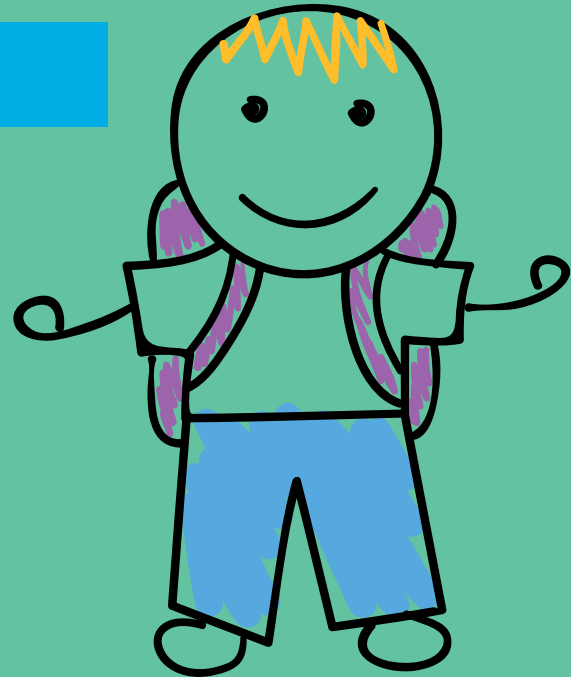




الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال

دليل الجلسات للميسر

10 سنوات إلى 12 سنة



دليل الجلسات للميسر

10 سنوات إلى 12 سنة

الفهرس

الجلسة الثامنة:	المقدمة
التعرّف على العواطف وإدارتها: التعبير عن المشاعر 31	6
الجلسة التاسعة:	أهداف دليل الميسر
التعرّف على العواطف وإدارتها: تقنيات التنفّس والاسترخاء 34	6
الجلسة العاشرة:	إرشادات الميسر
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ التعامل مع الخوف 37	7
الجلسة الحادية عشرة:	الجلسة الأولى:
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ التعامل مع الخجل 40	لنتعرف على بعضنا البعض 9
الجلسة الثانية عشرة:	الجلسة الثانية:
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ التعامل مع الحزن 43	تحديد المشاعر المختلفة 12
الجلسة الثالثة عشرة:	الجلسة الثالثة:
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ إدارة الغضب 46	المشاعر وعلاقتها بالجسد 16
الجلسة الرابعة عشرة:	الجلسة الرابعة:
التعرّف على المشاكل وإدارتها؛ حلّ المشكلات 49	فهم الأفكار وتحديدها 19
الجلسة الخامسة عشرة:	الجلسة الخامسة:
حماية أنفسنا 53	العلاقة بين الأفكار والمشاعر 22
الجلسة السادسة عشرة:	الجلسة السادسة:
حماية أنفسنا 56	العلاقة بين الأفكار والمشاعر 25
	الجلسة السابعة:
	الصلة بين الأفكار، والمشاعر، وإشارات الجسد والأفعال 28

إرشادات الميسر

ينبغي على الميسرين أن يبرهنوا بوساطة أقوالهم وأفعالهم على التزامهم بالمبادئ الآتية:

- يحتاج الميسر إلى التحكم بأهداف الجلسات، والتواصل بطريقة واضحة وسهلة مع اليافعين.
- يجدر بالميسر الإصغاء إلى ما يقوله الأفراد، وملاحظة ما لا يقولونه أحياناً، ويشمل ذلك توظيف الإدراك والانتباه لتعبيرات الأفراد الشفهية، وغير الشفهية.
- من أجل ضمان المشاركة الفعالة، يحتاج المشاركون إلى الشعور بالثقة؛ للمشاركة والمناقشة، مع احترام الخصوصية، ووجوب الإحالة في حال الإفصاح -بعد أخذ موافقة اليافع أو اليافعة- مع خرق بند الخصوصية في حالات قليلة، مثل حالة الخطر الوشيك على حياة الطفل، أو على حياة الآخرين.
- ينبغي على الميسر إبداء الاحترام لكل فردٍ من المجموعة، وحرصاً أعضاء المجموعة الآخرين على منح التقدير والاحترام لكل فردٍ في المجموعة.
- يُعدّ كل إسهام لأي مشارك في نشاط أو مناقشة، مهماً وذا قيمة، ولا يجوز الاستهانة به، أو التقليل من أهميته.

إرشادات أساسية

- كن نموذجاً جيداً يحتذي به المشاركون، وقدوة حسنة في تصرفاتك ومظهرك (اعتماد لباس مريح ومناسب للبيئة، والابتعاد عن الاكسسوارات المبالغ فيها).
- حاول قدر الإمكان أن تُيسّر النقاش، ولا تسيطر عليه، وأعط مجالاً للجميع للمشاركة (مع تقادي أن يطغى أحد المشاركين على النقاش، وفهم أنماط المشاركين ومهارة التيسير فهماً متوازناً).
- أبق هذا الدليل معك في أثناء كل الجلسات؛ ليكون مرجعك في أي وقت.
- تأكد بأن لديك المواد المطلوبة قبل أسبوع من عقد الجلسات على الأقل، وحرصاً للجلسة مسبقاً.
- حاول أن تُعمق معرفتك بموضوعات الجلسات قبل أن تبدأ بتطبيق البرنامج، فإذا كنت ملهماً ومبدعاً فستلهم مجموعتك تلقائياً.
- إبدأ في الوقت المحدد، وحاول تطبيق كل الأنشطة المقترحة، وابتعد عن التفصيلات، وركز على النقاط الأساسية.
- وضّح أهداف الجلسة للمشاركين.
- ابتعد عن الحكم على الآخرين، ووفّر الدعم اللازم، وركز على احتياجات المشاركين.
- اهتم بأساليب التواصل والتفاعل اللفظي وغير اللفظي.
- وفّر للطفل وسائل التعبير المناسبة؛ للتغلب على معوقات التواصل.
- حوّل خبراتك السابقة إلى مهارات، وكن متواضعاً وصبوراً.
- التزم بالحيادية والمهنية في تعاملك مع الأطفال وضمان ألا يكون لديك أقارب، أو معارف ضمن المجموعة.
- ضع موضوع الرعاية الذاتية من أولوياتك، ولا سيما إن سرد الأطفال قصصاً معينة في نشاطاتهم، أو ظهرت عليهم سلوكيات تحتاج التحويل إلى خدمات صحة نفسية أكثر تخصصية.
- تعاون مع اختصاصيي الصحة النفسية الذين يتابعون الأطفال ممن هم بحاجة إلى الخدمات التخصصية، إذ يمكن للطرفين (اختصاصيين وميسرين) عقد اجتماعات دورية لمتابعة المصلحة الفضلى للطفل.
- حافظ على الأدوات والمستلزمات في نهاية كل جلسة.
- إذا واجهت أي مشكلة، أو كان لديك أي سؤال، لا تتردد أن تلجأ إلى منسق البرنامج.
- سجّل ملحوظاتك بعد الجلسة مباشرة؛ حتى لا تنساها وتضمنها في التقرير.

مقدمة

يتعرض الملايين من الأطفال في بلادنا، وفي العالم للأحداث التي تتسم بالعنف والقهر؛ بسبب النزاعات والحروب وظروف اللجوء والفقر، إذ تؤثر مثل هذه الأوضاع في حياة الطفل تأثيراً مباشراً، ويصبح من الصعب تلبية احتياجاته من الأمان والحماية، إذ يتزعزع روتين حياته اليومية، ومع تغير النظم والقيم الاجتماعية المحيطة به، تتقلص أمام الطفل فرص تعلم أمور جديدة، ويبدأ الطفل بحمل مسؤوليات تفوق عمره ومستوى نضجه، ويواجه تحديات التكيف في ظل ظروف صعبة. تطرح هذا الجلسات برنامجاً للمساعدة النفسية الاجتماعية في حالات الطوارئ، ويهدف إلى التدخل السريع لمساعدة الأطفال على تحديد الخبرات الصعبة التي تعرضوا لها ومشاركتها، ومواجهة تأثيرها فيهم.

