي/مقدمي الرعاية سيتوقفون عن إرسالني إلى المدرسة". فتاة عمرها ٨ سنوات من جنوب آسيا.

٦. والآن اجر مناقشة جماعية حول مجتمعات الأطفال المحلية وأنواع العنف التي يرونها تُمارس ضد الأطفال. حضر قائمة بكل ما يذكره الأطفال. تجد أدناه أمثلةً من مجتمعات محلية أخرى، وفي حال لم يُذكر بعض منها اسأل الأطفال إذا كانوا قد سمعوا بهذا النوع من العنف في مجتمعهم المحلي. (إذا قالوا كلا، لا تضيفه إلى القائمة).

- عنف بين الأطفال والراشدين
- عنف العصابات
- العنف الجنسي في المجتمعات المحلية
- العنف عند التعارف بين الرجل والمرأة
- الإساءة اللفظية: التعيير، الملاحظات المهينة
- التأسأل
- تجاهل شخص وإقصائه
- عنف ضد أطفال الشوارع
- السياحة الجنسية
- العنف في مخيمات اللاجئين والمشردين
- الاتجار بالبشر والخطف
- العنف من خلال الإعلام والإنترنت.

٧. والآن اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرتين واحدة في قلب الأخرى وفي كل منها نفس عدد الأطفال. اطلب منهم أن يقفوا أو يجلسوا بحيث يقف واحد مقابل الآخر - شخص في الدائرة الداخلية يقابل شخصاً من الدائرة الخارجية. في حال كان عدد الأطفال فردياً انضم إلى الدائرة ليصبح لكل طفل شريك.

٨. والآن اشرح أنك ستطرح سؤالاً حول العنف في المجتمع المحلي. سيجيب كل شخص بالتناهي عن السؤال.

٩. من ثم يخطو الأطفال الواقفين في الدائرة الخارجية خطوةً إلى الشمال (مثل اتجاه عقارب الساعة) بحيث يواجه شريكاً جديداً. من ثم يحين دور الإجابة عن سؤال جديد.

١٠. كرر الأمر عينه لبضعة أسئلة. تجد أدناه بعض النماذج عن الأسئلة كما يمكنك أن تضع أسئلة أخرى:

س في أي أماكن في المجتمع المحلي تشعر بالأمان ولماذا؟

في أي أماكن في المجتمع المحلي لا تشعر بالأمان؟ علل.

ما هي برأيك أكثر أنواع العنف أذىً في مجتمعك المحلي؟ اشرح لماذا.

ما هي برأيك أسباب العنف في مجتمعك المحلي؟

ما هي أنواع الأعمال التي قد تساهم في إيقاف العنف في مجتمعك المحلي؟

١١. عندما تتم الإجابة على كل الأسئلة، اشطُر الأطفال على مشاركتهم وقل لهم إنك ستقود بلعب الأدوار حول حماية أنفسهم من العنف.

**هذا النشاط مقتبس عن أمانة الأمم المتحدة (٢٠٠٦) دراسة الأمانة العامة حول العنف ضد الأطفال: حقنا في الحماية ضد العنف**



## ١٥.٤ النهايات السعيدة

استكشاف طرق لتفادي وحماية أنفسنا من العنف في المنزل.

مساحة.

١. اشرح أنك ستستكشف أنك الآن طرقاً لتفادي العنف وحماية أنفسهم منه.

٢. ارجع إلى اللوح القلاب من النشاط ١٥,٣: ما هو العنف؟ اقسّم مجموعة الأطفال إلى ثلاث مجموعات أصغر. اطلب من كل مجموعة أن تختار أحد الأمثلة من القائمة. اعط المجموعات حوالي خمس دقائق للتحضير للعب دور (دقيقتان).

**مهم:** يجب ألا يمثّل الأطفال أيّ عنف جسدي أو جنسي في لعبة تمثيل الأدوار - فهذا ليس أمناً لأي شخص. يجب أن يجد الأطفال طرقاً لتمثيل العنف بشكل رمزي.

٣. عندما تصبح المجموعات جاهزة اطلب من أفرادها جميعاً أن يلعبوا الأدوار. قل إنك ستجمّد الحركة في مرحلة معينة لتناقش ما يحصل ويسألهم عن رأيهم. اعط كل منهم حوالي سبع دقائق، بما فيها وقت التجميد، ليلعبوا الدور.

**!** يعود قرار وقت تجميد لعب الأدوار لك. يكمن هدف التجميد في تشجيع الجمهور على ابتكار أفكار لنتائج مختلفة تؤدي إلى نهايات سعيدة. على سبيل المثال، إذا كان لعب الأدوار يظهر والدًا يضرب ابنه - جمّد الحركة واسأل الجمهور ماذا يمكن أن نفعّل لتفادي حصول هذا العنف وما قد تكون النهاية السعيدة للعب الأدوار هنا. دع الأطفال يناقشون الاقتراحات المختلفة وذكّرهم أنه ما من أفكار صح أو خطأ.

٤. عندما ينهي الجميع، انه النشاط بالأسئلة أدناه.

**?** كيف شعرت وأنت تلعب الدور؟

ما رأيك بالأفكار المتعلقة بمختلف مسارات العمل في لعب الأدوار.

ماذا تعلمت من النقاشات حول العنف؟

هل كان صعب النقاش بهذا الموضوع؟ إذا كانت الإجابة أجل، لماذا؟

هذا النشاط مقتبس عن أمانة الأمم المتحدة (٢٠٠٦) دراسة الأمانة العامة حول العنف ضد الأطفال: حقنا في الحماية ضد العنف

نشر الوعي لدى الأطفال حول المنظمات المحلية في حال واجهوا حالة عنف في مجتمعهم المحلي.

أوراق وأقلام. قوائم بالمنظمات التي تقدم خدمات الحماية و/أو الاستشارة للأطفال والعائلات التي تواجه العنف مع أرقام الهاتف والعنوانين الحالية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة وشرح أنّ النشاط الأخير الذي ستقوم به حول موضوع العنف هو الكلام عن الأشخاص في المجتمع المحلي الذين يمكن للأطفال أن يلجأوا إليهم في حال كانوا يعيشون حالة عنف أو يخشون من أنهم معرضين لها في مجتمعهم المحلي.

٢. اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات مؤلفة من أربعة أشخاص. يجب على هذه المجموعات أن تحضّر قائمة بالأشخاص الذين يعرفهم والمنظمات التي يعرفونها والتي يمكن أن تساعد الأطفال الذين يعيشون حالة عنف.

٣. امنحهم حوالي خمس دقائق ليقوموا بذلك.

٤. والآن اطلب من المجموعات أن تشارك قوائمها وتسجل كل المنظمات التي تتم تسميتها على لوح قلاب.

٥. اشكر الأطفال على أفكارهم وعلى المعلومات التي قدموها واعطهم قوائم حضرتها أنت مسبقاً. إذا كان هناك وكالات جديدة على القائمة الموجودة على اللوح القلاب اطلب من الأطفال أن يضيفوها أو قل لهم أنك ستجد القائمة وتعطيهم نسخة جديدة في المرة المقبلة التي تراهم فيها.

٦. لإنهاء النشاط، اسأل الأطفال ما الذي قد يصعب على شخص يعاني من العنف في المنزل أن يتصل بشخص ما ليتحدث عن الموضوع؟ خلال النقاش، شجع الأطفال على التفكير بحلول للعقبات أو التحديات التي يتحدثون عنها.

على سبيل المثال في حال قال أحدهم "قد يخاف طفل ما من الاتصال بالخدمات الاجتماعية لأن هذا قد يغضب أهله أو مقدمي الرعاية" يمكنك أن تقول "أجل هذا صحيح. ما رأي الآخرين بالموضوع؟ ما هي الاقتراحات التي لديكم للتعامل مع هذا الخوف؟"

في حال كان من الصعب على الأطفال أن يتوصلوا إلى حلول يجب أن تعطيهم أنت بعضها لكي لا يشعروا أنهم متروكون لا حول لهم ولا قوة. في هذا المثال، قد يقول الطفل لشخص آخر قريب منه حول العنف الذي يعانيه في المنزل ويطلب منه أن يجري الاتصال أو ليتحملوا المسؤولية هم بدل الطفل.

٧. عندما الإمكان، نذكر الأطفال أن بعض الوكالات يمكن أن تؤمن الدعم العاطفي من دون ذكر الأسماء.

٨. انه النشاط بسؤال الأطفال إن كان لديهم أي سؤال قبل الانتقال إلى آخر نشاط وهو أداء أغنية المجموعة.

تم تطويرها لرمزة الموارد هذه



### ١٥.٦ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



### ١٥.٧ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا إلى نهاية ورشة عمل اليوم. تحدثنا اليوم عن العنف وأنواع العنف التي تعرف أنها تحصل في مجتمعك المحلي. كما أننا لعبنا الأدوار لتأمل بطرق لحماية أنفسنا من العنف. وأخيراً تحدثنا عن الأشخاص الذين يمكنكم أن تلجأوا إليهم إن كنتم تعانيون من العنف أو تخشون من أن يكون هناك شخص سيؤذيكم في المستقبل.

شكراً لكم جميعاً على مشاركتكم اليوم.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أفدّر لكم رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة.

# الأطفال المتضررون من فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب

Jakob Dally/ Danish Red Cross



المسار

## خلفية عن سياق ورش العمل هذه

تم إعداد سلسلة ورش العمل هذه للعمل مع الأطفال الذي يعيشون في مجتمعات محلية ذات انتشار كبير لفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب. يتشارك هؤلاء الأطفال واحدة أو أكثر من التجارب التالية:

ربما:

- خسروا شخصاً يحبوه
- شهدوا أفراداً من العائلة أو شخصاً يحبوه يمرض بشكل متزايد
- حضروا عدداً من الجنازات
- أصبحوا يتامى أو يعرفون أطفالاً أصبحوا يتامى
- عاشوا وصمة العار والتمييز أو عرفوا شخصاً عاشهما عندما انكشفت إصابته بفيروس نقص المناعة البشرية
- أصيب بفيروس نقص المناعة البشرية
- قد يصبحوا أكثر عرضة لـ:
- الإقصاء الاجتماعي من مجتمعهم المحلي
- الإساءة الجسدية والعاطفية والجنسية
- تداعيات اقتصادية سلبية (زيادة الفقر وخسارة الملكية أو الحق في الإرث)
- ازدياد الحاجات المادية وحاجات الإيواء
- رعاية صحية غير مناسبة
- خسارة الأهل
- خسارة توجيه الأهل أو القدوة التي يمكن أن يحتذون بها
- نقص الحنان
- اللجوء إلى السلوك الخطر كالتدخين أو معايرة الخمر أو الإدمان على المخدرات وبعض الأطفال يُجبرون على ممارسة الدعارة ليعيشوا
- التشرد
- يختبر الأطفال الذين يعيشون في مجتمعات محلية ذات انتشار واسع لفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب مزيجاً من المشاعر الصعبة والمؤلمة مثل الحزن والخوف والغضب والضياع والشعور بالذنب لكونهم نجواً في حين غيرهم لقي حتفه. هذه كلها ردات فعل طبيعية وعادية. قد يكون لديك بعض الأطفال في مجموعتك شهدوا أو عاشوا تجارب مروعة تتعلق بوفاة أشخاص يحبونهم أو بالتعرض إلى الإساءة، وقد لا يشعرون أنهم مستعدون أو مرتاحون للتحدث عن هذه الذكريات. تذكر أن تحترم السرية عندما يشارك الأطفال تجاربهم الشخصية، لأن عدم القيام بذلك قد يكون له تداعيات سلبية خطيرة في المجتمعات المحلية حيث من الشائع الوصم بالعار والتمييز.

تختلف هذه المجموعة عن مثيلاتها في رزمة الموارد فهي تتضمن ٢١ ورشة عمل بدل ١٥ فقط.



تشمل ورشة العمل ٨ دعوة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ليأتي ويتحدث مع الأطفال. حاول أن تدعو شخصاً بشكل نموذجاً يحتذى به الأطفال، أن يكون شخصاً يمكنهم أن يتعاطفوا معه ويحترموه ويقدروه. في حال لم تكن تعرف أنت شخصاً مماثلاً، اتصل بمنظمات تقدم الدعم والمعلومات حول فيروس نقص المناعة البشرية كونها غالباً ما تعمل مع أشخاص من هذا النوع. اطلب من الأطفال أن يحضروا سؤالاً أو اثنين قبل اللقاء وارسل الأسئلة إلى الشخص المدعو قبل أن يأتي ليتمكن من تحضير الإجابات. كن مستعداً لتطرح الأسئلة باسم الأطفال خلال اللقاء في حال شعروا بالخجل أو عدم الارتياح إزاء طرح السؤال بأنفسهم.

تُبين دعوة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية يكون نموذجاً يُحتذى به للأطفال أن الحياة تستمر بشكل طبيعي. فهذا يساعد على إعطاء الأمل للأطفال بالمستقبل في حال كانوا هم أو أشخاص يحبونهم مصابين بالفيروس. كما يساعد على تخطي وصمة العار والتمييز.

تشمل ورشة العمل ١٤ شرحاً عن الاستمالة. إن الاستمالة هي حين يحضّر المسيء طفلاً ليسيء إليه، عادةً ما تكون الإساءة جنسيةً. يكتسب المسيء ثقة الطفل أو اعتماده عليه تدريجياً ليصبح لاحقاً في مركز يسمح له بالإساءة جنسياً إلى الطفل. في هذه المرحلة قد يكون الطفل قد أصبح متعلقاً جداً بالمسيء أو معتمداً عليه أو يخافه إلى درجة أنه لن يفصح عن الإساءة إلى الآخرين وفي أسوأ الحالات قد لا يفهم حتى ما يجري على أنه إساءة.

قد تشمل عملية الاستمالة الاستغلال والخداع والهدايا والتهديدات وهي لسوء الحظ منتشرة في معظم الدول وتحديداً بين الأطفال الضعفاء. ويمكن أيضاً استمالة الأهل ومقدمي الرعاية بحيث يصادقهم المسيء أو يوجد عندهم حاجة له إما مادية أو حاجة إلى الحماية ما يسهل عليه الوصول إلى الأطفال. من المهم نشر التوعية في صفوف الأطفال حول مخاطر الاستمالة من دون أن نجعلهم شكاكين أو غير قادرين على وضع ثقتهم في أحد.