أهداف دليل الميسر

طُورت الجلسات الآتية لزيادة وعي الأطفال بمشاعرهم، وكيفية التعرف عليها، وفهم تأثيرها في جوانب مختلفة من حياتهم، وعبر هذا البرنامج الجماعي، نأمل أن ننضم إلى الأطفال في رحلة إلى المشاعر الخاصة بهم. كما نأمل أن يتعلم الأطفال، بوساطة الفهم الأفضل لعالمهم العاطفي، كيفية التعامل مع التحديات التي يواجهونها بشكل عام لتعزيز رفاههم النفسي، وتفاعلاتهم الاجتماعية، وتستند هذه الجلسات إلى برامج وأنشطة الدعم النفسي والاجتماعي المجتمعية التي نُفذت في سورية منذ بداية الأزمة، ولأننا ندرك أن الأولويات والاحتياجات تختلف بين طفل وآخر بحسب العمر، والجنس، والخبرات الشخصية،... إلخ؛ فلهذا السبب، من المهم أن ينسّق الميسرون ومنسقوا البرامج معاً - وعن كتب- لتحديد الأولويات لهذه الاحتياجات الفردية والجماعية.

إن العمل مع الأطفال المتضررين من الحروب والكوارث يُعدّ تحدياً كبيراً أمام الميسرين، ففي معظم الأحيان، لا يكون الطفل جاهزاً للتعبير عن آلامه، وفهم مشاعره ومخاوفه، والتعبير عنها، لذا فإنّ التعامل مع الطفل ليس مجرد عملية تلبية لاحتياجاته الأساسية (مثل الطعام والشراب والسكن والدفء والرعاية الصحية والتعليم)، بل هنالك أنواع أخرى من الاحتياجات لا تقل أهمية، مثل الحاجة إلى الأمان والحماية والانتماء والتقدير والانخراط الاجتماعي؛ من أجل نمو الطفل نمواً شاملاً متكاملًا وتطوره.



الجلسة الأولى: لنتعرف على بعضنا البعض

<ul style="list-style-type: none"> • تعرّف المشاركين على بعضهم البعض، وعلى الميسرين. • تعرّف المشاركين على الهدف من البرنامج. • وضع قوانين المجموعة. • التعبير عن الذات. 	أهداف الجلسة												
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • لوح قلاب، وأوراق فليب تشارت، وأقلام تخطيط. • أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات. • كرتونة ورق كبيرة. • نسخة كبيرة الحجم من المرفق رقم ١: «مطوية من أنا؟». 	المواد اللازمة												
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان													
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كرة الأخبار».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: (برنامجنا).</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا).</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٥- نشاط أساسي: (من أنا).</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كرة الأخبار».	١٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: (برنامجنا).	٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا).	٣٠ دقيقة	٥- نشاط أساسي: (من أنا).	١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	برنامج الجلسة
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.												
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كرة الأخبار».												
١٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: (برنامجنا).												
٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا).												
٣٠ دقيقة	٥- نشاط أساسي: (من أنا).												
١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.												
<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكّن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة. 	التحضيرات الأساسية												

مدة الجلسة



ساعتان

إيقاع الجلسات



جلستان أسبوعياً

مدة البرنامج



شهران

عدد الميسرين



اثنان

عدد المشاركين في البرنامج



بين ثمانية واثنى عشر مشاركاً

ينبغي اختيار الميسرين (الأساسي والمساعد) المناسبين اللذين يجيدان تقنيات الاتصال والتواصل، فيساعدان على اتباع تقنيات الإصغاء، وتقديم الدعم، ويكون لدهما القدرة على التعامل مع أي تحدّ قد يطرأ في أثناء الاجتماع مع المجموعات، ويفضل دائماً العمل بميسرين اثنين.



1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

من الأساسي إدراج النقاط الآتية في القواعد: «احترام بعضنا البعض، والالتزام بالوقت، وخيار المشاركة بالتحدث، والالتزام بالمجموعة، ودعم بعضنا البعض في أثناء الجلسات، ومشاركة الأفكار والمشاعر مع الآخرين في أثناء الجلسات، وتشجيع بعضنا البعض على المشاركة، واحترام كل ما يقوله الآخرون، إذ إن أي شيء يُقال مهم، وألا نتردد في طرح الأسئلة، أو الاستفسار، ونبقي المكان نظيفاً ومرتباً بعد الانتهاء من النشاطات، ونحترم الخصوصية.»

ما الخصوصية؟ إن كل ما يُتحدث عنه داخل المجموعة هو خاص بالمجموعة، ولا ينبغي أن يشارك خارج المجموعة، إلا في حالات نادرة، إن أخبرت الميسر شيئاً ما يُعتقد أنه يمكن أن يشكل عليك خطراً في الخارج، فيتوجب عليه أن يتخطى مبدأ السرية ويخبر شخصاً داعماً وآمناً لك من أجل حمايتك.

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كرة الأخبار»

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

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

3- نشاط أساسي: «برنامجنا»

- يخبر الميسر الأطفال: «بما أننا قد تعرفنا أكثر على بعضنا، سوف أخبركم المزيد حول البرنامج، ومحتواه، وأهدافه.»
- «عندما يكون لدينا حمى أو وجع في البطن، نذهب إلى الطبيب لمساعدتنا، ونحن هنا نتعرف على الأشياء التي تساعدنا في التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا، سنعبّر عن مشاعرنا هنا، وسنتعلم أيضاً الطرائق التي ستساعدنا على التعبير عن هذه المشاعر، مثل الفرح، أو الحزن، أو الغضب، فكما يساعدنا الطبيب في التخلص من المرض، سأساعدكم في تعلم بعض الأمور التي تُخلصنا من المشاعر والأفكار المزعجة، وسوف تساعد بعضنا البعض في المجموعة للشعور بحال أفضل، وللتعرف على كيفية حل المشكلات، وسوف نتعرف على الأمور التي تبعث فينا القلق، أو أي مشاعر أخرى بوساطة الألعاب والرسوم والمناقشات، وقد وُجدت هذه المجموعة لمساعدة كل واحدٍ وواحدةٍ منكم للشعور بقوة وسعادة أكثر، ففي المدرسة، هنالك مدرب رياضي يساعدنا على لعب المباريات بطريقة أفضل، وأنا كميسر أشبه قليلاً هذا المدرب.
- سيكون هنالك العديد من الجلسات سنتحدث في أثنائها عن مشاعرنا، وأفكارنا، ومشكلاتنا، وكيفية حماية أنفسنا. وسوف نجتمع لمدة شهرين (بمعدل ١٦ جلسة، إذ سنعدّ الجلسات مرتين أسبوعياً، وكلّ منها مدتها ساعتين).

4- نشاط أساسي: «قواعد مجموعتنا»

- يطلب الميسر من الأطفال التجمّع في مجموعات صغيرة لوضع قواعد للجلسات، إذ تتفق كل مجموعة على خمس نقاط فقط، مُصاغة بطريقة إيجابية، ولا تتضمن النفي أو المنع.
- تعرض المجموعات أفكارها، وتتفق المجموعة الكبيرة على عشر نقاط للقواعد تنطبق على الجميع.
- يتفق المشاركون على اسم موحد لمجموعتهم.
- يرسم، أو يكتب المشاركون على كرتونة كبيرة اسم مجموعتهم والقواعد العشرة للجلسات، ويزينون الكرتونة، ويضعونها في مكانٍ يمكّن من رؤيتها، وتذكرها على مرّ الجلسات.

5- نشاط أساسي: «من أنا؟»

- يوزع الميسر نسخاً من المرفق رقم ١: «مطوية من أنا؟».
- يطلب الميسر من الأطفال أن يكملوا الخانات بالكتابة، أو بالرسم فريداً استناداً إلى الإرشادات في المرفق، ويمكن للميسر مساعدة الأطفال على قراءة التوجيهات المكتوبة إن احتاجوا إلى ذلك.
- ثم يعرض كل طفل الأوراق الخاصة به أمام الآخرين، والتحدث عما بداخلها.

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يقول الميسر: «في رحلتنا إلى حياتكم العاطفية، سنحاول أن نتعلّم سوياً بعض السبل للتعامل مع المشاعر المختلفة التي تسبّب التوتر، أو الخوف، أو الغضب، أو الحزن، وسوف نتعلّم أن نصبح أكثر إدراكاً لأفكارنا وأحاسيسنا وإشارات جسدنا وأفعالنا، وسنحاول في المنزل أن ترسم لوحة لعائلتك وضمّن نفسك فيها، وأحضرها معك في الجلسة المقبلة.»

الجلسة الثانية: تحديد المشاعر المختلفة

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بطقس؟»

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

3- نشاط أساسي: «ما المشاعر؟»

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

- يطلب الميسر من الأطفال أن يصفوا موقفاً تغيرت فيه مشاعرهم كما في المثال السابق.
- الميسر للمشاركين: «هل تعتقدون أن هنالك مشاعر جيدة، ومشاعر سيئة؟»

يعتقد البعض بطريقة خاطئة أن ثمة مشاعر جيدة وأخرى سيئة، فلا بأس أن نشعر بالغضب، أو الانزعاج، أو القلق، ولا بأس أيضاً أن نخبر الآخرين بشعورنا، ولكن لا يجوز أن نؤذيهم أو نقوم برد فعل عنيف. وفي بعض الأحيان، يشعر الأشخاص بأكثر من شعور في وقت واحد، (مثلاً: أحب أخي الصغير، وأفرح باللعب معه، ولكنني غاضب منه لأنه حطم لعبتي المفضلة).

4- نشاط أساسي: «نرد المشاعر»

- يتطوع مشارك واحد ليلقي نرد المشاعر في الوسط.
- يجلس الجميع في حلقة، ما عدا المتطوع الذي لا يُخصّص مكان له، أو لها.
- يلقي المتطوع نرد المشاعر في الوسط، بناءً على الشعور الذي يظهر على النرد، وعليه أن يسمي زماناً أو مكاناً، أو حالةً يمكن أن يُختبر فيها هذا الشعور.
- يقوم الأطفال الآخرون بإيماء هذا الشعور سويّاً.

- أن يفهم الأطفال ما المشاعر، ومسبباتها، ومضمونها، والأسماء المختلفة لها.
- أن يفهم الأطفال اختلاف درجة قوة المشاعر.
- أن يتقبل الأطفال أن المشاعر يمكن أن تتغير.

أهداف الجلسة

- ورقة تسجيل الحضور.
- نرد من الكرتون يكتب على كلّ جهة منه شعور محدد (فرح، أو غضب، أو حزن، أو حماس، أو ضجر، أو خوف).
- نسخ من المرفق رقم ٢- أ: «بطاقات صور المشاعر» لكلّ مجموعة.
- نسخة لكلّ مشارك عن «ميزان حرارة المشاعر» (المرفق رقم ٢- ب).
- نسخ من المرفق رقم ٢ ج: «النشاط المنزلي» لكلّ مشارك.
- بطاقات صغيرة ملونة، وأقلام.

المواد اللازمة

الفئة العمرية: 10-12

مدة الجلسة: ساعتان

١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بطقس؟».
٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «ما المشاعر؟».
٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «نرد المشاعر».
٣٠ دقيقة	٥- نشاط أساسي: «ميزان حرارة المشاعر».
١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

برنامج الجلسة

- قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكّن من محتواها.
- الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة لتحضير الأمور اللوجستية وللتأكد منها.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

التحضيرات الأساسية

يناقش الميسر النشاط مع الأطفال:

- هل وجدتم صعوبة في تحديد الشعور، أو درجة القوة لمختلف المواقف؟ وهل كانت هنالك مواقف أصعب من غيرها؟
- لماذا تعتقدون أن بعض المواقف نجم عنها انفعالات حادة بينما بعضها الآخر لا؟
- لماذا تعتقدون أن بعضكم شعر بقوة أكبر، أو أقل من بعضكم الآخر اتجاه المواقف نفسها؟
- تخيلوا أنه مضى يومان على حدوث المواقف المختلفة، هل ستتغير مشاعرهم؟ وماذا تظنون سيحصل لو أن المدة كانت شهرين أو سنتين، هل ستتغير مشاعرهم من جديد؟ ولماذا؟

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

كيف كنت تشعر اليوم قبل أن تأتي إلى الجلسة؟ كيف تشعر الآن؟ (أجوبة ممكنة أدناه)

متحمس	عصبي	ضجر
غاضب	منزعج	خائف
فرح	حزين	مرتاح

النشاط المنزلي

يعطي الميسر نسخاً من المرفق رقم ٢- ب : «النشاط المنزلي» لكل مشارك، ويطلب من الأطفال رسم، أو كتابة في المنزل شيء، أو موقف، أو شخص من كل ما يأتي:

شيء يجعلني سعيداً	شيء يجعلني قلقاً
شيء يجعلني غاضباً	شيء يجعلني حزيباً

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

- يصيح الطفل الذي في المنتصف بعبارة «نرد المشاعر».
- على جميع المشاركين -من ضمنهم المتطوع الأول- تبديل أماكنهم، والطفل الذي يبقى دون مكان يكون قد حان دوره في إلقاء النرد، وهكذا دواليك.
- من ثم يقوم الميسر بعرض الصور بعد وضعها على بطاقات ملونة للأطفال لمشاهدتها ويُحدث عنها في مجموعات صغيرة (المرفق رقم ٢- أ).
- يشجع الميسر الأطفال على مشاركة شعورهم في المواقف الآتية:

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

5- نشاط أساسي: «ميزان حرارة المشاعر»

- يوزع الميسر نسخة من المرفق رقم ٢- ب لكل مشارك.
- يقرأ الميسر العبارات المرتبطة بالمرفق، ويطلب من الأطفال تحديد شعورهم، أو مشاعرهم لكل موقف، وحدّة هذا الشعور على ميزان الحرارة من واحد إلى عشرة.
 - لم تستطع الذهاب في الرحلة مع أصدقائك.
 - قال لك شخص أنه يحبك.
 - سخر منك صديقك بسبب ملابسك.
 - حصلت على درجة ممتاز في الامتحان.
 - خسرت في اللعبة التي تحبها.
 - صرخ أحد والديك في وجهك.
 - تأذى شخص تحبه.
 - حصلت على هدية تحبها.
 - سرق أحدهم نقودك.
 - ضربك أحدهم.
 - اتهمت بالغش زوراً.

الجلسة الثالثة:

المشاعر وعلاقتها بالجسد

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «المشدود والمرن»

- يطلب الميسر من الأطفال التحرك في الغرفة بارتياح.
- عندما يقول الميسر «مشدود»، يتوقف الأطفال عن الحركة، ويصبحوا جامدين ومشدودين.
- يعود الميسر ويقول «مرن»، يتحرك الأطفال بارتياح من جديد في الغرفة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ماذا لاحظتم حين كان جسدكم مشدوداً؟
- ماذا لاحظتم حين كان جسدكم مسترخياً؟

تتغير حالة جسدنا طيلة الوقت اعتماداً على كيفية شعورنا، ولا نكون على دراية أحياناً بهذا التغيير إلا إذا اخترنا شعوراً قوياً كالغضب أو الخوف، وترسل المشاعر غير المريحة إشارات قوية إلى الجسد لتهيئته على القيام بفعل أو رد فعل (كالقتال، أو الهرب، أو التجمد بعيداً عن الخطر) 3F (Fight- Flight- Freeze) يمكن تمثيل ردود الأفعال هذه بوصفها استجابات على موقف محدد مع الأطفال، ويساعد التعرف على إشارات الجسد وتسميتها في اتخاذ الخيارات والسيطرة على المشاعر.