## ورش العمل التمهيدية والختامية

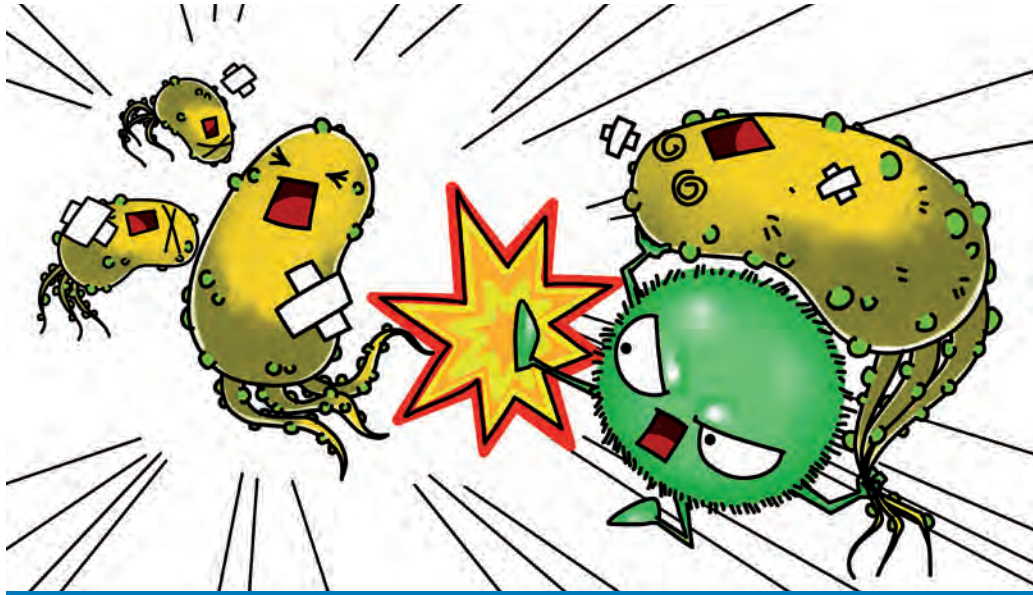
- بالإضافة إلى ورش العمل المعروضة في هذا المسار، يرجى مراجعة ما يلي من "دليل الميسر: الاستعداد":
- ورش العمل ١ إلى ٥ وهي ورش عمل تمهيدية ويجب القيام بها قبل البدء بورش العمل الموجودة في هذا المسار
- ورش العمل الإضافية التي تتضمن ثلاث ورش عمل إضافية اختيارية يمكن القيام بها في أي وقت بالإضافة إلى ورشتي عمل ختاميتين اختياريتين.

### افتتاح واختتام كل ورشة عمل

- استخدم الروتين عينه لافتتاح واختتام كل ورشة عمل فهذا يساعد الأطفال على الشعور بالراحة وبنيني الثقة بينك وبين المجموعة
- استخدم الخطوط العريضة الموجودة هنا في كل مرة تقوم بالنشاطات التالية:
- الخلاصة والمردود والمقدمة
- أغنيتنا
- تقييم ورشة العمل

## لمحة عن المسار ٤: الأطفال المتضررين من فيروس نقص المناعة البشرية أو متلازمة نقص المناعة المكتسب

الموضوع	المسار، ورقم ورشة العمل، وصفحة ورش العمل المتكررة	رقم ورشة العمل وعنوانها
اكتشاف ما هو فيروس نقص المناعة البشرية وما هي متلازمة نقص المناعة المكتسب كيف نقوم بالاختبار وأين، كيف هي الحياة عند الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (زيارة الشخص الذي يشكل مثلاً يُحتذى به) وكيف يؤثر كل من فيروس نقص المناعة البشرية وما هي متلازمة نقص المناعة المكتسب على مجتمعاتنا المحلية.		٦. فهم فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب
		٧. الاختبار ومكان الحصول على المساعدة
		٨. الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية
		٩. مجتمعاتنا المحلي وفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب
استكشاف كيف يمكن للأطفال أن يحموا أنفسهم من العنف مع التركيز على الإساءة الجسدية والجنسية	المسار ٣، ورشة العمل ١٥، صفحة ١٥١ إلى ١٥٨	١٠. حماية أنفسنا من العنف
	المسار ١، ورشة العمل ٧، صفحة ١٧ إلى ٢١	١١. جسمي ملكي-اللمسات الجيدة واللمسات السيئة
	المسار ١، ورشة العمل ٨، صفحة ٢٢ إلى ٢٧	١٢. جسمي لي - حماية أنفسنا من الإساءة
	المسار ١، ورشة العمل ٩، صفحة ٢٨ إلى ٣٠	١٣. رسائل جسمي لي - حماية أنفسنا من الإساءة
	المسار ١، ورشة العمل ١٠، صفحة ٣١ إلى ٣٦	١٤. الإساءة الجنسية والاستمالة والمسيئون
فهم المشاعر وردود العفل إزاء التحديات التي تواجهها المجتمعات المحلية ذات الانتشار الواسع لفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب، مع التركيز على الخوف والحزن الناتج عن خسارة شخص أو شيء والتأقلم مع الخوف		١٥. ردت فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية
	المسار ١، ورشة العمل ١٢، صفحة ٤٤ إلى ٤٩	١٦. المشاعر تتغير
استكشاف التمييز وكيفية تفادي حصوله	المسار ٣، ورشة العمل ١، صفحة ١٤٢ إلى ١٤٦	١٧. التعامل مع الخسارة
		١٨. التأقلم مع الخوف
تشجيع التعاطف مع العائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب وإعطاء الأفكار لمساعدتهم		١٩. تفادي التمييز
		٢٠. مساعدة العائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية
التحدث عن السلوك الخطير وما هي الخيارات التي تحافظ على سلامة الأطفال		٢١. القيام بخيارات جيدة



## ورشة العمل ٦

### فهم فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب

**الغرض من ورشة العمل:** تعزيز فهم فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة وكيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.

#### الغرض من النشاطات:

تعزيز فهم ماهية فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة. نشر الوعي ودحض الخرافات حول كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.

النشاطات	الموارد	الوقت
٦.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٦.٢ ما هو فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات	بطاقات تعليمية موجودة في ملف (بطاقات تعليمية حول فيروس نقص المناعة البشرية) على شريحة الذاكرة العكوسة ومطبوعة.	٣٠ دقيقة
٦.٣ التقط اصبعي		١٠ دقائق
٦.٤ كيف تُصاب بفيروس نقص المناعة البشرية؟	أسئلة (معروضة أدناه) على لوح قلاب. اترك عامود الصح والخطأ فارغاً. قلم تعليم.	٢٥ دقيقة
٦.٥ السباحة	غرضان ليشكلا قاعدة.	١٠ دقائق
٦.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
٦.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

5

## ٦.١ الخلاصة والموارد والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن ورشة عمل اليوم:

سنحدث اليوم عن فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة. سنحدث عما هي وكيف ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية وكيف يمكن لمضادات الفيروسات العكوسة أن تساعد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية.

30

## ٦.٢ ما هي فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة

تعزيز فهم فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة

بطاقات تعليمية يمكن إيجادها على شريحة الذاكرة في ملف "بطاقات تعليمية حول فيروس نقص المناعة البشرية" أو مطبوعة.

١. ابدأ بشرح ما يلي:

كما تتذكرون، بدأنا ورش العمل هذه عبر التحدث عن الأمور المشتركة في ما بيننا، ومن بين هذه الأمور في المجتمع المحلي هذا أن العديد من الناس الذين نعرفهم مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية. حتى أن البعض منا خسر أشخاصاً يحبهم لأنهم أصيبوا بأمراض مرتبطة بهذا الفيروس، في حين أن بعض الأشخاص الذين نعرفهم ومصابون بالفيروس يعيشون حياةً صحيةً لأنهم يتناولون الأدوية المضادة للفيروسات العكوسة.

٢. اطلب متطوعين ليشرحوا ما هو فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة.

٣. عندما يتشارك المتطوعون معرفتهم، استخدم البطاقات التعليمية لتشرح المزيد. فيما تمسك كل بطاقة بحيث تظهر الصورة في المقدمة، تقرأ النص المكتوب من الخلف.

٤. عندما تنتهي من عرض البطاقات، اسأل الأطفال إذا كان لديهم أي سؤال حول الموضوع. تم إعداده لزمرة الموارد

10

## ٦.٣ التقط إصعبي

تنشيط الأطفال.

مساحة.



١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة وأنت معهم.

٢. والآن اشرح أنك ستقوم بتمرير صغير لتحفز تركيزهم وردات فعلهم السريعة.

٣. اطلب منهم أن يمسكوا سباباتهم بيدهم اليمنى


٤. والآن اطلب من الجميع أن يرفعوا كفهم، اطلب منهم أن يديروا يديهم بحيث يكون الكف مسطح ومواجه للأعلى.
٥. والآن اطلب من الجميع أن يضعوا سبابتهم برفق على الكف اليسار للشخص الواقف على يمينهم.
٦. اتركهم يقفون هكذا لبضع ثوان وتأكد إن كان الجميع يقوم بالأمر بالطريقة الصحيحة.
٧. اشرح لهم أنك عندما تصرخ يجب على الجميع أن يحاول أن يمسك سبابه زميله الواقف على اليسار في حين يحاول أيضاً تفادي أن يمسك سبابته زميله الواقف على يمينه.
٨. جرب الأمر بضع مرات لتحرص على أن الجميع فهم التمرين.
٩. بعدها، اطلب من متطوع أن يكون هو الشخص الذي سيصرخ الكلمة المختارة.
١٠. كرر حتى ينتشط الجميع.


#### تم إعداده لزمرة الموارد



#### ٦.٤ كيف تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية

 نشر الوعي ودحض الخرافات حول كيفية الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.

 ضع أسئلة للاختبار (معروضة أدناه) على لوح قلاب ولكن اترك عامو الصح والخطأ فارغاً، قلم تعليم.

 قد تكون مناقشة موضوع فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب مسألة حساسة في مجتمع محلي حيث نسبة انتشارهما مرتفعة. احرص على تشجيع الأطفال على الكلام معك بمفردهم في حال كان لديهم أسئلة أو مخاوف بعد ورشة العمل.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا واطرح لهم أنك ستحدثهم اليوم حول كيف يمكن لشخص ما أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.

٢. قل لهم أنك ستقوم باختبار. أخبرهم أنك ستقرأ بعض الجمل عن فيروس نقص المناعة البشرية ويتعين عليهم أن يعرفوا ما إذا كانت الجملة صح أم خطأ. في حال أعطوا إجابة خاطئة احرص على أن تشرح الإجابة الصحيحة مباشرةً وضع الإجابة الصحيحة على اللوح القلاب.

٣. ابدأ الاختبار بقول: "كما تعرفون فيروس نقص المناعة البشرية يعيش بالسوائل الموجودة في جسم الإنسان".

٤. والآن اقرأ كل جملة بدورها مع قول التالي في بداية كل جملة "تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية...".

### اختبار "تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية..."

خطأ	صح	تصاب بفيروس نقص المناعة البشرية
x		... إن لعبت مع شخص مصاب بالفيروس.
	x	... إن استخدمت إبرة ملوثة تحتوي على الفيروس.
x		... إن عانقت شخص مصاب بالفيروس.
	x	... إن مارست الجنس مع شخص مصاب بالفيروس من دون استخدام الواقي الذكري.
x		... إن صافحت يد شخص مصاب بالفيروس.
	x	... إن لمست دم شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية خوفاً من أن يدخل دمه إلى دمك.
x		... إن شربت من كوب أو استعملت شوكة وسكينة سخا مصاب بالفيروس.
	x	... إن وُلدت من أم مصابة بالفيروس.
x		... من البعوض.
x		... إن سبحت مع شخص مصاب بالفيروس.

٥. اسأل الأطفال إذا كان لديهم أي تعليقات أو أسئلة.

تم إعداده لزمرة الموارد



## ٦.٥ السباحة

تنشيط الأطفال.

غرضان ليشكلا قاعدة.

⚠️ تمامًا مثل سائر ألعاب التسليم، ينبغي على الميسر، قبل بدء اللعبة، أن يحرص على أن ما من مشكلة عند الأطفال أن يتم تسليمهم اللعبة. يجب أن تشرح لهم كيف سيتم التسليم، وفي حال كان أي من الأطفال غير مرتاح اتركه يشاهد لا تجبره على المشاركة إذا لم يرد. في حال كان هناك أطفال ذوي إعاقة تمنعهم من الركض، ضف قاعدة إلى اللعبة وهي إذا كان للطفل "معاونون" يكون المعاونون آمنين. ينبغي على المعاونين (طفلين) أن يبقيا قريبين طيلة وقت اللعبة.

١. ضع قاعدتين بشكل متوازٍ ضمن مساحة مفتوحة، تشكلان كهفا الأسماك الآمنين.

٢. اشرح أن الأطفال يمثلون الأسماك وهم في أمان عندما يلمسون إحدى القاعدتين.

٣. يمكنهم عندما يريدون أن يسبحوا (عبر الركض) من كهف إلى آخر (قاعدة إلى أخرى).

٤. يكمن الهدف في أن ينتقل الطفل بأمان من دون أن تسلمه أنت، أي الميسر. تقف في الوسط بين القاعدتين.

٥. في حال تم تسليم طفل وهو خارج القاعدة، يجب عليه أن يجلس تمامًا حيث تم تسليمه إلى أن تصل إليه سمكة أخرى (طفل) لتحرره.

٦. تنتهي اللعبة إما عندما يظهر التعب على الأطفال أو عندما يتم تسليمهم كلهم.

تم إعداده لزمرة الموارد



## ٦.٦ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



## ٦.٧ تقييم ورشة العمل

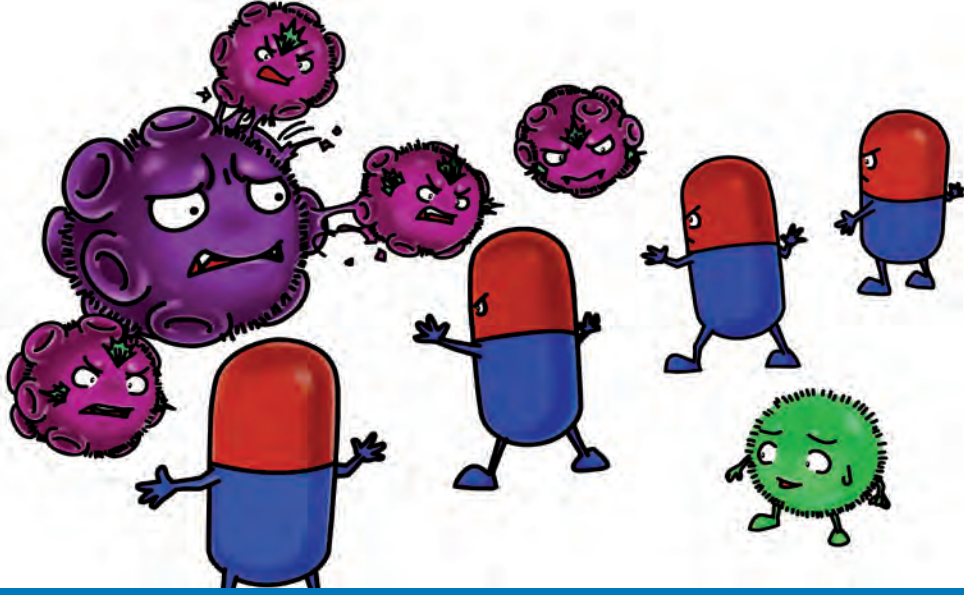
يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم، لقد تحدثنا عن فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب ومضادات الفيروسات العكوسة. هذه كلها مصطلحات نسمعها كثيرًا وتؤثر على حياتنا في المجتمع المحلي.

شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم اليوم.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المتبسمة.



## ورشة العمل ٧

### الفحص ومكان الحصول على المساعدة

الغرض من ورشة العمل: نشر الوعي حول فحص فيروس نقص المناعة البشرية ومكان الحصول على مساعدة.

#### الغرض من النشاطات:

أن نشرح للأطفال ماذا يحصل في منشآت فحص الفيروس وتوجيههم إلى حيث يمكن للمصابين به أن يحصلوا على المساعدة.

النشاطات	الموارد	الوقت
٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٧.٢ إجراء فحص لفيروس نقص المناعة البشرية	معلومات حول إجراءات الفحص المحلية يشكلا قاعدة.	٣٠ دقيقة
٧.٣ افعل مثلي	مساحة كافية لإجراء دائرة والحركة	٥ دقائق
٧.٤ من يمكنه تقديم المساعدة؟	نشرات مع قائمة (قائمة المتصلين) بالمنظمات المحلية التي تقدم الدعم للأشخاص المصابين بالفيروس أو المتضررين منه.	٣٠ دقيقة
٧.٥ التحضير لورشة العمل المقبلة	أوراق ومواد للكتابة.	١٠ دقائق
٧.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
٧.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



⚠️ يكمن هدف ورشة العمل هذه في الشرح للأطفال ماذا يحصل في وحدة فحص فيروس نقص المناعة البشرية وأين يمكن للعائلات أن تحصل على المساعدة في حال تبين أن أحد أفرادها أصيب بالفيروس. من المهم أن يحضر الميسر لورشة العمل هذه عبر الحصول على معلومات دقيقة من الخدمات المحلية وأن يعرف تمامًا ما هي إجراءات الفحص. حضر منشورات أو غيرها من المواد حول فحص فيروس نقص المناعة البشرية لتعطيها للأطفال في حال توفر ذلك.



#### ٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

👉 يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

🗨️ سنتحدث اليوم عن فحص فيروس نقص المناعة البشرية، أين يجري وماذا يحصل في منشآت الفحص. كما سنتحدث عن حيث يمكن للمصابين بالفيروس أن يحصلوا على المساعدة.



#### ٧.٢ فحص فيروس نقص المناعة البشرية

👉 أن نشرح للأطفال ماذا حصل في منشآت فحص الفيروس.

🔑 معلومات حول الإجراءات المحلية لفحص الفيروس.

⚠️ يجب أن يحصل الميسر على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول إجراءات فحص فيروس نقص المناعة البشرية. قد يكون من المفيد دعوة شخص يعمل في منشأة فحص للإجابة عن الأسئلة.

اذكر أنه يجب إجراء فحص الفيروس في منشآت تقدم الاستشارة قبل الفحص وبعده.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واطرح لهم أنك ستتحدث الآن عن حول كيف يمكن لشخص ما أن يخضع لفحص فيروس نقص المناعة البشرية.

٢. ابدأ بسؤال الأطفال حول من يجب أن يخضع للفحص. إن لم يجيبوا بأنفسهم، اشرح أنه مع الانتشار الواسع للفيروس يجب على جميع الموجودين هنا أن يخضعوا للفحص فهذا يسمح للمصابين به أن يحصلوا على المساعدة الطبية التي يحتاجون إليها. وشدد أيضًا على أن معرفة وضعك من حيث الإصابة بالفيروس تمنحك القوة لحماية نفسك وصحة الأشخاص الذين تحبهم.

٣. قدم للأطفال معلومات قدر المستطاع حول منشآت فحص الفيروس المحلية وما يحصل عندما تتوجه إليها. مثلًا:

- أين يمكنك الخضوع للفحص؟
- متى؟ هل هناك أيامًا محددة لإجراء الفحص أم يمكنك الذهاب في أي يوم؟
- هل يمكن للأطفال أن يجروا الفحص من دون موافقة الأهل أو مقدمي الرعاية؟
- ما هي الاستشارة قبل الفحص وبعده؟
- كيف يجري الفحص الفعلي؟ هل يتم سحب الدم بإبرة أو وخزة في الإصبع؟
- كم تنتظر إلى حين ظهور النتيجة؟
- كيف تحصل على النتيجة؟

- هل يكلف الفحص المال؟
- هل الفحص سري؟

٤. شجع الأطفال على طرح أي سؤال يطرأ على بالهم وحاول أن تجيب عليه. إذا كنت قد دعوت شخصاً من منشأة الفحص دعه يجيب.

٥. في حال كان هناك أسئلة لا يمكنك الإجابة عنها، لا توفر جهداً لتجد الإجابة في المرة التالية.

### تم إعداده لزمرة الموارد



#### ٧.٣ افعلي مثلي

لتنشيط الأطفال جسدياً وجعلهم أكثر تركيزاً.

مساحة لإجراء دائرة والحركة الجسدية.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة.

٢. قم بحركة ما مثل التصفيق مرتين واطلب من الأطفال أن يكرروا الحركة.

٣. عندما يفعلون ذلك، اطلب من الشخص الواقف إلى جانبك أن يقوم بحركة أخرى مثل النقر بقدميه. ويتعين الآن على الأطفال أن يقوموا بالحركتين - أولاً التصفيق ومن ثمّ النقر.

٤. أكمل في إضافة الحركات معطياً كل شخص في الدائرة دوره. إذا كان عدد الأطفال كبير أوقف النشاط بعد عشرة دقائق.

### هذا النشاط مقتبس عن نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفولة في قيرغيزستان تحسين الكرامة



#### ٧.٤ من يمكنه تقديم المساعدة؟

نشر الوعي حول ما يجب فعله وأين يجب الذهاب للحصول على المساعدة في حال تبين لشخص ما عند الفحص أنه مصاب بالفيروس.

منشورات مع قائمة نشرات مع قائمة (قائمة المتصلين) بالمنظمات المحلية التي تقدم الدعم للأشخاص المصابين أو بالفيروس أو المتضررين منه.

١. ابدأ النشاط عبر سؤال الأطفال ماذا برأيهم يجب أن يفعل الشخص إذا اكتشف أنه مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. احرص على أن يتم ذكر المسائل التالية:

- أخبر شخصاً تثق به عن وضعك.
- زر طبيباً لتحصل على تقييم طبي ومعرفة ما إذا كنت تحتاج إلى مضاد للفيروسات العكوسة.
- حافظ على صحتك وتناول أدويةك إذا كنت بحاجة إليها.
- مارس السلوك الآمن للحد من خطر نقل العدوى للآخرين (اشرح أنك ستتكلم أكثر عن هذا الموضوع في ورشة عمل لاحقة).


٢. اسأل الأطفال ما إذا كانوا يعرفون أي يمكن للمصابين بالفيروس أن يحصلوا على المساعدة، قد تكون مساعدة طبية أو اجتماعية أو اقتصادية أو غذائية أو أي نوع من الخدمة. وزّع النشرات التي حضرتها على الأطفال.


٣. انه النشاط عبر شكر الأطفال على مشاركتهم وقل لهم ما يلي:

ليس من السهل أن يكتشف شخص ما أنه مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية لأننا شهدنا الكثير من الذين نحبهم يمرضون ويفارقون الحياة نتيجة لهذا الفيروس. إنها حقيقة مروعة يصعب التعامل معها، ولكن اليوم بات هناك أدوية تساعد معظم الناس ليعيشوا حياةً مديدةً تمامًا كما لو أنهم غير مصابين بالفيروس طالما يتابعون تناول أدويتهم ويحافظون على صحتهم وقوتهم. من المهم أن يهتم المصابون بالفيروس بصحتهم ويتبعوا نظامًا غذائيًا صحيًا ويحظون بقسط مناسب من النوم ويمارسون التمارين الرياضية.

### تم إعداده لزمرة الموارد


**٧.٥ التحضير لورشة العمل المقبلة**


 تحضير أسئلة للزائر (الآتي من أجل ورشة العمل المقبلة).


 أوراق ومواد للكتابة.


١. اشرح للأطفال أنك في اللقاء التالي ستدعو شخصًا مصابًا بالفيروس ليأتي ويتحدث معهم.
٢. اطلب من الأطفال أن يفكروا في أسئلة يرغبون بطرحها على الزائر. امنحهم حوالي ٥ دقائق ليفكروا في هذه الأسئلة ويكتبوها.
٣. عندما ينتهون، اجمع الأوراق واطرح لهم أنك ستضع كل هذه الأسئلة مع بعضها ضمن قائمة واحدة لتوجّه الحديث مع الزائر في المرة المقبلة.

### تم إعداده لزمرة الموارد

**٧.٦ أغنيتنا**

 يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

**٧.٧ تقييم ورشة العمل**

 يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. تحدثنا عن أين يمكن للأشخاص أن يحصلوا على فحص فيروس نقص المناعة البشرية وماذا يحصل في منشآت الفحص. كما تحدثنا عما يجب للشخص أن يفعله في حال اكتشف أنه مصاب بالفيروس وأين يمكنه أن يحصل على المساعدة.

شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم اليوم.

وتمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة.



## ورشة العمل ٨

### الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية

الغرض من ورشة العمل: أن نبرهن للأطفال أنّ الحياة تستمر حتى ولو كان الشخص مصاباً بالفيروس.

الغرض من النشاطات:

إعطاء الأطفال فرصة لقاء شخص مصاب بالفيروس بشكل نموذجي يحتذون به ويترحمون عليه الأسئلة.

النشاطات	الموارد	الوقت
٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
٨.٢ إجراء فحص لفيروس نقص	مساحة.	١٠ دقائق
٨.٣ افعل مثلي	قائمة الأسئلة من الورشة السابقة .	٦٠ دقيقة
٨.٤ أغنيتنا		٥ دقائق
٨.٥ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق

⚠️ تكمن فكرة ورشة العمل هذه في دعوة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ليخبر الأطفال عن تجربته. تهدف ورشة العمل إلى برهنة أنّ الحياة تستمر حتى مع الإصابة بالفيروس على الرغم من التحديات التي يواجهها الشخص. في معظم الدول هناك أشخاص ناجحون يعيشون مع فيروس نقص المناعة البشرية واختاروا أن يشاركوا تجربتهم للعلن. في حال لم تكن تعرف أحداً من هؤلاء اتصل ببعض المنظمات التي تعمل مع الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية. إذا أمكن، ادع شخصاً شاباً اختبر تحديات مشابهة لتلك التي تواجهها مجموعة الأطفال التي تعمل معها ليتعاطوا بسهولة معه.

- بعدما تنتهي من التحضير للزيارة، حاول أن تلتقي بالزائر قبل أن يحضر الورشة لتشرح له ما يلي:
- لما دعوته إلى ورشة العمل
  - ما كان تركيز النقاشات مع الأطفال حتى الآن
  - ما قد يكون مفيداً أن يتعلمه الأطفال
  - الأسئلة التي قد يرغب الأطفال في طرحها

هذا سيساعد الزائر على التحضير لورشة العمل لتلبية حاجات مصلحة الأطفال.

كتب الأطفال في نهاية ورشة العمل السابقة أسئلة يريدون طرحها على الضيف. تحضيراً لورشة العمل هذه، وُحِد قائمة الأسئلة ولتكن جاهزة "لوقت طرح الأسئلة" على الزائر. استخدمها لطرح أي سؤال لم يتذكر الأطفال أن يطرحوه أو خجلوا من طرحه. قد لا يشعرون بالراحة لطرح بعض الأسئلة ولكن لديهم الحشوية لمعرفة ما سيقوله الزائر.



#### ٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

لدينا اليوم زائر، إنه شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية وسيخبرنا عن حياته وكيف هو العيش مع الفيروس وكيف تأقلم مع هذا التحدي.



#### ٨.٢ سينا يقول

زيادة مستويات النشاط والتركيز عبر تحفيز المشاركين.



المساحة.



١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة بحيث يرون جميعاً بعضهم واختر عشوائياً طفلاً ليكون القائد.
٢. يصرخ القائد بحركة قائلًا: "سينا يقول لوحوا بذراعكم" فيستجيب الأطفال الباقين.
٣. يستمر القائد بصراخ الحركات ولكن عندما يقول مثلاً "ارفع رجليك" من دون أن يصرخ "سينا يقول" يجب ألا تيطع المجموعة ويجب أن يبقى أفرادها جامدين. في حال نفذ أحد الأطفال الحركة مع أن القائد لم يقل "سينا يقول" يخرج من الدائرة. بعد بضع دقائق اعط دور القائد لطفل آخر واستأنف اللعبة بعد عودة الجميع إلى الدائرة. استمر في تبديل القادة كل بضعة دقائق إلى أن ينتهي وقت اللعبة.

المنظمة الدولية للرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال. دليل لنشاطات الأطفال



### ٨.٣ زائرنا

إعطاء الأطفال فرصة لقاء شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية يكون مثلاً يحتدون به ويترحون عليه الأسئلة.

قائمة بالأسئلة التي تم تحضيرها خلال ورشة العمل السابقة.

⚠ لا تكفي الساعة للقيام بالعرض وطرح الأسئلة والإجابة عنها لذلك تحتاج إلى إدارة الوقت جيداً.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة وعرف عن الزائر. عندما يخبر هذا الأخير الأطفال عن نفسه ويُنهى عرضه شجع الأطفال على طرح أسئلتهم.

٢. قد يكون من المفيد أن تطرح الأسئلة بدل الأطفال في حال لم يطرحوا كل الأسئلة الواردة في القائمة إما لأنهم خجولون أو غير مرتاحين.

٣. عندما تنتهي أسئلة الأطفال اسأل الزائر إذا كان لديه أي نقاط نهائية ليقولها للأطفال.

٤. اشكر الزائر على مجيئه ومشاركته في ورشة العمل واشكر الأطفال على سلوكهم الجيد.

٥. ادع الزائر إلى البقاء والاستماع إلى الأغنية التي ستشدها في نهاية ورشة العمل.

تم إعداده لزمرة الموارد



### ٨.٤ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



### ٨.٥ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم، التقينا بشخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية وحظيتهم بفرصة طرح الأسئلة التي تراود ذهنكم حول الحياة مع هذا الفيروس.

شكراً لكم جميعاً على مشاركتكم اليوم.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجهة المبتسمة.



Grete Thorore/ Save the Children

## ورشة العمل ٩

# مجتمعنا المحلي وفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب

الغرض من ورشة العمل: مناقشة كيف أثر وباء فيروس نقص المناعة البشرية على حياة الأطفال.

### الغرض من النشاطات:

تشجيع الأطفال على مشاركة تجاربهم حول كيف أثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على حياتهم. التركيز على أثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على مجتمعهم المحلي

النشاطات	الموارد	الوقت
٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٩.٢ اتباع اليد	مساحة.	١٠ دقائق
٩.٣ أثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على حياتهم		٤٥ دقيقة
٩.٤ تمثال نقاط القوة	مساحة للعمل الجماعي ومواد لصناعة تمثال بسرعة مثل عصا أو خرق أو أوراق.	٢٠ دقيقة
٩.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٩.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

سنحدث اليوم عن كيف أثر الانتشار الواسع لفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على مجتمعنا المحلي. سنحدث عن كيف يؤثر فينا في منازلنا ومجتمعنا المحلية ككل.