3- نشاط أساسي: «المشاعر وردود الأفعال الجسدية»

- يعرض الميسر مخططاً لجسم الإنسان.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بأكبر عدد ممكن من الكلمات المتعلقة بالشعور، وتسجيلها على اللوح.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بشيء فرح، ويحاولوا التركيز على رد فعل أجسادهم، ثم التفكير بشيء يجعلهم يغضبون مع التركيز على رد فعل أجسادهم.
- يشجع الميسر الأطفال على أن يحددوا كلمات الشعور على مخطط الجسم.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- عندما ينتابكم شعور معين، هل لديكم خيار في رد فعل أجسادكم؟
- متى يمكن أن تكون ردود الأفعال الجسدية جيدة؟ ومتى تصبح مؤذية؟
- ماذا بإمكان الشخص أن يفعل لتغيير ردود الأفعال الجسدية؟

أهداف الجلسة

- فهم المشاعر وعلاقتها بالجسد.
- التعرف إلى الإشارات، وردود الأفعال الجسدية.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- مخطط كبير لجسم الإنسان على ورقة لوح قلاب (فليب شارت).
- نسخة A2 من المرفق رقم ٣- أ: «أنماط إشارات الجسد عند الخوف أو القلق».
- كراتين ملونة، وأقلام تلوين مائية، ولاصق ورقي، وغراء، وعصي خشبية، وكرات من الصوف، وورق الكريب الملون، ومقصات، كما يمكن استعمال مواد أخرى (جراب القدم) لصنع الدمى في حال عدم توافر جميع المواد المطلوبة.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٣- ب: «ملاحظة مشاعري».

الفئة العمرية: 10-12

مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ١٥ دقائق | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «المشدود والمرن». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «المشاعر وردود الأفعال الجسدية». |
| ٤٥ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «مسرح الدمى». |
| ١٥ دقيقة | ٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي. |

التحضيرات الأساسية

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

الجلسة الرابعة: فهم الأفكار وتحديدها

المساعدة على تحديد الأفكار. تعلم كيفية تأثير الأفكار في المشاعر، والأفعال. التمييز بين تأثير الفكرة السلبية، والفكرة الإيجابية.	أهداف الجلسة
ورقة تسجيل الحضور. نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٤- أ «فقاعات الأفكار». نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٤- ب «ملاحظة أفكار». أوراق، أقلام، وبطاقات ملونة.	المواد اللازمة
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان	
١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة. ١٥ دقيقة ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي « حبة الفريز». ١٥ دقيقة ٣- نشاط أساسي: «قصة ميمو وانا». ١٥ دقيقة ٤- نشاط أساسي: «فقاعات الأفكار». ٣٠ دقيقة ٥- نشاط أساسي: «أثر الأفكار على المشاعر» ٣٠ دقيقة ٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي. ١٥ دقيقة	برنامج الجلسة
قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكّن من محتواها. الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.	التحضيرات الأساسية

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

- يعرض الميسر المرفق رقم ٣- أ: «أنماط إشارات الجسد عند الخوف، أو القلق».
- شجّع الميسر المشاركين على التعرف إلى الإشارات المختلفة وإيمانها.

4- نشاط أساسي: «مسرح الدمى»

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

5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعرهم في أثناء الأسبوع القادم، وتسجيل ردود الأفعال الجسدية لديهم على هذه المشاعر على ورقة المرفق رقم ٣- ب: «ملاحظة مشاعري».

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «حبة الفريز»

- يجلس جميع الأطفال في حلقة.
- يقول الميسر للأطفال أن بيده حبة فريز، لكنّه سوف يغير طريقة تفكيره بحبة الفريز وسوف يجعلها عقداً يلبسه.
- يمرّر الميسر الفريز ويطلب من كل طفل أن يغير طريقة تفكيره بحبة الفريز، ويتخيلها بشكل، أو استعمالٍ آخر.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة: ما تأثير الفكرة على التخيل المختلف للشيء نفسه؟ هل ساعدتكم أفكار زملائكم على تحفيز أفكاركم وتوسيع المخيلة لديكم؟

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

3- نشاط أساسي: «قصة ميمو ونانا»

- يسرد الميسر قصة ميمو ونانا.
- «فكرت نانا في أن أهاها ميمو بغيض، إذ لم يشاركها الحلوى، فكسرت اللعبة المفضلة لديه، حينها شعر ميمو بغضبٍ شديد وفكر بضرب أخته الصغيرة نانا، لكنه قرر أن يذهب للركض بدلاً من ذلك».
- يشجّع الميسر الأطفال على ملاحظة الرابط بين التفكير، والشعور، والسلوك لدى كل من نانا وميمو.
- يشير الميسر إلى أنه في جلسة اليوم سيتعلم المشاركون كيفية الانتباه للأفكار التي تدور في داخلهم.

4- نشاط أساسي: «فقاعات الأفكار»

- يوزّع الميسر نسخة من المرفق رقم ٤- أ «فقاعات الأفكار» لكل مشارك.
- يطلب الميسر من الأطفال ملء الفقاعات بما يعتقدونه مناسباً، ويتشاركون بعض المحتويات ممّا كُتِب.
- يتم تذكير الأطفال بعدم وجود أفكار صحيحة، أو خاطئة، وأن لكل واحد أفكاراً مختلفة عن الموضوع نفسه. وأن بعض الأفكار تولّد السعادة من الداخل، في حين أن بعضها الآخر يقود إلى الشعور بالخوف، أو الغضب، أو الحزن.

5- نشاط أساسي: «أثر الأفكار في المشاعر»

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

الموقف	بماذا فكرت	بماذا شعرت
طفلان كل واحد منهم يمشي باتجاه الآخر رافعاً كف يده.		

- يُستكمل النشاط ذاته بوساطة موقفين آخرين مع متطوّعين جدد.

الموقف	بماذا فكرت	بماذا شعرت
طفل يتحدث مع طفل آخر وهو يبكي.		
طفل يتحدث مع طفل آخر وهو يضحك.		

- يجلس أفراد المجموعة في حلقة، ويعطي الميسر كل مشارك ورقة صغيرة.
- يكتب الأطفال على الورقة شيئاً سيجعل شخصاً آخر يشعر بشعور جيد حيال نفسه (مثل «أنا أحب ابتسامتك»، أو «من الممتع أن يكون الفرد معك».
- تطوى جميع الأوراق وتوضع في صندوق.
- يأخذ كل طفل ورقة عشوائية من الحوض.
- يشكل كل طفلين معاً حلقة، ثم يقرأ كل طفل الورقة التي سحبها مع الزميل الذي معه، ويخبره بشعوره عند قراءة الرسالة الإيجابية.

تتأثر مشاعرنا بأفكارنا، ومن الممكن أن تتغير مشاعرنا بسرعة بحسب ارتباطها الكبير بالأفكار. كما تحمل الأفكار الإيجابية مشاعر إيجابية، وتحمل الأفكار السلبية مشاعر سلبية.

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة أفكارهم حول أنفسهم في الاسبوع القادم، وتسجيلها على ورقة المرفق رقم ٤- ب: «ملاحظة أفكار ي».