## ٩.٢ اتبع اليد

تشجيع المراقبة والتركيز والمرونة والتعاون والتواصل من دون الكلام.

مساحة.

١. قسّم الأطفال إلى أزواج.

٢. يقف كل اثنين مقابل بعضهما، أحدهما القائد والآخر التابع.

٣. يرفع القائد يده بحيث يواجه كفه الشريك. من ثم يقف شريكه بحيث يكون وجهه مواجهاً ليد القائد بعيداً عنها حوالي ٨ بوصات (أو ٢٠ سنتيمتر) طيلة مدة التمرين.

٤. يمكن للقائد أن يحرك يده كما يحلو له (مثلاً صعوداً ونزولاً في أرجاء الغرفة فوق كتفه) ويتعين على الشريك أن يتبعها محافظاً على المسافة عينها.

٥. تبادل الأدوار.

## المنظمة الدولية للرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال. دليل لنشاطات الأطفال



## ٩.٣ أثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب

تشجيع الأطفال على مشاركة تجاربهم حول كيف أثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على حياتهم.

١. اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات مؤلفة من أربعة إلى خمسة أشخاص.

٢. اشرح أنهم الآن معهم ١٠ دقائق لتحضير إيماء (قصة صامتة) تمتد على مدى ٣ إلى ٥ دقائق. يمكن أن تتمحور القصة حول المنزل أو المدرسة أو المجتمع المحلي - أي شيء يتعلق بكيفية تأثير فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب.

٣. بعد ١٠ دقائق، اطلب من كل مجموعة أن تؤدي الإيماء واطلب من الأطفال أن يحاولوا أن يضعوا كلمات للقصة. عندما تنتهي قصة كل مجموعة، خذ بعض الوقت لتحدث عما أدته المجموعة. إليك بعض الأسئلة لتحفز النقاش:

• ماذا حصل في القصة؟

• ماذا برأيك شعر الأشخاص في القصة؟



٤. عندما تنتهي كل المجموعات من تأدية الإيماءات والتحدث عن القصص، انه النشاط بطرح الأسئلة التالية:

كيف شعرتم وأنتم تأدون الإيماء؟

ماذا جعلتكم الإيماءات تفكرون من حيث ما يجري في منزلكم أو مدرستكم ومجتمعكم المحلي وأثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب؟

تم إعداده لزرمة الموارد



### ٩.٤ تمثال القوة

تشجيع التركيز على نقاط القوة التي شهدها أو عاشها الأطفال في سياق كيفية تأثير وأثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على مجتمعهم المحلي.

مساحة لعمل الفريق ومواد لصنع تمثال بسرعة مثل العصا أو الخرق والأوراق.

١. قسم الأطفال إلى مجموعات مؤلفة من ٤ أشخاص.

٢. اشرح أنهم سيحضرون تمثال القوة باستخدام المواد المتوفرة لهم.

٣. اطلب منهم أولاً أن يجلسوا ويفكروا لبضع لحظات حول الإيماءات التي عرضوها والآثار المختلفة لكل من الفيروس والمتلازمة.

٤. والآن اطلب منهم أن يتحدثوا في مجموعاتهم عن نقاط القوة التي شهدوها إما في عائلاتهم أو مجموعات أقرانهم أو في المدرسة أو المجتمع المحلي. يمكن أن تكون نقاط قوة عند الأفراد أو مجموعات الأشخاص أو منظمات أو أي شيء آخر يبين عن قوة ما في مواجهة التحديات التي يسببها كل من الفيروس والمتلازمة.

٥. والآن اطلب منهم أن يحضروا تمثالاً باستخدام أيديهم أو المواد المتوفرة لهم ليحاولوا أن يعبروا عن نقطة القوة التي شهدوها. اعطهم ٥ دقائق ليقوموا بذلك.

٦. اطلب من المجموعة أن تعرض التمثال ومن ثم تتحدث عنه.

٧. انه النشاط بقول ما يلي:

وُلد كل من فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب العديد من التحديات بالنسبة إلينا كأفراد ومجموعات في المجتمع المحلي. مرض وتوفي العديد من الأشخاص الذين نعرفهم ونحبهم ما جعل العديد من العائلات ضعيفة. ولكن هناك الكثير من الأشخاص مصابين بالفيروس ويعيشون حياةً صحيةً والبعض منهم يتناول مضادات الفيروسات العكوسة في حين أن آخرين لا يحتاجون إليها. وهناك أيضاً العديد من الأشخاص من داخل وخارج المجتمعات المحلية يبنوا عن قوة من خلال مساعدة العائلات التي تحتاج إلى المساعدة.

كما أرتيموني اليوم، ومع أن فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب أثرا على حياتنا جميعاً بطرق صعبة جداً، فمة دائماً نقاط قوة إيجابية تمنحنا الأمل. يبنتم لبعضكم من خلال هذه التماثيل نقاط القوة. من المهم أن نتذكر أن الأمل دائماً موجود، ولنتمكن من التركيز على نقاط القوة علينا جميعاً أن نتخطى التحديات التي نواجهها يومياً.

الجمعية الوطنية لعمال رعاية الطفولة طريق المحارب السلمي



### ٩.٥ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



### ٩.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. تشاركنا اليوم أثر فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب على حياتنا. وبينتم لبعضكم نقاط القوة التي ترافق التحديات التي نواجهه، ما ذكرنا أنه يجب أن نتذكر أن نركز على النقاط الإيجابية ونحفظ على تفاؤلنا حتى في الأوقات الصعبة.

تمامًا مثل سائر ورش العمل، أقدر لكم رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة

## ورشة العمل ١٠

### حماية أنفسنا من العنف

راجع ورشة العمل ١٥ من المسار ٣ صفحة ١٥١

## ورشة العمل ١١

### جسمي ملكي-اللمسات الجيدة واللمسات السيئة

راجع ورشة العمل ٧ من المسار ١ صفحة ١٧

## ورشة العمل ١٢

### جسمي ملكي - حماية أنفسنا من الإساءة

راجع ورشة العمل ٨ من المسار ١ صفحة ٢٢

## ورشة العمل ١٣

### رسائل "حماسة أنفسنا من الإساءة"

راجع ورشة العمل ٩ من المسار ١ صفحة ٢٨

## ورشة العمل ١٤

### الإساءة الجنسية، الاستمالة والمسيئون

راجع ورشة العمل ١٠ من المسار ١ صفحة ٣١



Louise Dyring/ Save the Children

## ورشة العمل ١٥

### ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

**الغرض من ورشة العمل:** زيادة فهم ردود العفل الطبيعية على أحداث غير طبيعية وتوفير أداة للأطفال تساعد على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها.

**الغرض من النشاطات:**

النشاطات	الموارد	الوقت
١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٥.٢ البحث عن قائد	مساحة للدائرة.	١٠ دقائق
١٥.٣ ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية		٤٠ دقيقة
١٥.٤ إيجاد مكان آمن	مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو المارة.	٢٠ دقيقة
١٥.٥ محاولة تقييم المزاج (انضموا إلى الحافلة).	مساحة كافية للتنقل.	٥ دقائق
١٥.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١٥.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٥.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

تحدثنا لوقت عن فيروس نقص المناعة البشرية وكيف أثر على حياتنا، كما عملنا على قضايا حماية أنفسنا من العنف والإساءة. يمكن للعيش في بلد ذي انتشار واسع لفيروس نقص المناعة البشرية أن يؤدي إلى عيش تجارب صعبة للعديد من الناس مثل رؤية شخص نحبه يمرض أو يموت أو ربما الاضطرار إلى الانتقال من العيش في المنزل إلى العيش مع أناس آخرين أو عدم توفر الفرص عينها كما في السابق لأن عائلتك لم تعد تملك المال أو عيش العنف أو غيره من أشكال الإساءة إلخ. يختبر الناس أموراً عديدة وهي تؤثر عليهم بطرق مختلفة.

يعاني بعض الناس لأن لديهم ذكريات مروعة لأشياء حصلت معهم تحزنهم أو تخيفهم. قد تكون هذه ذكريات لشيء سيء حصل معهم أو مع أشخاص يحبونهم ولا يستطيعون الكف عن التفكير فيها. سنستكشف اليوم طريقة مميزة لتفادي أن تزعجكم هذه الذكريات. كما أننا سنقوم بنشاطات ممتعة.



## ١٥.٢ إيجاد قائد

تعزير تركيز الأطفال وتنشيطهم.

مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على الكراسي أو على الأرض على شكل قرفصاء ويشكلوا دائرة. يجب أن يكون الجميع قادرين على رؤية بعضهم بوضوح والنظر إلى بعضهم بالعين.

٢. يختار الميسر شخصاً واحداً ليرك الغرفة أو يبتعد عن المجموعة لكي لا يسمع أو يرى سائر أفراد المجموعة.

٣. يختار الميسر قائداً. يبدأ القائد بحركة يكررها الجميع، ينبغي تكرار الحركة بضعة مرات ومن ثم يتم تغييرها. مثلاً: فرك اليدين على الفخذين، والتصفيق باليدين والقطعة بالأصابع إلخ. يكرر الجميع الحركة عبر النظر مباشرة إلى الشخص الجالس أمامه - لا ينظرون إلى القائد. يعود الشخص الذي ترك المجموعة ويُعطى ثلاث فرص ليحاول معرفة القائد. عندما يعرف القائد يصبح دور شخص آخر ليغادر الغرفة ويتم اختيار قائد جديد.

الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٨) دليل التدريب النفسي الاجتماعي حول حماية الطفل

40

### ١٥.٣ ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية

مساعدة الأطفال على فهم أن ردود العفل على التجارب الصعبة هي ردات فعل طبيعية على أحداث غير طبيعية.

لوح ورقي قلاب وأقلام تعليم.

⚠ يتضمّن هذا النشاط قراءة قصة حول طفل خسر والديه نتيجةً للمرض. اقرأ القصة مسبقاً وتأكد أنك قادر على قراءتها بارتياح أمام المجموعة. في حال كان هناك ضرورة لتغيير أجزاء من القصة لتلائم المجموعة أكثر قم بذلك مسبقاً.

يشمل هذا النشاط تشارك ذكريات ومشاعر حساسة وصعبة، تنبّه لذلك واثن على الأطفال لمشاركتهم.

تذكر أنّ هدف هذا النشاط يكمن في تعليم الأطفال وتذكيرهم أنّ ردات فعلهم طبيعية في ظلّ وضع غير طبيعي. لذلك حاول ألا تعظّم قصة يخبرها أي طفل بل اصغ إليهم جميعاً على قدر المساواة، كون هذا سيساعد الأطفال على أن يشعروا أنّ تجاربهم وردات فعلهم طبيعية.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة واشرح لهم أنك اليوم ستتحدّث عن ذكريات تتعلق بكارثة ما وكيف يمكن أن يصعب التعامل مع هذه الذكريات.

٢. اخبر الأطفال القصة التالية:

أريد أن أخبركم عن فتى أعرفه وعمّا حصل له. أنتم لا تعرفونه غير أنّ بعض الأشياء التي حصلت معه ممكن أن تكون حصلت معكم أيضاً.

كان مايكل من عمركم تقريباً عندما بدأت المشاكل في حياته. كان يعيش في المنزل مع والديه وأخواته الثلاث. قبل بضعة أعوام بدأ والده يترك المنزل لأشهر عديدة للعمل في المدينة ويأتي إلى المنزل في عطلة نهاية الأسبوع مرةً بين الحين والآخر أو حتى لبضعة أسابيع في السنة. من ثمّ، أتى في إحدى المرات إلى المنزل وكان مريضاً جداً، كان يسعل طيلة الوقت ويبدو عليه أنه ضعيف جداً. ذهب ليستشير الطبيب ولكن هذا الأخير قال أن ما باليد الحيلة لأنه بات مريضاً جداً. شاهد مايكل والده يضاعف أكثر فأكثر إلى أن توقف عن التنفس في أحد الأيام ومات.

كان كل من مايكل وأمه وأخواته حزيباً جداً ويشتاق كثيراً إلى أبيه. بعد مرور بضعة أشهر على وفاة والده، مرضت أمه أيضاً وبدأت تسعل بالطريقة عينها مثل والده وبت مايكل خائفاً جداً من أن تموت هي الأخرى.

أرادها مايكل أن تذهب لترى الطبيب ولكن بما أن والده قد مات لم يكن لديهم المال لدفع تكاليف الطبيب. لم تنفك حالته أمه تسوء إلى أن ماتت هي أيضاً وبقي مايكل وأخواته الثلاث وحدهم. أتى بعض الجيران ليقدموا يد العون وبعضهم قدم لهم الطعام ولكن البعض الآخر كان يتفاداهم، ما كانوا لينظروا حتى إليهم عندما كانوا يسيرون في السوق.

في الليل، عندما يخلد مايكل إلى النوم، كان يشعر بالخوف الشديد، لم يتمكن من النوم لأنه يتخيل صوراً لأمه وأبيه عندما كانا مريضين وتوفيا، وكان يخشى أن يحصل الأمر عينه له ولأخواته وأن يموتوا جميعاً.

استخدم قصة مايكل كوسيلة لتشجيع المجموعة على بدء التحدث عن التجارب الصعبة. في حال قاطعك طفل ليتطوع ويخبر المجموعة قصةً مماثلة حصلت معه أو مع شخص يعرفه (ليس شخصاً من ضمن المجموعة) شجعه واسمح له بالكلام. واثن تحديداً على التطوع للكلام عن شيء شخصي أو صعب. في حال لم يكن لأي فرد من المجموعة شيء ليقوله، قل شيئاً من هذا القبيل:

ردود العفل التي اختبرها مايكل بعد رؤية والديه يتوفيان يمكن أن تحصل مع أي شخص، في الواقع، يعاني معظم الأطفال من مشاكل شبيهة بمشاكل مايكل بعد أن يختبروا أموراً رهيباً ومن الطبيعي أن يكون لديهم هذا

النوع من ردود العفل. فلنفكر أولاً بالأشياء التي قد تولد ردات فعل شبيهة.

ابدأ بتحضير قائمة بالتجارب الصعبة مع مساهمة المجموعة. اكتبها على اللوح القلاب واسأل الأطفال عن التجارب التي يمكن أن تؤدي إلى ذكريات بشعة. ما هي التجارب التي عاشوها والتي وُدت لديهم ذكريات حزينة؟

شجّع المجموعة على مشاركة تجاربها الخاصة من دون أن تطلب تفاصيل أو تسأل عن ردات فعل الأطفال في هذه المرحلة. وبناءً على القائمة التي تنجم عما تقدمه المجموعة، وضح ما يميّز التجارب التي يمكن أن تعرقل حياتهم وتعطلها. هي تجارب مفاجئة وحادة وتشكل خطراً على الحياة وتتسبب بالإصابة بجروح وتؤدي إلى الحرمان وتنطوي على تجارب حسية حادة، مشاهد وروائح وأصوات، مقرفة ومريعة وتجعلك تشعر بالذعر والعجز.