الجلسة الخامسة:

العلاقة بين الأفكار والمشاعر

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «منحوتة كيف حالك اليوم؟»

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

3- نشاط أساسي: «أنا أفكر، أنا أشعر»

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

- تفقد دراجتك في الشارع، فجأةً يصرخ شخص: «لا تسرق دراجتي! أرجع دراجتي!». ما شعورك؟
- تتوقف لتخبر الشخص أنّ الدراجة لك، يتفحصها ثمّ يعتذر ويقول: «أنا آسف! اعتقدت أنها دراجتي التي اشتريتها بنقود أذخرتها لسنتين»، ما شعورك؟
- أنت في دكان، وتكاد امرأة أن توقعك أرضاً بينما هي تسرع خارج باب الدكان، ما شعورك؟
- بعد دقيقتين، تسمع شخصاً يقول: أنّ طفل هذه المرأة نُقل بوساطة سيارة الإسعاف إلى المستشفى، ما شعورك؟
- تسير في المدرسة متوجهاً إلى صفك، فتصطدم بزميلتك في الصف، فتلتفت اليك وتبدأ بالصراخ واصفياً إياك بالغبّي، ما شعورك؟
- بعد قليل، تأتي الفتاة وتعتذر منك قائلةً أنّها كانت منزعجة بسبب حصولها على علامة سيئة في الامتحان، ما شعورك؟

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل تغيرت مشاعرك بين الموقف الأول والثاني في كلّ سيناريو؟ ولماذا؟
- هل اختبر الجميع الشعور نفسه اتجاه المواقف؟ ولماذا تظنون أن لدى بعض الأشخاص مشاعر مختلفة؟
- هل مرّ أحدكم بموقف تغيرت مشاعره حالما عرف أكثر عن الموقف؟ ومن يجب أن يشاركنا بخبرته؟
- هل تتذكرون مرّة تغيرت مشاعركم نحو شخص ما، أو شيء ما؟ ولماذا حصل ذلك برأيكم؟ وما الذي قمتم به كي تتغير مشاعركم نحو شيء ما؟

تطبيع المشاعر: يصبح الجميع متوترين من وقت إلى آخر، ويمكن للتوتر أن يؤثر في الأطباء والمعلمين والرياضيين والسائقين وعمال المصانع والمتاجر، فيصبح الآباء والأمهات متوترين حينما لا يستطيعون دفع الفواتير، أو عندما يكون لديهم الكثير من العمل، أو حينما يكونون في طوابير طويلة على الطرقات، أو في محلات السوبر ماركت، كما يمكن للأطفال أن يصبحوا متوترين أيضاً حينما لا يفهمون واجباتهم المدرسية، أو حينما يضايقهم الأطفال الآخرون، أو حينما لا يستمع البالغون إليهم .

أهداف الجلسة

- المساعدة على تحديد مفهوم «الأفكار».
- اكتشاف كيفية تأثير الأفكار في المشاعر والأفعال.
- التمييز بين المشاعر السارة والمؤلمة.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- قطع معجون من أربعة ألوان مختلفة.
- أوراق، وأقلام، وبطاقات ملونة.
- عبارات النشاط الأساسي الرابع على بطاقات.
- نسخة عن المرفق رقم ٥ «فكرتي، وشعوري، وسلوكي».

الفئة العمرية: 10-12

مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ١٥ دقيقة | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «منحوتة كيف حالك اليوم؟». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «أنا أفكر، أنا أشعر». |
| ٣٠ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «أحب أو لا أحب». |
| ١٥ دقيقة | ٥- نشاط أساسي: «فكرتي، وشعوري، وسلوكي». |
| ١٥ دقيقة | ٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي. |

التحضيرات الأساسية

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

الجلسة السادسة: العلاقة بين الأفكار والمشاعر

<ul style="list-style-type: none"> • تحديد الفرق بين الحس الجسدي، والشعور العاطفي. • التمييز بين المشاعر المساعدة، أو المزعجة. • تحديد الأفكار الإيجابية والسلبية وأوزانها. 	أهداف الجلسة												
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٦ «جسدي أو عاطفي». • أوراق، وأقلام، ومقصات. • نسختان من كلمات النشاط الأساسي الرابع على أوراق صغيرة. • بوالين، وأشرطة، وأوزان رمزية، مثل: قناني المياه، وأكياس صغيرة فيها رمل، و... إلخ). 	المواد اللازمة												
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان													
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «جسدي أو عاطفي؟».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «تبدل المشاعر».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «تساعد أو تعرقل».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٥- نشاط أساسي: «الأوزان والبوالين».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٢٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «جسدي أو عاطفي؟».	٢٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «تبدل المشاعر».	٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «تساعد أو تعرقل».	٢٥ دقيقة	٥- نشاط أساسي: «الأوزان والبوالين».	١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	برنامج الجلسة
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.												
٢٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «جسدي أو عاطفي؟».												
٢٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «تبدل المشاعر».												
٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «تساعد أو تعرقل».												
٢٥ دقيقة	٥- نشاط أساسي: «الأوزان والبوالين».												
١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.												
<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة. 	التحضيرات الأساسية												

كما يمكن أن ينتقل التوتر من شخص إلى آخر فيبدأ الآخرون بالتصرف بشكل مختلف كالصياح أو الغضب، بينما يفضل آخرون البقاء هادئين، وينسحب آخرون، ويبكي آخرون.

4- نشاط أساسي: «أحب أو لا أحب»

• يقوم الميسر بكتابة العبارات الآتية على بطاقات:

- ضربك صديقك.
- انتقلت إلى مدرسة جديدة.
- تنتظر نتيجة الامتحان.
- تعلمت لعبة جديدة، أو رياضة جديدة.
- أصبح لديك صديق جديد.
- ذهبت إلى مكان تحبه، مثل الملاهي، أو الحديقة.
- تستمع إلى الموسيقى.
- عاقبك والدك لأنك كذبت عليه.
- التقيت مجدداً بفردٍ من العائلة لم تره منذ زمن.
- أضعت لعبتك المحببة.

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

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

5- نشاط أساسي: «فكرتي وشعوري وسلوكي»

- يعرض الميسر المرفق رقم ٥: «فكرتي، وشعوري، وسلوكي» أمام الأطفال.
- يمثل الميسر السيناريو الأول، ويشجع الأطفال على الربط بين محتواه وبين ما تعلموه في أثناء الجلسة.
- يمثل الميسر السيناريو الثاني، ويشجع الأطفال على الربط بين محتواه وبين ما تعلموه في أثناء الجلسة.

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يشجع الميسر المشاركين على محاولة تطبيق تقنية التقاط الأفكار في الأسبوع القادم. «اكتب، أو ارسم في مربع للأفكار شيئاً، أو فكرةً، أو موقفاً جعلك تشعر بالحزن، أو بالغضب، أو بالخوف، ثم ارسم تحته كيف بدا وجهك، وما كان ردّ الفعل، أو السلوك الذي قمت به»

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «جسدي أو عاطفي؟»

- يوزع الميسر نسخة لكل طفل عن المرفق رقم ٦: «جسدي أو عاطفي؟»
- يطلب الميسر من الأطفال قصّ الصور التسعة.
- يعرض الميسر سلّتين على الأطفال، واحدة منها تحت عنوان الحسّ الجسدي، والأخرى تحت عنوان الشعور العاطفي.
- يُعطي الميسر خمس دقائق للأطفال؛ لاستكشاف محتوى الصور فردياً، ثمّ التقلّب بين السلّتين ووضع كلّ صورة بين أيديهم في السلّة المناسبة.
- يُناقش محتوى السلّتين مع المشاركين، ووضع الصور مجدداً في السلّة المناسبة.
- يناقش الميسر النشاط مع الأطفال: هل وجدتم صعوبة في التمييز بين الشعور الجسدي والعاطفي؟ ولماذا؟

3- نشاط أساسي: «تبدل المشاعر»

- يعرض الميسر على الأطفال أنه يدير متجراً عجبياً يُجرى فيه شراء المشاعر وبيعها. ولا يُقبل المال في المتجر.
- لكلّ المشاركين الحق والدور لزيارة المتجر، وشراء أي شعور يحتاجون إليه، وفي الوقت نفسه عليهم أن يعطوا مقابل ذلك شعوراً يمتلكونه بالفعل، ولكنهم قرروا التخلص منه (لا يريدونه) ولا يستعملونه.
- في أثناء الزيارة للمتجر ووقت المعاملة، ينبغي عليهم تبرير الحاجة إلى الشعور الذي يريدونه من المتجر، وتفسير لماذا يريدون التخلص من الشعور الذي يعطونه بالمقابل. وعندما يزور الطفل المتجر العجيب، يطرح عليه الميسر أسئلة، مثل: «لماذا تريد هذا الشعور؟ ماذا ستفعل به؟ لماذا تريد التخلي عن الشعور الآخر؟»

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- لماذا نريد التخلص من المشاعر السلبية؟
- كيف نتمسك بمشاعرنا الإيجابية على صعوبة المواقف أحياناً؟

4- نشاط أساسي: «تساعد أو تعرقل»

- يكتب الميسر على أوراق صغيرة كلمات الحالات والمشاعر الآتية: محبوب، خائف، قلق، حزين، صبور، مرتبك، مذعور، غاضب، مجروح، متفاجئ، حسود، خجل، مضطرب، مشوش، مذنب، مرتاح، مزاجي، محبط، شجاع، حساس، غامض، عاجز، سيء، مختلف، سعيد، مبتهج.
- يوزع الميسر الأطفال إلى مجموعتين، إذ تناقش كلّ مجموعة المفاهيم التي تساعد الإيجابية مقابل المفاهيم التي تعرقل السلبية، وتُصنّف تحت عنوان «يساعد» أو «يعرقل». إذا اعتقد الأطفال أن بعض المشاعر تذهب بالاتجاهين فيمكنهم وضع عنوان ثالث «يساعد ويعرقل».