٣. قل للأطفال ما يلي:

لسوء الحظّ ثمة العديد من الأطفال في بلدنا عاشوا تجارب مشابهة لتجاربكم، ومن الطبيعي جداً أن يكون لدينا ذكريات سيئة أو مشاعر خوف عميقة أو حزن كردة فعل على هذا النوع من التجارب.

٤. من المهمّ للمجموعة أن تسمع أنّ ردود العفل هذه شائعة وطبيعية وقد تحصل لأي كان وأن هناك ما يمكن القيام به إزاءها. ابدأ بتجميع قائمة بالعوارض من خلال تجربة أفراد المجموعة من دون أن تغوص في تفاصيل تجربة كل طفل أو تفاصيل مشاكله الحالية. اطرح بعض الأسئلة المفتوحة وحاول عند الضرورة أن تستوحي من قصة مايكل وذلك لتحصل على قائمة أساسية بالعوارض. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل:

هل تعرف شخصاً ما عانى من مشاكل مشابهة لمشاكل مايكل؟ ما هو نوع المشاكل؟ ماذا برأيك يمكن أن يحدث عندما يعيش شخص ما تجارب مماثلة؟

٥. عندما تجمع قائمة عامّة بالعوارض قل التالي:

من الشائع جداً بين الأطفال والراشدين أن يواجهوا هذه المشاكل بعد عيش تجربة صعبة. بعدما تعيش تجربة مروعة، عندما يحصل شيئاً يذكرك بما حدث قد تشعر وكأنه يحدث الآن مجدداً مع أنك تعلم أنّ هذا غير صحيح. من المخيف جداً أن تشعر كذلك، لهذا يحاول الأطفال أن يتفادوا الأماكن التي تحيي فيهم هذه الذكريات والمشاعر البشعة ويتفادون التفكير بما جرى أو الكلام عنه حتى مع الأهل أو مقدّمي الرعاية. عندما تنتابك هذه المشاعر هذا لا يعني أنك تجنّب بل على العكس يعني أنك مثل معظم الأطفال الآخرين. حتى ولو حاولت أن تتخلص من هذه الذكرى ستعود، قد تعود في أحلامك أو عندما تسمع ضجة عالية أو غيرها من الأمور التي تذكرك بالحدث.

٦. والآن اسأل الأطفال:

ما هي الأشياء التي تذكركم بما حدث؟

جمّع قائمة بالعناصر المذكورة من المجموعة وشر إلى أنّ هناك العديد من العناصر المذكورة في محيطنا بحيث قد يكون من المستحيل تفاديها كلها. في بعض الأحيان نتجاحتنا الذكريات من حيث لا نتوقعها. ومن المهم أن يتعلّم الأطفال، كخطوة أولى، أن يسترجعوا حسّ السيطرة وينبغي ممارسة ذلك الآن.

٧. بعد مناقشة الحدث الصعب وردود العفل والعناصر المذكورة وبعد معرفة أنّ ردود العفل هذه شائعة وطبيعية، يحتاج الأطفال إلى معرفة أنّ المساعدة متوفّرة. قل شيئاً من هذا القبيل:

مع أنّكم قد تحاولون التخلص من ذكرياتكم، ستعود مراراً وتكراراً إما بوجود عناصر مذكّرة أو حتى أنتم نائمون وفي بعض الأحيان تتراود الذكريات من حيث لا تدرون. سنبدأ اليوم بتعلّم بعض الحيل والأمور الخاصة لتكونوا أنتم مسؤولين عن ذكرياتكم ولتتحكموا بها بشكل أفضل. قد لا تستطيعون أن تنسوا ما حصل ولكنكم ستكونون قادرين على التذكر عندما تقرر ذلك لا عندما تقرر ذكرياتكم ولن تعود مخيفاً بعد الآن. ستتمكنون من استخدام هذه الحيل الآن إن كنتم تعانيون من أي من هذه المشاكل أو إن اخترتموها في المستقبل. المهم هو أن تتدربوا على المهارات التي تتعلموها اليوم لتكونوا مستعدين للتعامل مع الذكريات البشعة عندما تطرأ في المستقبل.

مؤسسة الأطفال والحرب (٢٠٠٢)، دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



## ١٥.٤ إيجاد مكان آمن

توفير أداة للأطفال تساعدهم على التكيف مع الذكريات غير المرغوب فيها أو الأفكار السلبية.

مكان هادئ حيث لن يتأثر الأطفال بالضجة أو بالمارة.

١. اطلب من الطفل أن يستلقي أو يجلس بطريقة مريحة ويغمض عينيه. اشرح أنك ستعلمه الآن طريقة ليتعامل مع الذكريات المريرة.

٢. اطلب من الأطفال أن يكونوا غايةً في الصمت في حين تقوم بتدريب المخيلة التالي. قل لهم أنك عندما تطرح الأسئلة يجب أن يفكروا فيها بعقلهم من دون أن يجيبوا بصوت مرتفع. اقرأ الكلمات ببطء ووضوح. اعط الأولاد الوقت ليفكروا في ما تقوله مع ملاحظة أماكن التوقف في النص.

سنتمرن اليوم على كيفية استخدام مخيلتنا لنولّد صوراً ومشاعر جميلةً وإيجابيةً. أحياناً عندما نكون مزعجين من المفيد أن نتخيل مكاناً يجعلنا نشعر بالهدوء والأمان. سوف أطلب منكم الآن أن تتخيلوا مكاناً تشعرون فيه بالهدوء والأمان والسعادة. قد يكون مكاناً تتذكرونه ربما من العطلة أو مكاناً سمعتم عنه في قصة ربما أو مكاناً تخترعونه أنتم بأنفسكم.

خذوا نفساً عميقاً. أغمضوا عينيكم واستمروا بالتنفس بشكل طبيعي. تخيلوا صورةً للمكان الذي فيه تشعرون بالأمان والهدوء والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم واقفون أو جالسون في هذا المكان. (صمت لمدة قصيرة) في الخيال، انظروا من حولكم ولاحظوا ما ترونه. (صمت لمدة قصيرة) انظروا إلى تفاصيل أين أنتم وما ترونه بالقرب منكم. (صمت لمدة قصيرة) لاحظوا الألوان المتعددة. (صمت لمدة قصيرة) تخيلوا أنكم تلمسون الأشياء. (صمت لمدة قصيرة) والآن القوا نظرةً أبعد. ماذا ترون من حولكم؟ انظروا ماذا يوجد في البعيد. حاولوا أن تروا مختلف الألوان والأشكال والظلال. هذا مكانكم المميز ويمكنكم أن تتخيلوا ما تشاؤون هناك.



عندما تكونون هناك تشعرون بالهدوء والسكينة. تخيلوا أنكم حفاة، كيف تشعرون بالأرض من تحتكم؟ (صمت لمدة قصيرة) سيروا ببطء محاولين أن تلاحظوا الأشياء الموجودة، حاولوا أن تروا كيف تبدو. ماذا تسمعون؟ (صمت لمدة قصيرة) ربما تسمعون صوت نسمة الهواء الناعمة أو زقزقة العصافير أو البحر. هل تشعرون بدفء الشمس على وجهكم؟ (صمت لمدة قصيرة) ماذا تشمون؟ رائحة هواء البحر أو الأزهار أو طعامكم المفضل؟ (صمت لمدة قصيرة) في مكانكم المميز يمكنكم أن تروا الأشياء التي تريدون أن تروها وتخيلون أنكم تلمسونها وتشمونها وتسمعون أصواتاً ممتعة. تشعرون بالهدوء والسعادة.

والآن تخيلوا أن هناك شخص مميز في هذا المكان. (مع مجموعات الأطفال الأصغر سنًا قد يكون هذا الشخص شخصية من نسج الخيال أو شخصية بطل خارق من الرسوم المتحركة). هذا الشخص موجود ليكون صديقاً لكم وليساعدكم، هو شخص قوي ولطيف. هو هنا لمساعدتكم وسيهتم بكم. تخيلوا أنكم تمشون في مكانكم المميز وتستكشوفه معه. (صمت لمدة قصيرة) تشعرون بالسعادة لأنكم مع هذا الشخص. (صمت لمدة قصيرة) فهذا الشخص هو مساعدكم ويوجد حل للمشاكل.

انظروا من حولكم مجدداً في مخيلتكم. انظروا جيداً. (صمت لمدة قصيرة) تذكروا أن هذا مكانكم المميز. سيكون دائماً موجوداً. يمكنكم أن تتخيلوا دائماً أنكم فيه عندما تريدون الشعور بالأمان والسعادة. (صمت لمدة قصيرة) مساعدكم سيكون دائماً موجوداً عندما تريدون. (صمت لمدة قصيرة) والآن استعودوا لفتحو عينيكم وتغادروا مكانكم المميز. (صمت لمدة قصيرة) يمكنكم أن تعودوا عندما تشاؤون. عندما تفتحون عينيكم ستشعرون بالهدوء والسعادة.

٣. عندما يفتح الجميع عينيهم، اطلب من الراغبين أن يتشاركوا ما تخيلوه. اسألهم كيف شعروا.

٤. شر إلى الرابط بين المخيلة والمشاعر. بين لهم أنهم يسيطرون على ما يرونه في مخيلتهم وبالتالي يسيطرون على شعورهم. شدد على فكرة أن هذا شيء ممتع وأنه يمكنهم أن يتخيلوا أنهم هناك عندما يشعرون بالتعاسة أو الخوف وأنه سيريحهم. قل لهم إنه سيصبح أسهل تخيل المكان المميز كلما تمرنوا على تخيله.

كيف شعرتم لدى قيامكم بهذا النشاط؟

هل كان من الصعب التركيز؟ إذا كانت الإجابة أجل، لماذا؟

هل تعتقدون أنكم قادرون على القيام بتمرين المخيلة بمفردكم؟ إذا كانت الإجابة كلا، لماذا؟

مؤسسة الأطفال والحرب. (٢٠٠٢)، دليل الأطفال والحرب: الأطفال والكوارث. تعليم تقنيات الانتعاش. النسخة المنقحة.



١٥.٥ تقييم المزاج (انضم إلى الحافلة)

تقييم مزاج الأطفال وتحفيزهم.

مساحة تسمح بالسير.

استخدم هذا النشاط لتقييم كيف يشعر الأطفال وخصوصاً كون ورشة العمل هذه تتضمن نشاطات هادئة جداً وأخرى انفعالية.

انتبه للأطفال الذين يبدو أنهم يتجاوبون أكثر من غيرهم مع المزاج السلبي والمشاعر السلبية. اعمل معهم على صعيد فردي لتري ما إذا كانوا بخير. تفقد ما إذا كانوا يعانون من مشاكل أو إذا كان يحصل معهم شيء آخر.

لا تختار أطفالاً خلال النشاط بطريقة تخرجهم أو تجعلهم غير مرتاحين للتعبير عن مزاجهم أو مشارعرهم.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا.

٢. اشرح للأطفال أن الحافلة جاهزة للمغادرة. أرهم زاوية من الغرفة أو مكان ورشة العمل حيث نتخيل أن الحافلة موجودة.

٣. الآن، قل لهم إن كل من في هذه الغرفة يشعر بـ(اختر مزاجاً أو شعوراً معيناً كالفرح أو التعب أو الحزن أو الحماسة أو الملل إلخ) يجب أن يأتي ويستقل الحافلة. عندما يصعدون على متن الحافلة، اطلب منهم أن يصطفوا ويتمسكوا بكتفي الشخص الواقف أمامهم. قد صف الأطفال وامش قليلاً في الغرفة مع إصدار صوت يشبه صوت قيادة الحافلة.

٤. بعد حوالى دقيقة، أوقف الحافلة واختر بصوت مرتفع مزاج أو شعور جديد. ينبغي على كل الموجودين في الحافلة الذين لا يشعرون بهذا المزاج الجديد أن يترجلوا في حين يصعد أشخاص جدد.

٥. استمر بالقيام بذلك مع مزاج جديد أو مشاعر جديدة إلى أن يحصل الكل على دورة واحدة على الأقل في الحافلة.

هذا النشاط مقتبس عن نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفولة في فيرغيزستان الرياح تهب



١٥.٦ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



١٥.٧ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم، تحدثنا عن ردود العفل الطبيعية التي يشعر بها الأطفال عندما يهرون بتجارب صعبة، وركزنا على الذكريات التي تزعجنا وتخيفنا. تعلمتم طريقةً للتعامل مع الذكريات التي تزعجكم وتخيفكم.

شكراً لكم جميعاً على مشاركتكم اليوم.

وقاماً مثل سائر ورش العمل، أقدّر رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجه المبتسمة.

## ورشة العمل ١٦ المشاعر تتغير

راجع ورشة العمل ١٢ في المسار ١ صفحة ٤٤



Kazbek Basayev/Reuters

## ورشة العمل ١٧ التعامل مع الخسارة

**الغرض من ورشة العمل:** تشجيع الأطفال على التحدث عن الأشخاص الذين خسروهم والأشياء التي خسروها بسبب الكارثة ومنحهم أدوات للتأقلم مع هذه الخسائر.

**الغرض من النشاطات:**  
بناء الثقة وتماسك الفريق وتشجيع الأطفال على تحمل مسؤولية بعضهم.  
تشجيع تشارك الخسائر والتأقلم معها.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
١٧.٢ ما خسرنه	أوراق ومواد للكتابة ومواد للإبداع (رسم وتلوين). مجلات أو صحف قديمة غراء. شريط لاصق. لوح ورقي قلاب وصندوق كبير	٧٠ دقيقة
١٧.٣ قطار السير السخيف	مساحة.	١٠ دقائق
١٧.٤ أغنيتنا		٥ دقائق
١٧.٥ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ١٧.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن ورشة عمل اليوم:

سنحدث اليوم عن الخسائر التي عاشها العديد منكم نتيجة وباء فيروس نقص المناعة البشرية. وهذا يشمل خسارة الأشخاص الذين نحبهم أو بالنسبة إلى البعض خسارة منزلهم أو القدرة على الحصول على الأشياء التي كان معتاداً عليها قبل أن يتأثر المجتمع المحلي بوباء نقص المناعة البشرية.



## ١٧.٢ ما خسرناه

للتشجيع على مناقشة وتشارك الأشياء التي خسرها الأطفال والأشخاص الذين خسروهم نتيجةً للآزمة.

أوراق ومواد للكتابة والإبداع (رسم وتلوين). مجلات وصحف قديمة. غراء. شريط لاصق. لوح ورقي قلاب. صندوق كبير.

**⚠️** يشجّع هذا النشاط على تشارك الخسائر الشخصية التي قد تؤدي إلى مشاعر حزن وأسى. إذا أمكن، من الجيد إحضار ميسرين داعمين إضافيين لورشة العمل هذه للحرص على أنّ كل الأطفال الذين يحتاجون دعمًا إضافيًا يحصلون عليه.

في حال أصبح أي من الأطفال حزينًا جدًا، نكره أن هذا أمر طبيعي وعادي. عزه وتحدث معه بانفتاح حول أن البكاء أمر عادي عندما يتذكر الأشخاص الذين يحبهم، بل هذا لأن لديه ذكريات جميلة عن الشخص ومن الصعب ألا نراه مجددًا.