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل وجدتم أن بعض المفاهيم كان تصنيفها أصعب من غيرها؟ ولماذا برأيكم؟
- ما الذي يميز الحالات والمشاعر المساعدة عن الحالات والمشاعر المعرّقة؟
- أي نوع من الحالات والمشاعر تختبرونه في حياتكم اليومية؟ ومن منكم يحب مشاركة خبرته؟

5- نشاط أساسي: «الأوزان والبولين»

- يضع الميسر قائمة بالأفكار السلبية والإيجابية لدى المجموعة حول موقف معين، أو بالعموم.
- يحتفظ الميسر بالقوائم منفصلة، إما عن طريق وضعها في أوراق منفصلة، أو كتابتها في أعمدة مختلفة.
- تتفق المجموعة على تعيين، وربط وزن رمزي لكل فكرة سلبية، وربط بالون لكل فكرة إيجابية.
- يختبر الأطفال بالدور حمل أفكار عدّة سلبية مع أوزانها والتجول بها في الغرفة.
- يختبر الأطفال بالدور حمل أفكار عدّة إيجابية مع بالوناتهما والتجول بها في الغرفة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ماذا اختبرتم عند حمل الأفكار السلبية مع أوزانها والتجول بها في الغرفة؟ وماذا شعرتم عندما انتهيتم من حملها؟
- ماذا اختبرتم عند حمل الأفكار الإيجابية مع بالوناتها والتجول بها؟ وماذا شعرتم عندما انتهيتم من حملها؟
- كيف يمكننا برأيكم التخلي عن الأفكار السلبية والأوزان للشعور بتحسّن؟
- يساعد هذا النشاط على اختبار مفهوم الثقل عند التمسك بالأفكار السلبية، ومفهوم الرضا الذي يرافق الأفكار الإيجابية.

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يشجّع الميسر المشاركين في الأسبوع القادم على محاولة التخلي عن فكرة سلبية واحدة مع وزنها، ومحاولة التمسك بفكرة إيجابية واحدة مع بالونها.

الجلسة السابعة:

الصلة بين الأفكار، والمشاعر، وإشارات الجسد والأفعال

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بلون؟»

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

3- نشاط أساسي: «قصة كوكو»

- يسرد الميسر قصة كوكو للمشاركين: «يعيش كوكو مع عائلته وأصدقائه في قريته الجميلة. وفي أحد الأيام، استيقظ وهو يشعر بالحساس إذ إنه يوم عيد ميلاده. ولاحظ كوكو شعوراً دافئاً غامضاً في بطنه، فقال في نفسه: اليوم سيكون عظيماً لأن لدي حفلة، وجميع أصدقائي في القرية سوف يحضرون ... أنا أحب أعياد الميلاد. ثم قفز سريعاً من سريره ولبس ملابسه وذهب إلى الحفلة في قاعة القرية».
- يعرض الميسر صورة المرفق رقم ٧- أ: «قصة كوكو- الجزء الأول»، ثم يلفت انتباه المشاركين إلى الصلة بين الموقف ومشاعر كوكو، وإشارات جسده وأفعاله.
- يُكمل الميسر: «لقد حان وقت الحفلة ولكن لم يصل إلى الآن أحدٌ من أصدقائه. نظر كوكو من النافذة، لكن لم يتمكن من رؤية أحد من أصدقائه. مع مضي الوقت، بدأ كوكو يشعر بالحزن والقلق، كما شعر بالجفاف في فمه وكأنه يوجد كتلة في حلقه. وبدأ كوكو يتقلب أكثر فأكثر، وأخذ قلبه يدق في صدره. وصار يفكر: ماذا علي أن أفعل؟ هل أنا منسي؟ هل أصدقائي لا يهتمون بي أو لا يحبونني؟ هل أنا شخص بلا أصدقاء؟ جلس كوكو ووضع رأسه بين يديه باكياً».
- يعرض الميسر صورة المرفق رقم ٧- ب: «قصة كوكو- الجزء الثاني»، وتحاول المجموعة العمل على ملء المخطط في المربعات.
- يُكمل الميسر: «لقد تغيرت جميع أفكار كوكو ومشاعره، وإشارات جسده، وأفعاله، وأصبح كأنه في حلقة مفرغة، وكلما شعر بالقلق والحزن أكثر شعر بالانزعاج أكثر. وبعد فترة من الوقت، عاد إلى منزله، وحالما وصل، سمع أصدقاءه يغنون ويتمنون له عيد ميلاد سعيد -كانوا قد حضروا لحفلة مفاجئة له في منزله- في هذه اللحظات، بدأت مشاعر الحزن والقلق لدى كوكو تتغير، وأصبح سعيداً ومسروراً، وهذا الشعور في بطنه واسترخى جسده أكثر، وتغيرت أفكاره أيضاً فالجميع يتذكرونني، وأصدقائي يهتمون بي، وأنا أحب أعياد الميلاد». ضحك كوكو وقفز في حماس كبير.
- يعرض الميسر صورة المرفق رقم ٧- ت: «قصة كوكو- الجزء الثالث»، ويلفت انتباه المشاركين إلى الصلة بين الموقف، ومشاعر كوكو، وإشارات جسده وأفعاله.
- يعرض الميسر محتوى المرفق رقم ٧- ث: «عمليات التواصل المختلفة» ويفسره.

أهداف الجلسة

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

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- أوراق، وأقلام.
- صورة A3 عن المرفق رقم ٧- أ: «قصة كوكو- الجزء الأول».
- صورة A3 عن المرفق رقم ٧- ب: «قصة كوكو- الجزء الثاني».
- صورة A3 عن المرفق رقم ٧- ت: «قصة كوكو- الجزء الثالث».
- صورة A3 عن المرفق رقم ٧- ث: «عمليات التواصل المختلفة».
- صورة A3 عن المرفق رقم ٧- ج: «قصة نانا».
- أربع بطاقات ملونة حجم A4 مكتوباً عليها الكلمات الآتية منفصلة: أفكار، ومشاعر، وإشارات جسد، وأفعال.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٧- ح: «تحليل أسبوعي».

الفئة العمرية: 10-12

مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ١٠ دقائق | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بلون؟». |
| ٤٠ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «قصة كوكو». |
| ١٥ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «قصة نانا». |
| ٢٥ دقيقة | ٥- نشاط أساسي: «مخطط الأفكار». |
| ١٥ دقيقة | ٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي. |

التحضيرات الأساسية

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

يمكن أن يتغير شعور الشخص سريعاً، كالشعور بالهدوء، أو السعادة، أو الغضب، أو الخوف، أو الشدة. ويحدث هذا بفضل نظام تواصل سريع في الدماغ، يقوم بربط الأفكار والمشاعر وإشارات الجسد والأفعال.