عند انتهاء ورشة العمل، احرص على أنّ كل الأطفال يشعرون أنهم بخير. في حال كان أي من الأطفال ما زال يشعر بالحزن احرص على متابعة المسألة قبل أن يغادر مكان ورشة العمل.

١. ابدأ النشاط بشرح ما يلي:

من بين أصعب التحديات التي يسببها فيروس نقص المناعة البشرية هو الخسارة، أي خسارة من نحبهم وخسارة الحياة التي كنتم معتادين عليها قبل أن يتأثر كل من عائلتكم أو مجتمعكم المحلي بالفيروس. تجعلكم الخسائر تشعرون أن حياتكم تغيرت فعلاً وقد يكون من الصعب جدًا تقبلها والتعامل معها. ولكن من المهم أن تتذكر الأشخاص الذين نحبهم وخسرناهم وأن نتذكر كيف كانت الحياة معهم.

٢. في حال عبروا عن أنهم خسروا شخصًا يحبونه يمكنك أن تسألهم مباشرةً إذا كانوا يريدون أن يقولوا من هو هذا الشخص وكيف شعروا (حزن أو راحة أو غضب أو إرهاق أو خوف أو أي شعور آخر). اطلب من كل طفل أن يتحدث عن هذا الموضوع واجعله يخبر ما كان يحبه بهذا الشخص وما كان يفعله معه - ذكرياته معه.

إن شعروا بالحزن أو بدأوا بالبكاء اسمح لهم بالقيام بذلك. قل لهم شيئاً من قبيل: "لا بأس إن بكيت في حال كنت حزينًا، أنا أفهم أنك حزين بسبب الشخص الذي توفي". كما يمكنك أن تسأل الأطفال الآخرين كيف يمكنهم أن يعزوا بعضهم البعض عندما يشعرون بالحزن وشجعهم على القيام بذلك.

٣. في حال هناك طفل لا يرغب في الكلام عن خسارته، لا تجبره، قل له: "لا تريد الكلام عن الموضوع الآن، لا مشكلة. قد ترغب في ذلك في وقت لاحق، لا بأس". يجب أن تكون مستعداً لاحتمال أن يرغب أحد الأطفال في أن يتحدث بالموضوع في وقت لاحق عندما تزداد ثقته.

٤. والآن اعطهم موادّ الرسم والتلوين والمجلات والصحف القديمة أو غيرها من المواد التي يمكنهم أن يستخدموها للقيام بملصق أو رسم.

٥. اطلب منهم أن يصنعوا صورةً تعبر تجسد الخسائر التي اختبروها، ليس من الضروري أن تكون صورةً لشخص أو شيء خسروه، بل صورةً لشيء يرتبط بالخسائر التي عاشوها.

٦. اعطهم حوالي ٢٠ دقيقةً ليعملوا على الصورة.

٧. عندما ينتهون، اطلب منهم أن يجلسوا على شكل دائرة وادعهم لمشاركة خسارتهم. قل لهم أنك ترغب في سماع أي شخص من بينهم يرغب في أن يتحدث عن شخص أو شيء أحبه وخسره. لا تضغط على أي شخص ليس جاهزاً ليشترك التجربة مع المجموعة.

٨. في حال عبروا عن أنهم خسروا شخصاً يحبونه يمكنك أن تسألهم مباشرةً إذا كانوا يريدون أن يقولوا من هو هذا الشخص وكيف شعروا (حزن أو راحة أو غضب أو إرهاق أو خوف أو أي شعور آخر). اطلب من كل طفل أن يتحدث عن هذا الموضوع واجعله يخبر ما كان يحبه بهذا الشخص وما كان يفعل معه - ذكرياته معه.

إن شعروا بالحزن أو بدأوا بالبكاء اسمح لهم بالقيام بذلك. قل لهم شيئاً من قبيل: "لا بأس إن بكيت في حال كنت حزيناً. أنا أفهم أنك حزين بسبب الشخص الذي توفي". كما يمكنك أن تسأل الأطفال الآخرين كيف يمكنهم أن يعزوا بعضهم البعض عندما يشعرون بالحزن وشجعهم على القيام بذلك.

٩. احرص على أن تحترم المجموعة الطفل الذي يتكلم عن خسارته وتصغي إليه. وعندما ينهي كلامه اشكره على المشاركة وثقته بالمجموعة.

١٠. في حال كان هناك طفل لا يرغب في الكلام عن خسارته، لا تجبره، قل له: "لا تريد الكلام عن الموضوع الآن، لا مشكلة. قد ترغب في ذلك في وقت لاحق، لا بأس". يجب أن تكون مستعداً لاحتمال أن يرغب أحد الأطفال في أن يتحدث بالموضوع في وقت لاحق عندما تزداد ثقته.

١١. عندما يشارك كل الأطفال الذي أرادوا التكلم عن تجربتهم، ادع الذين لم يتكلموا ليفعلوا ذلك، إذا أصروا على عدم الكلام لا تصر.

١٢. عندما يحين وقت الرحيل، اطلب من الأطفال أن يأخذوا الملصقات التي صنعوها معهم واسألهم ماذا سيفعلون بها. اقترح عليهم أن يودعوا الأشياء أو الحيوانات التي خسروها أو الأشخاص الذين خسروهم فقد تكون هذه حركة رمزية. اطلب من الأطفال أن يكونوا هادئين وهم ينظرون إلى ملصقاتهم ويتذكرون الأشياء التي خسروها أو الأشخاص الذين خسروهم حسبما هو موجود على الملصق. اطلب منهم أن يشكروا من أو ما في الملصق على الأوقات التي عاشوها معاً، على محبتهم وعاطفتهم (إذا كانوا قد خسروا شخصاً ما). من ثمّ اطلب منهم أن يضعوا الملصق في الصندوق الذي تكون قد وضعت في وسط الدائرة.

١٣. عندما تصبح كل الملصقات في الصندوق اقله واطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة ويمسكوا أيدي بعضهم ويتأملوا لدقيقة ويقولوا صلاةً شخصيةً أو فكرةً عن خسارتهم.

١٤. في حال رغب أحد الأطفال في أن يقول الصلاة بصوت عال يمكنه ذلك.

١٥. انه النشاط بقول ما يلي:

من المؤلم أحياناً التفكير بالأشخاص الذين كنا نحبهم وخسرناهم وبالأشياء التي كنا نحبهها وخسرناها. هذا أمر صعب على الجميع إلا أنه من المهم أن نتذكرهم ونتذكر الأوقات الجميلة التي أمضيها معهم. فهذا يساعد أحياناً على المحافظة على شيء يذكّرنا بمن نحبهم وخسرناهم كلما اشتقنا إليهم. إن كان لدى أي منكم صورة أو شيئاً آخر يذكّره بمن خسر، احفظوه في مكان آمن.

في بعض الأحيان نواجه صعوبة في النوم لأننا لا نستطيع أن نمنع أنفسنا من التفكير بما حصل خلال الكارثة ونشتاق إلى الأشخاص الذين خسرناهم. إذا حصل معكم هذا، يمكنكم أن تحاولوا أن تتمددوا على سريركم وفكروا بالأفكار الجميلة: إما ذكريات عن شيء يجعلكم سعداء أو فكروا في شيء لطالما رغبتم في تجربته في المستقبل. تقبلوا أنكم غير قادرين على النوم وحاولوا ألا تقلقوا بسبب ذلك، على العكس، جدوا فكرة هادئة ومسالمة لتهدئوا جسمكم وعقلكم. في نهاية المطاف ستغطوا في النوم. تذكروا أنكم أنتم تسيطرون على أفكاركم.

### منظمة الأمم المتحدة للطفولة (٢٠١٠) العودة إلى السعادة



#### ١٧.٣ قطار السير السخيف

تنشيط الأطفال.

مساحة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة واطلب منهم جميعاً أن يستديروا إلى اليمين.

٢. يخرق الميسر الدائرة ليصبح لها بداية ونهاية. والآن قل لقائد الصف أن يبدأ بالسير.

٣. يمكن للقطار أن يسير إلى أي مكان ويمكن للقائد أن يغيّر المسار ويصدر الضجة ويلوح بيده إلخ. في حين ينبغي على الباقيين أن يقلدوا الحركات والأصوات عيناها.

٤. بعد حوالي ٣٠ ثانية، اطلب من شخص آخر أن يكون القائد. استمرّ بالتبديل إلى أن ينتهي وقت النشاط.

### المنظمة الدولية للرؤية العالمية الإبداع مع الأطفال. دليل لنشاطات الأطفال



#### ١٧.٤ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



## ١٧.٥ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. حضرنا رسومات وملصقات للأشخاص الذين خسرتهم والأشياء التي خسرتها في الكارثة. عملتم معاً بطريقة جيدة جداً وشاركتكم الكثير من الأمور الشخصية. شكراً لكم على ذلك.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر لكم رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة.

## ورشة العمل ١٨

### التأقلم مع الخوف

راجع ورشة العمل ١٣ في المسار ٣ صفحة ١٤٢



Robb Few/IFRC, Freelance

## ورشة العمل ١٩ تفادي التمييز

الغرض من ورشة العمل: نشر الوعي حول أثر التمييز وكيفية تفاديه.

### الغرض من النشاطات:

تشجيع النقاش حول مسائل وتجارب التمييز. تعزيز الاحترام وقبول الاختلاف.  
تشجيع الأفكار المتعلقة بما يمكن للأطفال القيام به لمساعدتهم على تفادي التمييز في مجتمعهم المحلي.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٩.١ الخلاصة والمدود والمقدمة		٥ دقائق
١٩.٢ لقاء ناس مختلفون	مساحة ليتنقل فيها الأطفال. لوح ورقي قلاب وقلم تعليم.	٣٥ دقيقة
١٩.٣ تفادي التمييز	مساحة للعمل الجماعي ولعب الأدوار.	٣٠ دقيقة
١٩.٤ العقدة البشرية	مساحة.	١٠ دقائق
١٩.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
١٩.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق





## ١٩.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن ورشة عمل اليوم:

سننحدث اليوم عن التمييز. التمييز هو عندما تتم معاملة شخص بطريقة سيئة أو غير عادلة بسبب هويتهم أو شكلهم أو موطنهم أو لكونهم يعانون من مرض معين يراه الآخرون بعين سيئة.

على سبيل المثال، تتم معاملة بعض الأشخاص بطريقة سيئة بسبب لون بشرتهم أو لأنهم يعانون من إعاقة أو بسبب معتقداتهم أو لأنهم مصابون بفيروس نقص المناعة البشرية أو متلازمة نقص المناعة المكتسب.

ستسنى لنا اليوم فرصة مشاركة قصصنا المتعلقة بالتمييز وسننحدث عن الوضع بالنسبة للذين يتعرضون للتمييز. وأخيراً، سننظر في ما يمكننا أن نفعله بصفتنا أصدقاء، لتفادي التمييز.



## ١٩.٢ لقاء أشخاص جدد

تشجيع النقاش حول قضايا التمييز والتجارب المتعلقة به. تعزيز الاحترام وقبول الاختلاف.

مساحة ليتنقل فيها الأطفال. لوح ورقي وقلب وقلم تعليم.

**⚠️** يعيش العديد من الأطفال الذين في المجتمعات محلية ذات انتشار واسع لفيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب في الفقر المدقع الذي يؤدي إلى خطر تعرض أكبر للعنف والإساءة واعتماد سلوك خطر. كما يكون الأطفال الذين يعيشون في هذه المجتمعات معرضين لخطر التمييز.

تنبه إلى العوامل المتعددة التي قد تؤدي إلى اختبار الطفل للتمييز. كما ينبغي أن تكون حساساً تجاه أي مشاعر وعواطف صعبة قد تنشأ عند مناقشة التمييز فقد يكون موضوعاً صعباً كونه يذكر الطفل بتجربة سلبية أو قد يتعارض مع معايير وقيم تربى عليها. تأمل بالآراء الاجتماعية الحالية المتعلقة بهذا الموضوع في السياق الذي تعمل فيه.

يشمل النشاط تأدية الأطفال أدواراً مزدوجة أي الشخص المعرض للتمييز والشخص الذي يقوم بالتمييز. تم تصميم هذا النشاط بحيث لا يتم التمييز تجاه طفل أكثر من غيره بحيث يخبر الجميع ناحيتي التمييز. احرص على أخذ الوقت في آخر النشاط لتتحدث مع الأطفال عن تجربتهم وللحرص على أن كل الأطفال مرتاحون عند نهاية النشاط.

١. اطلب من الأطفال أن يعطوا أمثلة عن مجموعات الناس الذين يتعرضون للتمييز في مجتمعهم المحلي مثل الناس الذي يحاول الآخرون تفاديهم أو الذين يتعرضون للتنمر أو السخرية. عدد هذه المجموعات واكتبها على اللوح القلاب.

٢. قل للأطفال أنه عليهم الآن أن يتصرفوا مثل مجموعات الناس هذه ويعاملوا بعضهم بالطريقة التي يعاملهم بها هؤلاء الناس في مجتمعهم المحلي. احرص على أن يلعب الأطفال كل الأدوار.

٣. والآن قل للأطفال أنهم في السوق ويريدون أن يحيوا الناس بالطريقة التي يفعلها الأشخاص الذين يقومون بالتمييز تجاه الناس. قم بذلك لمدة ٥ دقائق.

٤. اطلب من الجميع أن يجلس على شكل دائرة لمناقشة الأسئلة التالية:

كيف شعرت وأنتم تنفذون هذا النشاط؟

كيف شعرت وأنتم تحاولون تفادي الناس أو السخرية منهم؟

كيف شعرت عندما أدبتم دور الأشخاص الذين يريد الآخرون تفاديهم أو السخرية منهم؟

ماذا برأيكم ستفعلون في المستقبل عندما تلتقون ناسًا في مجتمعكم المحلي تتفادوهم عادةً أو تسخر منهم؟

تم إعداده لרزمة الموارد هذه، مستوحى من مؤسسة إنقاذ الطفل (٢٠٠٧) الحد من مخاطر الكوارث القائم على الأطفال: دليل عملي مع مدخلات من لوتي لاديغارد



### ١٩.٣ تفادي التمييز

تشجيع الأفكار المتعلقة بما يمكن للأطفال القيام به لمساعدتهم على تفادي التمييز في مجتمعهم المحلي.

مساحة للعمل الجماعي ولعب الأدوار

١. اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات مؤلفة من ٤ إلى ٥ أشخاص. اشرح لهم أنهم الآن سيتحدثون أكثر عن التمييز في مجموعتهم وسيشاركون تجارب شخصية متنوعة إذا رغبوا في ذلك. بعدها سيطلب منهم أن يلعبوا الأدوار ليبيّنوا كيف يمكن المساعدة على تفادي التمييز تجاه شخص معين.

٢. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة ويتشاركوا تجاربهم المتعلقة بالتمييز بالدور. (ذكر الأطفال أنه يجب ألا يضغطوا على شخص ما ليشترك قصته إذا لم يرغب في ذلك. وذكرهم أيضًا أن يكونوا داعمين ورؤوفين عند إصغائهم لقصص أصدقائهم).