الجلسة الثامنة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعبير عن المشاعر

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • رصد مشاعر الأطفال، ومساعدتهم على التعبير عنها بكلمات. • التمييز بين طرائق التعبير المناسبة، وغير المناسبة عن المشاعر.
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • صورة A3 عن المرفق رقم ٨- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات». • مجموعة من العصي، أو العيدان بطول ٢٠ سم ملونة (أحمر عدد ١٠، وأخضر عدد ١٠، وأزرق عدد ٧، وأسود عدد ٥، وأصفر عدد ٤، وبرتقالي عدد ١). • نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٨- ب: «أعبر عن مشاعري». • بطاطا، وموسيقى.
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان	
برنامج الجلسة	<ol style="list-style-type: none"> ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كرة البطاطا». ٣- نشاط أساسي: «التقاط العصي». ٤- نشاط أساسي: «التعبير عن المشاعر بكلمات». ٥- نشاط أساسي: «التعبير الصحي، وغير الصحي عن المشاعر». ٦- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

4- نشاط أساسي: «قصة نانا»

- يسرد الميسر قصة نانا للمشاركين: «نانا منزعة جداً حيال شجار والديها الذي حدث الليلة الماضية، فقد كان أبوها وأمهما يصرخان أحدهما على الآخر الليلة الماضية، وانتهى الأمر بمغادرة أمها وصفقها الباب وراءها».
- يعرض الميسر محتوى المرفق رقم ٧- ج: «قصة نانا»، ويلاحظ الصلة بين أفكارها ومشاعرها وإشارات جسدها وأفعالها. نانا منزعة انزعاجاً واضحاً حيال شجار والديها، ولكن حتى لحظة ملئها المربعات في المرفق، كانت غير مدركة بالضبط ما الذي أدى إلى شعورها بالاستياء، وسبب لها البكاء، وتأييب الآخرين.

5- نشاط أساسي: «مخطط الأفكار»

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

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يطلب الميسر من الأطفال في الأسبوع القادم تسجيل ملاحظاتهم في ورقة المرفق رقم ٧- ح: «تحليل أسبوعي».

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي: «كرة البطاطا»

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

3- نشاط أساسي: «التقاط العصي»

- يطلب الميسر من الأطفال أن يسموا الألوان الموجودة، ويشرح الميسر قواعد اللعبة: «سوف أمسك بيدي جميع العصي بطريقة عمودية، ومن ثم أفتح يدي فتنتشر العصي على الأرض».
- يُشارك الميسر العلامة الخاصة بكل لون: الأحمر 10، والأخضر 25، والأزرق 50، والأسود 100، والأصفر 200.
- على كل واحد من المشاركين أن يلتقط بدوره أكبر قدر ممكن من العصي، ولكن من دون تحريك بقية العصي.
- يمكن استخدام العصا البرتقالية للمساعدة في تحريك العصا المختارة. ثم ينسحب الطفل الذي حرّك العصي ليأتي دور الطفل الآخر، ويكون الفائز الطفل الذي يستطيع التقاط العصي ذات العلامات الأكثر.
- يسأل الميسر المشاركين عن شعورهم عند الفوز، أو الخسارة.

4- نشاط أساسي: «التعبير عن المشاعر بكلمات»

- يعرض الميسر المرفق رقم ٨- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات»، ويسأل عن معنى الصورة بالنسبة إليهم.
- يسرد الميسر قصة ساما للمشاركين: «اليوم، سأروي لكم قصة عن فتاة اسمها ساما. ساما تبلغ من العمر 11 سنة، وتريد صنع لعبة تكون أروع شيء على الإطلاق، وبعد عدة محاولات غير ناجحة، شعرت ساما بالغضب والإحباط؛ لأن الأمور لا تسير كما خططت لها، عندها قام كلبها الصغير بوبي بمحاولة شدها لتترك المكان. فخرجت قليلاً واستنشقت بعض الهواء النقي، فما لبثت أن عادت إليها الطاقة مجدداً.
- يلخص الميسر: «من المهم أن نتعلم كيف من الممكن أن نكون صادقين في مشاعرنا، وأن نواجه خيبات الأمل والإحباط، وأن نتعامل مع هذه المشاعر بطريقة بناءة».
- يسأل الميسر: «من منكم لديه بعض الأمثلة عن ذاته ليحدثنا عنها؟»
- يسأل الميسر: «عندما يأخذ أخوك الصغير غرضاً لكم، ماذا يمكن أن تقولوا لوضع الكلمات على مشاعرهم؟»
- يشارك الأطفال أفكارهم ثم يقترح الميسر الآتي: «يمكن أن تقولوا لأخيك: أنت أخذت هذا الغرض الخاص بي من دون أن تطلب الإذن، فهل من الممكن أن تطلب الإذن في المرة القادمة؛ لأن ذلك يزعجني ويشعري بالغضب.»

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

5- نشاط أساسي: «التعبير الصحي وغير الصحي عن المشاعر»

- يوزع الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٨- ب: «أعبر عن مشاعري».
- يطلب الميسر من الأطفال الرسم في الخانات ما يعتقدونه مناسباً، ويشارك بعض المحتويات ممّا كُتِب.
- يرسم الميسر الجدول الآتي على اللوح القلاب، ويكتب، أو يرسم المشاركون طرائق التعبير كما أدناه.

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

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف تُعبّرون عادةً عن مشاعرهم؟ وهل تكون إجمالاً بطرائق صحية، أو غير صحية؟
- هل ترون أي عواقب تنجم عن طرائق التعبير غير الصحية؟ هل ترون أي فوائد لطرائق التعبير الصحية؟

إذا كان شخصاً غاضباً، يكون التعبير غير صحي برمي شيء أو كسره، بينما يكون التعبير صحياً بوساطة مناقشة المشكلة من دون انفجار الغضب، ويتمتع الأشخاص الذين يُعبّرون بطريقة صحية برفاه عاطفي أكبر.

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يختار كل مشارك شخصاً يشعر نحوه بالارتياح -قد يكون أحد الوالدين، أو الأقرباء، أو الأصدقاء- ويحدثه عن شعوره، مستعملاً عبارة «هل يمكننا أن نتحدث قليلاً؟» كما يمكن التعبير عن الشعور في أي وقت، وفي حالة الفرح أيضاً.

الجلسة التاسعة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: تقنيات التنفس والاسترخاء

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الأوكسجين»

- يطلب الميسر من الأطفال المشاركة بتمرين رياضي راقص لمدة 5 دقائق بإيقاع سريع برفقة الموسيقى.
- بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد جسدهم.
- يطلب الميسر من الأطفال أخذ نفس عميق (الشهيق) من الأنف (لمدة أربع ثوانٍ) حتى يصبح شكل المعدة كالبالون، ثم حبس النفس (لمدة أربعة ثوانٍ)، ثم إخراجها (الزفير) من الفم (لمدة ستة ثوانٍ)، ثم تُعاد السلسلة ثلاث مرّات.
- بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد جسدهم.

عندما يكون الشخص سعيداً يمكن أن ينشرح صدره وتمتلئ رنتاه بالهواء. أما عندما يتملكه الضيق (الخوف أو الغضب مثلاً) يصبح التنفس سريعاً، ويحسّ بانقباض في صدره وكأن رنتيه مغلقتان لا تسمحان بمرور الهواء. إبطاء النفس ذو أهمية أساسية، إذ يؤمّن الأوكسجين اللازم لكافة أنحاء الجسد لكي يسترخي. ومن المهم التركيز على إبطاء النفس عند مواجهة حالات انفعالية.

3- نشاط أساسي: «الفقاعات»

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

عندما نكون قلقين، أو متوترين، أو خائفين، أو غاضبين، يحتاج الدماغ إلى مزيد من الأوكسجين، فتعمل الرنتان بجهد أكبر. ويحثّ إبطاء النفس الدماغ على إخبار القلب أن يبطئ، لذا تعمل الرنتان عملاً أفضل. وهذه الطريقة تساعدنا على الاسترخاء، والقيام بركة فعل أكثر هدوءاً!