٣. امنح الأطفال حوالي ١٠ دقائق ليتشاركوا قصصهم ومن ثم اطلب منهم أن يفكروا بدور ليلعبوه أمام المجموعة الكبرى. يجب أن يُظهر لعب الأدوار تفاعلًا، أي يبين شخصًا يتم التمييز تجاهه والعمل الذي يتم تنفيذه لتفادي حصول هذا في المستقبل. على سبيل المثال: طفل يسخر من طفل آخر فيتدخل طفل ثالث ويوقفه.

٤. امنح الأطفال ١٠ دقائق أخرى للتحضير للعب الأدوار ومن ثم اطلب منهم أن يعرضوها.

٥. بعد كل دور اسأل الأطفال الذين يشاهدون:

١. ما رأيك بهذه الطريقة لتفادي التمييز في المستقبل؟

٢. هل ستفعل هذه الطريقة في مجتمعكم المحلي؟ إذا كانت الإجابة كلا اشرح لماذا؟

٣. كيف يمكنك أن تقدم الدعم لشخص يتعرض للتمييز؟

٤. ماذا يمكنكم أنتم أن تفعلوا لتفادي أن تكونوا عرضة للتمييز؟

تم إعداده لרزمة الموارد



## ١٩.٤ العقدة البشرية

تنشيط الأطفال وتشجيعهم على التعاون في ما بينهم. مساحة.

مساحة.

في حال كان هناك أكثر من ١٠ أطفال، ينبغي على الميسرين أن يقسموهم إلى مجموعتين وقد يكون من المفيد تنظيم مجموعات من الجنس عينه كون هذا النشاط يتطلب اتصال جسدي.

١. اشرح أن أفراد المجموعة سيتشابهون إلى أن يصنعوا عقدةً ومن ثم سيعملون معاً على حلها.

٢. والآن اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة. يجب أن يضعوا يدهم اليمنى في الوسط ويمسكوا يد أي شخص آخر في الدائرة إلا الشخص الجالس مباشرةً على يمينهم أو يسارهم.

٣. بعد تشابك الأيدي بشكل مناسب، اطلب من الجميع أن يضعوا يدهم اليسرى في وسط الدائرة ويمسكوا يد أي شخص آخر في الدائرة إلا الشخص الجالس مباشرةً على يمينهم أو يسارهم الذي يمسكون يده.

٤. يجب الآن أن يحاولوا أن يحلوا أنفسهم من دون أن يفلتوا يدي بعضهم البعض.

مؤسسة إنقاذ الطفولة (٢٠٠٦) برنامج النشاط النفسي الاجتماعي المنهج



## ١٩.٥ أغنيتنا

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.



## ١٩.٦ تقييم ورشة العمل

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على التعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. قمنا ببعض النشاطات وتحدثنا عن مسألة التمييز المهمة. معظمنا اختبر تجربة حيث شعر أنه عرضةً للتمييز أو مارس التمييز تجاه شخص ما. حظيتم اليوم بفرصة تجربة الاثنين ورأيتكم كم من الصعب أن يكون الشخص عرضةً للتمييز. كما ابتكرتم اقتراحات ممتازة حول كيفية تفادي التمييز. شكراً لكم على عملكم الدؤوب وجهودكم اليوم.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر لكم رأيكم بورشة عمل اليوم. سنستخدم مجدداً الوجهة المبتسمة.



Louise Dyring/Save the Children

## ورشة العمل ٢٠ مساعدة العائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية

**الغرض من ورشة العمل:** تعزيز الوعي حيال التحديات التي تواجهها العائلات عندما يكون أحد أفرادها مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية.

### الغرض من النشاطات:

تعزيز الوعي حيال المشاعر العملية التي تشهدها عائلة متضررة من فيروس نقص المناعة البشرية. تشجيع التعاطف والأفكار حول كيفية دعم الآخرين للعائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية.

النشاطات	الموارد	الوقت
٢٠.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		٥ دقائق
٢٠.٢	مساحة للعمل الجماعي والألواح القلابة وأقلام تعليم، ومساحة لعرض الألواح القلابة الثلاثة.	٤٠ دقيقة
٢٠.٣ قوارب النجاة	مساحة.	٥ دقائق
٢٠.٤ مساعدة بعضنا البعض	مساحة ليشكل فيها الأطفال دائرة وكرة وإذا كان ذلك ممكناً شخص ليدون أفكار الأطفال.	٣٠ دقيقة
٢٠.٥ أغنيتنا		٥ دقائق
٢٠.٦ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



## ٢٠١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

ستحدّث اليوم عن رعاية الأشخاص الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشرية، ما يتسبّب بإصابتهم بأمراض مرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية وزيادة حالتهم سوءاً.

في ورشة العمل السابقة، تحدثنا عن كيفية شفاء الأشخاص الذين يصابون بفيروس نقص المناعة البشرية إذا استطاعوا الحصول على الأدوية المضادة للفيروسات الرجعية.

إلا أنّ بعض الأشخاص يعجزون عن الحصول على الدواء، أو أنّهم لا يستجيبون بشكل جيد له. لذلك، يصاب هؤلاء الأشخاص بأمراض مرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية. وبعد ذلك يُشخّصون بمرض الإيدز، ممّا يعني أنّ مناعتهم تصبح عاجزة عن حمايتهم من الأمراض الخطيرة، ويزداد في نهاية المطاف مرضهم سوءاً فيستعدّون لمواجهة الموت. سوف نتحدث عن هذه الحالات المختلفة وكيفية التعامل مع أحاسيسكم أو مساعدة الأشخاص من حوالبكم.



## ٢٠٢ الحياة مع فيروس نقص المناعة البشرية

تعزيز الوعي حيال المشاعر العملية التي تشهدها عائلة متضرّرة من فيروس نقص المناعة البشرية.

مساحة للعمل الجماعي والألواح القلابة وأقلام تعليم، ومساحة لعرض الألواح القلابة الثلاثة.

**⚠️ عند مناقشة التغييرات العملية للأطفال، احرص على مناقشة واقع العائلات التي يعيّلها أطفال والتحديات التي تواجهها. أضف هذه النقاط إلى قائمة التغييرات المحتملة إذا لم يتم ذكرها وشجّع إجراء مناقشة حول كيفية شعور الأطفال حيال هذا الموضوع.**

١. ابدأ النشاط مخبراً القصة القصيرة التالية. لا تستخدم الأسماء الشائعة في مجتمعك المحلي ولا أسماء أي شخص في المجموعة. قل للأطفال إن هذه الأسماء وهمية وإن هذه القصة لا تتمحور حول أي شخص يعرفه الأطفال شخصياً.

في قرية لا تبعد كثيراً عن هنا، كان هناك فتاة صغيرة من عمركم، اسمها ليندا. كانت ليندا تعيش مع شقيقتها الأصغر سناً ومع أهلها. بعد يومين من بلوغ ليندا سنّ الثامنة، طلب الأهل من الأطفال الدخول إلى الغرفة لإخبارهم أمر مهمّ. فقال والد ليندا إنّهُ يحمل هو والوالدة، فيروس نقص المناعة البشرية.

خافت ليندا كثيراً وأحشمت بالبكاء لأنّها كانت قد سمعت من أصدقائها أنّ الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية يموتون في غضون بضعة أشهر. فسألّت والدها عما إذا كان هو ووالدها سيموتان، ليجيبها الوالد إنّهُ في مرحلة معيّنة سيموت جميعنا، ولكنهما كانا بصحة جيّدة وهو لا يعتقد أنّه سيموت قريباً.

بعد بضعة أشهر، بدأ والد ليندا بالسعال كثيراً، فطمأن ليندا قائلاً لها إنّهما كانا يتناولان الأدوية المضادة للفيروسات الرجعية، وهي الأدوية التي من الممكن أنّ تخفّف انتشار فيروس نقص المناعة البشرية في الجسم. فسرعان ما توقّف عن السعال وتحسّنت حالته.

بعد نحو سنتين، مرض والد ليندا مجددًا. وفي هذه المرة استمرّ السعال والحمى لفترة طويلة. فشعرت ليندا بالذعر لأنّ الكثير من الأشخاص كانوا يموتون في قريتها جرّاء الأمراض المرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية. استمر والد ليندا بالسعال وبقيت الحمى تصيبه لعدة أسابيع. بدأت ليندا تخشى من موت والدها بعد وقت قريب. وبعد ذهابه إلى المستشفى، اكتشفت أنه مصاب بالتهاب في الصدر، وبدأ يتلقّى علاجًا وتحسّنت حالته. ومع ذلك، بقيت ليندا تخشى من وفاة والدها.

٢. قسّم الآن الأطفال إلى ثلاث مجموعات. اشرح لهم أنه في تلك المجموعات، سيتحدّثون عمّا يعتقدون أو يعرفون أنّه يحدث في العائلات عندما يصاب أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية بأمراض مرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية ويتوقع أن يموتوا قريبًا.

- تركّز المجموعة ١ على شخص مريض.
- تركّز المجموعة ٢ على الراشدين الآخرين في العائلات و
- تركّز المجموعة ٣ على الأطفال في العائلات.

٣. اطلب منهم أن يفكّروا في أنواع المشاعر التي قد تراود أفراد العائلات وما هي التغييرات التي يمكن أن تحدث في العائلات.

٤. اعط الأطفال أوراقًا وأقلام رصاص لتدوين ملاحظاتهم واطرح لهم أنّه بعد ١٥ دقيقة سيطلب منهم مشاركة مناقشاتهم مع المجموعة الكبيرة.

٥. أعد ثلاثة ألواح قلابة معنونًا الأولى "شخص مريض" والثاني "راشدين آخرين" والثالث "الأطفال". ارسّم خطًا في الوسط واكتب "مشاعر" على أحد الجانبين و"التغيرات الممكنة" على جانب آخر. علق الألواح القلابة على جدار بشكل يتمكن الأطفال من رؤيتها.

٦. بعد ١٥ دقيقة، اطلب من المجموعات أن يعطوا ردود فعلهم ويكتبونها على الألواح القلابة. مثالاً:

٧. عندما يحظى الجميع بدور، اشرح لهم أنّك ستتكلّم أكثر عن هذه الأمور بعد إجراء نشاط تحفيزي قصير.

تمّ إعداده لرمزة الموارد.

الأطفال المشاعر	التغيرات المحتملة
الخوف	المزيد من المسؤولية
الغضب	وقت أقل للمدرسة
الارتباك	كميات أقل من الطعام
فقدان الأمل	وقت أقل للعب
الحزن	أصدقاء أقل
	تميز



### ٢٠.٣ قوارب النجاة

تنشيط الأطفال بدنياً وتحفيزهم.

مساحة.

١. اطلب من الجميع أن يقفوا في وسط الغرفة واطرح لهم أن الغرفة هي "المحيط".

٢. اشرح الآن أنه عند تصرخ أي رقم، يجب أن ينضم الجميع إلى قارب النجاة وفق الرقم الذي قلته. على سبيل المثال، إذا قلت "ستة"، يجب أن يركض الجميع بسرعة وأن يشكلوا مجموعة من ستة أشخاص ويتمسكوا ببعضهم البعض في "قارب نجاة". وعلى أي شخص خارج المجموعة أن "يسبح" حتى قول الرقم التالي.

٣. قل الأرقام بسرعة لحتّ الجميع على التحرك بسرعة.

٤. قم بذلك لبضع دقائق حتى تشعر أنه قد تمّ تحفيز الجميع.

دراسة الأمانة العام للأمم المتحدة بشأن العنف ضد الأطفال (٢٠٠٦) حقنا في الحماية من العنف



### ٢٠.٤ مساعدة بعضنا البعض

تشجيع التعاطف والأفكار حول كيفية دعم الآخرين للعائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية.

مساحة ليجلس فيها الأطفال على شكل دائرة وكرة وإذا ممكن، شخص ليدون أفكار الأطفال.

⚠️ هذا نشاط جيد للمساعدة على البدء بنشاط أو برنامج على سعيد المجتمع المحلي يهدف إلى مساعدة العائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية. احتفظ بالألواح القلابية من النشاط السابق وقائمة الأفكار من هذا النشاط لمواصلة المناقشة في الاجتماع مع الأهل ومقدمي الرعاية أو مع المنظمة التي تتعاون معها. تعرّز متابعة أفكار الأطفال التزامهم وتدلّ على أنك تقيّم آراءهم.

١. اشرح للأطفال بأنكم ستحدثون الآن عن كيفية مساعدة العائلات التي تعاني من فيروس نقص المناعة البشرية، وعن كيفية تلقي المساعدة من المجتمع المحلي والعائلات الأخرى، وما هو الدور الذي يمكن أن يؤديه الأطفال لمساعدتها. اطلب من الأطفال أن يقرأوا خلال بضع دقائق الألواح القلابية من النشاط الأخير بصمت.

٢. بعد نحو خمس دقائق، اطلب من الأطفال أن يجلسوا في دائرة واطرح الأسئلة أدناه. إذا كان لديك ميسر مساعد، اطلب منه تدوين الملاحظات عن إجابات الأطفال. اعط الكرة لأحد الأطفال واطرح أنه عندما تكون الكرة بين يدي طفل ما، عليه تقديم اقتراح للمساعدة. ذكر الأطفال بأنه ما من إجابات صحيحة أو خاطئة وأن جميع الأفكار قيّمة.

إذا لم يكن لدى الطفل أي اقتراح، لا تضغط عليه بل اطلب منه تمرير الكرة إلى الشخص التالي. دع الكرة تمرّ على جميع الأطفال في الدائرة قبل أن تطرح السؤال التالي لكي يحظى كل طفل بفرصة تقديم إسهام إلى كل سؤال.

❓ كيف يمكن أن يدعم المجتمع المحلي العائلات التي يعاني أحد أعضائها من فيروس نقص المناعة البشرية وتدهورت صحته بسببه؟ ما هي المساعدات التي يمكن أن تقدمها العائلات الأخرى؟ كيف يمكنكم أنتم المساعدة كأطفال؟

٣. انه النشاط شاكرًا الأطفال على مشاركتهم وعلى الأفكار التي طرحوها لمساعدة غيرهم. نذكرهم بأنّه يمكننا دائماً تقديم المساعدة إلى الآخرين ولو كانت بسيطة. تمّ إعداده لزمرة الموارد.



#### ٢٠٥ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



#### ٢٠٦ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة العمل اليوم. لقد تحدثنا اليوم عن نوعية الحياة بالنسبة إلى العائلات عندما يصاب أحد أعضائها بأمراض مرتبطة بفيروس نقص المناعة البشرية.

لقد طرحتم أيضاً بعض الأفكار الجيدة حول كيف يمكن أن يقدم المجتمع المحلي والعائلات الأخرى وأنتم أيضاً المساعدة إلى العائلات المتضررة من فيروس نقص المناعة البشرية. شكراً لك على عملكم الدؤوب اليوم.

تماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.





Anna kari/ Save the Children

## ورشة العمل ٢١ اتخاذ قرارات جيدة

الغرض من ورشة العمل: نشر الوعي حول السلوك الخطر وتداعياته وتحفيز اتخاذ الخيارات الجيدة.

### الغرض من النشاطات:

جعل الأطفال يرضون عن أنفسهم وتشجيعهم على فرض احترامهم على الآخرين.  
نشر الوعي حول ومناقشة السلوك الذي يعرض رفاه الأطفال أو مستقبلهم إلى الخطر.

الوقت	الموارد	النشاطات
٥ دقائق		٢١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة
١٠ دقائق	مساحة لدائرة.	٢١.٢
٥٠ دقيقة	لوح قلاب وأقلام تعليم.	٢١.٣ قوارب النجاة
١٠ دقائق	من ورشتي العمل ٧ و١٠: لائحة بالمنظمات والأشخاص الذين يقدمون الدعم للمصابين بفيروس نقص المناعة البشري وخدمات الحماية و/أو الاستشارة للأطفال والعائلات الذين يعيشون حالة عنف.	٢١.٤ مساعدة بعضنا البعض
٥ دقائق	مساحة.	٢١.٥ مساعدة بعضنا البعض
٥ دقائق		٢١.٦ أغنيتنا
٥ دقائق	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٢١.٧ تقييم ورشة العمل



### ٢١.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرف عن هدف ورشة عمل اليوم:

سنتحدث اليوم عن السلوك الخطر. سنتحدث عن السلوك الخطر الذي يجري في مجتمعنا المحلي - وسنتحدث أيضًا عن التداعيات المحتملة. سنتحدث عن كم من المهم اتخاذ الخيارات الجيدة وتفادي الانخراط في السلوك الخطر. وستنهي ورشة العمل عبر تذكير بعضنا بحيث يمكننا الحصول على مختلف أنواع الدعم.



### ٢١.٢ تحديد نقاط قوتنا

جعل الأطفال يشعرون بالرضى عن أنفسهم قتشسجيعهم على فرض احترامهم على الآخرين.

مساحة لدائرة.

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة بحيث يواجهون بعضهم.
٢. قل لهم أنه عليهم الآن أن يقولوا اسمهم مع صفة إيجابية تصف حسنةً فيهم.
٣. في حال وجد أحدهم صعوبةً في إيجاد صفة إيجابية، اطلب من باقي الأطفال أن يساعده على التفكير في واحدة.

رابطة المتطوعين للخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل للمعلمين.



## ٢١.٣ السلوك الخطر في مجتمعنا المحلي

نشر الوعي حول ومناقشة السلوك الذي يعرض رفاه الأطفال أو مستقبلهم إلى الخطر.

لوحة قلاب وأقلام تعليم.

⚠️ في حال قال الأطفال أنهم غير قادر على تفادي بعض المخاطر المذكورة هنا- على سبيل المثال السير في مكان غير آمن - ثمة أمور يمكنك أن تثيرها مع مدير البرنامج واجتماعات الأهل ومقدمي الرعاية. احمل هذه الأمور على محمل الجدّ وابذل جهدك لتتابعها.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة وابدأ النشاط عبر طرح سؤال ما معنى عبارة بعض السلوكيات خطيرة.

٢. في حال لم يعرفوا، يمكنك أن تشرح:

السلوك الخطير هو السلوك الذي يمكن أن يؤدي إلى تداعيات يمكنها أن تهدد رفاهكم ومستقبلكم.

٣. والآن اطلب من الأطفال أن يفكروا مع بعضهم حول السلوك الخطير الذي يجري في مجتمعهم المحلي. على سبيل المثال تدخين الأطفال أو المخدرات أو معاقرة للخمرة وممارسة الجنس إلخ. اكتب السلوكيات في قائمة على جهة من اللوح القلاب، احرص على شمل السلوكيات التالية:

السلوك الخطر	التداعيات المحتملة
التدخين	
المخدرات	
معاقرة الخمر	
السرقه	
الانخراط في أنشطة جنسية	
السير وحيداً في أماكن غير آمنة	
السير وحيداً ليلاً	
الذهاب مع الغرباء	
تشارك معلومات شخصية مع أناس غرباء على الإنترنت مثلاً أو عبر الهاتف المحمول.	

٤. بعد أن يسمي الأطفال كل السلوكيات الخطرة التي يعرفونها راجع القائمة سلوك تلو الآخر واسأل الأطفال عن سبب كونه خطراً وما هي تداعياته (السيئة) المحتملة. والآن اطلب من الأطفال أن يفكروا في أسوأ تداعيات لكل سلوك. اكتب كل التداعيات على اللوح القلاب مقابل السلوك الخطر لتبين أنه مترابطة.

### إليك بعض الأمثلة:

التداعيات المحتملة	السلوك الخطر
الإدمان على النيكوتين والسعال ورائحة الجسم تصبح بشعة ...	التدخين
الإدمان وفقدان الإحساس بالواقع والجريمة، جعلك ضعيفاً لحد قيامك بأشياء عادةً لا تقوم بها ...	المخدرات
الإدمان وفقدان الإحساس بالواقع والجريمة، جعلك ضعيفاً لحد قيامك بأشياء عادةً لا تقوم بها ...	معاقره الخمر
الاعتقال والسجن تجعل حياة الآخرين سيئة عبر أخذ أشياءهم ...	السرقه
الحمل والأمراض المنقولة جنسياً الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية ...	الانخراط في أنشطة جنسية (للمتعة أو مقابل المال)
يهاجمكم شخص ما ويؤذيك ويخطفك ...	السير وحيداً في أماكن غير آمنة
يهاجمكم شخص ما ويؤذيك ويخطفك ...	السير وحيداً ليلاً
أن يتم إجبارك على القيام بأشياء تعرض حياتك للخطر أو الخطف أو الاغتصاب ...	الذهاب مع الغرباء
الإكراه، يعرف الغريب أين تعيش ويمكنه أن يؤذيك أو يؤذي عائلتك ...	تشارك معلومات شخصية مع أناس غرباء على الإنترنت مثلاً أو عبر الهاتف المحمول.

٥. عندما تصبح القائمة كاملة، راجع كل سلوك خطر واسأل الأطفال ما إذا كان بإمكانهم أن يتفادوا هذه الأمور عبر القيام بشيء مختلف. إذا أجبوا بكلا، اطلب منهم أن يعللوا السبب وناقش الموضوع.

٦. احرص على مناقشة موضوع ضغط الأقران (عندما يشجعهم أطفال آخرون أو يجبرونهم على القيام بأمر معين). قل لهم مع أنه من الصعب قول كلا لأصدقائكم في معظم الأحيان، عندما يشجعوكم على القيام بأمر خطر فإن التداعيات المحتملة لا تستحق العناء وهذا يعني أنهم أساساً ليسوا أصدقاءً جيدين.

٧. انه النشاط عبر تسليط الضوء على أنه يمكن تفادي السلوكيات الأخطر وحتى كل السلوكيات الخطرة عبر اتخاذ القرارات الصحيحة. يعرف الأطفال أنك تفهم أن هناك مواقف حيث لا يشعرون أن هناك مجال للقيام بالخيار - لأنهم تحت الضغط من قبل الآخرين أو بسبب بعض الظروف التي تجعلهم يشعرون بالضغط لينخرطوا في سلوك خطر. شجعهم على محاولة السعي إلى الحصول على المساعدة في حالات كهذه ليتفادوا الانجرار إلى سلوكيات خطيرة.

تم إعداده لرمزة الموارد



## ٢١.٤ من يستطيع أن يقدم المساعدة - خلاصة

تذكير الأطفال أين يمكنهم الوصول إلى مختلف أنواع الدعم المتوفر في مجتمعهم المحلي.

من ورشة العمل ٧ إلى ١٠: قوائم من المنظمات والأشخاص الذين يقدمون الدعم للأشخاص المصابين أو المتضررين بالفيروس، والذين يقدمون خدمات وقائية وأو خدمات الاستشارة للأطفال والعائلات الذين يعيشون تجربة عنف.

١. اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة وشرح لهم أنك ستلخص أين يمكن للأطفال وعائلاتهم الوصول إلى مختلف أنواع الدعم في مجتمعهم المحلي أو أي مكان آخر.

٢. ابدأ بالنشاط بالطلب من الأطفال تحديد أين يمكنهم الحصول على الدعم وأي نوع من الدعم يمكنهم الوصول إليه من المنظمة أو الأشخاص الذين أشاروا إليهم. دو، الأماكن المختلفة على لوح قلاب. بعد ذكر الأطفال كل الأماكن التي تذكروها، احرص على إضافة أي أماكن لم يأتوا على ذكرها.

٣. سل الأطفال إن كان أحدهم بحاجة إلى القوائم مرة أخرى. من المفترض أن يكونوا قد تلقوها خلال ورش العمل السابقة، ولكن تأكد من أنه معك نسخات إضافية في حال انضم إليكم أطفال جدد أو إن فقد بعض الأطفال النسخات التي تلقونها.

٤. اكمل النشاط عبر سؤال الأطفال ما إذا كان لديهم أي سؤال.

تم إعداده لرمزة الموارد



## ٢١.٥ الأفي العمياء

تنشيط الأطفال.

المكان.

١. اطلب من أحد الأطفال التطوع لتأدية دور الأفي العمياء.

٢. تطارد الأفي العمياء باقي الأطفال ويديه ممتدتين.

٣. يحاول الأطفال الآخرين تجنب أن يمسك بهم. يركضون في أنحاء الغرفة ويديهم مكتفة على صدرهم.


٤. عندما تمسك الأفي العمياء بطفل، فعليه الإمساك بظهرها ويصبح جزءاً من جسمه، ويغلق عينيه.

٥. تنتهي اللعبة عندما تمسك الأفي بكل الأطفال ويؤلفون أفي واحدة طويلة.

الصليب الأحمر الدنماركي (٢٠٠٨) دليل الأطفال المتأثرين بالصراعات المسلحة




### ٢١.٦ أغنيتنا

يرجى العودة إلى الخط العريض ٢ من الصفحة ٦ للحصول على إرشادات متعلقة بهذا النشاط. 



### ٢١.٧ تقييم ورشة العمل

يرجى العودة إلى الخط العريض ٣ من الصفحة ٦ للحصول على إرشادات متعلقة بهذا النشاط. 

أشرح:

وصلنا الآن إلى نهاية ورشة العمل وتكلمنا اليوم عن السلوك الخطر وعواقبه. ناقشنا الخيارات والسلوكيات التي يمكن تجنبها عبر اتخاذ قرارات صائبة. حتى وإن صعبت هذه العملية بسبب ضغط الأقران أو ظروف أخرى. أنهينا ورشة العمل عبر تذكير بعضنا البعض أين يمكننا تلقي الدعم محليًا.

على غرار ورش العمل الأخرى، أفدّر رأيكم بشأن ورشة العمل اليوم. سنستخدم الوجه المبتسم مرةً أخرى اليوم.

## المنظمات

تستند النشاطات المستخدمة على الممارسات الفضلى لمنظمات لديها خبرة عالمية في العمل على تحسين حياة الأطفال. نرغب بالتعبير عن امتناننا العميق إلى كل المنظمات التي وضعت كتيباتها وأدواتها في متناولنا لتحقيق هذا الغرض:

العمل لحقوق الأطفال (Action for the Rights of Children)  
جمعية المتطوعين في الخدمة الدولية (Association of Volunteers in International Service)  
كسر جدار الصمت، بنغلاديش (Breaking the Silence, Bangladesh)  
وكالة التنمية الدولية الكندية  
الجمعية الكاثوليكية للعمل من أجل القضاء على الإيدز في ناميبيا (Catholic Aids Action Namibia)  
مؤسسة الأطفال والحرب (Children and War Foundation)

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، بما فيها:  
الجمعية الوطنية للصليب الأحمر الأمريكي والصليب الأحمر الكندي والصليب الأحمر الدانماركي  
وجمعية الصليب الأحمر في هايتي والصليب الأحمر الإندوسي والهلال الأحمر الإيراني وجمعية الهلال الأحمر  
الباكستاني.

التحالف العالمي لمكافحة السيدا  
الجمعية الوطنية لعمّال رعاية الطفولة، جنوب أفريقيا  
المبادرة الإقليمية للدعم النفسي-الاجتماعي، جنوب أفريقيا، بخاصة المؤلفين الدكتور جوناثان براكارش وفريق  
المعلومات والإلهام المجتمعي (CIIT)

مؤسسة إنقاذ الطفل في:  
بنغلاديش والدنمارك وهايتي وقيرغيزستان وليبيا وفلسطين (الأراضي الفلسطينية المحتلة) والصومال والسويد

الاتحاد الدولي لأرض الإنسان

يونسيف بما فيها:  
يونسيف كندا ويونسيف جمهورية الدومينيكان

وورد تشايلد هولند

المنظمة الدولية للرؤية العالمية

نرغب أيضًا بالتفضل بأحرّ عبارات الشكر للأطفال وأهلهم ومقدمي الرعاية والميسرين والموظفين وشركاء  
مؤسسة إنقاذ الطفل في هايتي وليبيا وفلسطين (الأراضي الفلسطينية المحتلة) و بونتلاند، فضلًا عن شركاء  
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر في هايتي وباكستان الذين قادوا نواحي معيئة من  
البرنامج.

ونتوجّه أيضًا بخالص عبارات الشكر والتقدير لأبو كوكوفيلي وبريجيت مونك أريكسين ودانييل والدين وإيه  
سوزان أكاشا وغريت ثورو وجينتانانت أنانفورانش وجون ك لانغ ولارس ستيلينغ نيتيبورغ ولارس روغيلدس  
ولينا كارلسن وميه ميلين ومينجا بويشيل وباتريك كوتو وبول ميتشيل. نرغب بالإنثناء على مساهماتهم في  
تطوير هذه الموارد.

# برنامج مرونة الأطفال الدعم النفسي الاجتماعي داخل المدرسة وخارجها


## كيفية مساعدة الأطفال في الأزمات

يشكل هذا الكتاب جزءاً من ززمة الموارد التي توجه عملية التخطيط لبرنامج مرونة الأطفال وتطبيقها. تهدف النشاطات الموضحة هنا إلى مساعدة الأطفال في بناء القوة والمرونة ليتمكنوا من التكيف بشكل إيجابي مع الأوضاع المعيشية الصعبة. تركز المواد بشكل خاص على تأثير النزاعات المسلحة والكوارث والإساءة والاستغلال والعيش في مجتمع محلي ترتفع فيه معدلات فيروس نقص المناعة البشرية. تتضمن الرزمة الكاملة كتيباً حول رفاه الأطفال، ودليل مديري البرامج ودليلين لنشاطات ورش العمل المنظمة للأطفال داخل المدرسة وخارجها، ودليل لعقد الاجتماعات مع الأهل ومقدمي الرعاية. تتوفر الكتب الأربعة ومواد ونشاطات إضافية بنسختها الإلكترونية على الإنترنت وعلى مفتاح الـ USB.

لا تحتاج بالضرورة إلى الكتب الأربعة كلها لتنظيم نشاطات رائعة للأطفال. يمكن استخدام معظم المواد كموارد مستقلة، ولكن عند استخدامها كمجموعة كاملة، توفر فهماً جيداً لكيفية تطبيق برنامج مرونة الأطفال.



المركز النفسي الاجتماعي

 International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

 Save the Children