أهداف الجلسة

- التعرّف على أهمية إبطاء النفس بالنسبة للجسم، والتدريب على استخدام تقنياته.
- تعلّم الطرائق، والتقنيات المختلفة للاسترخاء.
- التعبير عن المشاعر بوساطة الجسد.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- بوالين لينة على عدد المشاركين.
- موسيقى.
- نسخة لكلّ مشارك من المرفق رقم ٩: «أتنفس ببطء».

الفئة العمرية: 10-12
مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|--|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ١٠ دقائق | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الأوكسجين». |
| ٢٠ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «الفقاعات». |
| ٣٠ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «خطوات في السحب». |
| ٣٠ دقيقة | ٥- نشاط أساسي: «التمثال». |
| ١٥ دقيقة | ٦- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي. |

التحضيرات الأساسية

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

الجلسة العاشرة:

التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الخوف

<ul style="list-style-type: none"> • مساعدة الأطفال على التحدث عن المشكلات والمخاوف. • مساعدة الأطفال على التعامل مع المخاوف. 		أهداف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • كراتين ملونة حمراء، وزرقاء، وصفراء. • أوراق ملونة، ومقصات، وألوان خشبية وأقلام. • صورة A1 عن المرفق رقم ١٠: «شجرة الحديث عن المشاعر» من الكرتون. 		المواد اللازمة
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان		
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	برنامج الجلسة
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «صف نفسك بشيء ما».	
٤٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «فراشة في معدتي».	
٣٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «رسم ما يساعدني».	
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.	
<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة. 		التحضيرات الأساسية

4- نشاط أساسي: «خطوات في السحب»

- يطلب الميسر من الأطفال -الذين يودون ذلك ولا يشكّل لهم انزعاجاً- إغلاق عينيهم والبقاء ساكنين.
- يتخيل الأطفال أنفسهم مستلقين في الخارج في منطقة مفتوحة، ينظرون إلى السحب المتحركة في السماء، ويتخيلون السحب بأشكال مختلفة، كالأشكال المحببة لهم.
- يتخيل الأطفال سُلماً ممتداً من مكان استلقائهم إلى أعلى السحب، ويبدأون بعدها بتسلق السلم والاسترخاء مع كل خطوة إلى الأعلى، كما يمكنهم أيضاً أن يبنوا لأنفسهم مخبأً سرياً بين السحب.
- في أثناء التمرين، يتم التركيز على النفس البطيء من الأنف وإخراجه من الفم، إذ ينتفخ البطن ويتقلص كالبالون.
- بعد الانتهاء من التمرين، يشجّع الميسر المشاركين على تدوين ما يأتي: «ما إشارات الجسد التي لمستموها في أثناء التمرين، وما شعورك بعد النشاط؟».

5- نشاط أساسي: «التمثال»

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

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يوزّع الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٩: «أتنفس ببطء»، ويطبّقه في المنزل، ولاسيما عند الشعور بالتوتر، ولتجاوز أي سلوك قد يؤذيهم، أو يؤذي الآخرين ممن يحبونهم.

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة (من المهم عدم الإصرار على أن يقوم جميع الأطفال على تقديم الإجابات، ولا سيما فيما يتعلق بالمخاوف المتوسطة والشديدة):

- من يود أن يشارك المجموعة بالمخاوف التي كتبها، أو رسمها على الفراشات؟
- كيف من الممكن تخفيف الأثر السلبي لمشاعر الفراشة الكبيرة مثلاً في أجسادكم؟
- إن لم يشبه شعورك الفراشات، بماذا يمكن تشبيهه برأيكم (نحلة، أو عصفور...)? فإنّ تحديد الطفل للشكل يساعد الميسر على فهم حدّة القلق لديه؛ فالحجم يختلف وكذلك الأثر.
- كيف تستطيعون التعامل مع المشاعر التي أسميناها فراشات؟ وما الذي تستطيعون فعله عندما تشعررون بالخوف؟
- يمكن للميسر جمع كل ما كتبه الأطفال وعرضه على المجموعة:
- مصادر الخوف، وأماكن الشعور بالخوف في الجسد، وكيفية التعامل مع الخوف.

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «صف نفسك بشيء ما»

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

ابحث عن الراحة، استرخ بإبطاء النفس، اعرف كيف تحمي نفسك، لا تخاطر، مارس الأنشطة اليومية التي اعتدت عليها، إذ إنّ ذلك يساعدك على صرف التركيز عن مصادر الخوف. وذكّر الأطفال بتمارين الاسترخاء التي سبق وتعلموها، وتأكد من قدرتهم على استعمالها عند الشعور بالقلق، أو الخوف.

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

4- نشاط أساسي: «رسم ما يساعدني»

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

5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يعرض الميسر مجسم المرفق رقم ١٠: «شجرة الحديث عن المشاعر»، ويضعها في زاوية الغرفة. ويطلب من الأطفال أن يقوموا في الأيام القادمة بتسجيل، أو رسم الأشياء التي تجعلهم قلقين، أو خائفين؛ ليتناقش مع باقي المجموعة، والميسر عن حلول بديلة لمعالجة المشكلة في الجلسة القادمة.

3- نشاط أساسي: «فراشة في معدتي»

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

- على الفراشة الصغيرة: مخاوف صغيرة من موقف، أو شيء ولكني قادر على تجاوزها، ولا تعيقني.
- على الفراشة المتوسطة: مخاوف حقيقية من موقف، أو شيء، ولكني أحاول مواجهتها.
- على الفراشة الكبيرة: مخاوف أساسية من موقف، أو شيء، وأخاف مواجهتها، ولا أحب التعاطي، أو التعامل معها.
- ينتظر الميسر انتهاء جميع الأطفال من الكتابة، أو الرسم، فإذا وجد أحد الأطفال صعوبة في تحديد مخاوفه، يساعده الميسر في التعرف عليها بوساطة:
 - التعميم: «ما المخاوف التي عادة يعيشها الأطفال؟ ما هي بعض المخاوف لديك؟».
 - التخصيص: «ما المخاوف التي تواجهها في الأماكن، مثل: المدرسة، أو الشارع، أو خارج البيت، أو المنزل، أو مع الأصدقاء، أو الأقران، أو الأهل؟ وما الأشياء التي أزعجتك وأخافتك في هذا الأسبوع؟»

الجلسة الحادية عشر:

التعرف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الخجل

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • إفهام الأطفال بأن الخجل هو شعور طبيعي والتعبير عنه. • تحديد الصفات الإيجابية في الذات. • بناء الثقة بالذات، وتعزيز نقاط القوة.
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • أوراق سميكة وتلوين مائي. • أوراق، أو كراتين كبيرة الحجم. • مقصات، وأقلام تخطيط. • موسيقى.
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان	
برنامج الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة. ١٥ دقيقة ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «فنان التغيير السريع». ٢٠ دقيقة ٣- نشاط أساسي: «بصمتي أنا». ٣٠ دقيقة ٤- نشاط أساسي: «بناء القرية». ٤٠ دقيقة ٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي. ١٥ دقيقة
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «فنان التغيير السريع»

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

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

3- نشاط أساسي: «بصمتي أنا»

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

4- نشاط أساسي: «بناء القرية»

- يوزّع الميسر الأطفال على مجموعات من أربعة أطفال، ويعطي ورقة كبيرة لكلّ مجموعة.
- يخبر الميسر أنّ كلّ مجموعة سترسم قرينتها المثالية الصغيرة (يمكن وضع الورقة على الحائط، أو على الأرض).
- يحدّد الأطفال خطأً سلفياً على الورقة، إذ يعرف الأطفال أين السماء، وأين الأرض.
- يرسم الأطفال قرينتهم الخيالية: «أين يمكن وضع الأشجار والأزهار والحيوانات؟ هل سيكون هنالك أنهر، أو برك؟ أين سوف يعيش الناس، وفي أي نوع من الأبنية؟ أين يجتمع الأطفال للتسلية واللعب؟ ما العمل الذي يؤديه الناس في تلك القرية؟»
- يرسم كلّ طفل ذاته في القرية التابعة لمجموعته، مع الدور الذي يريده، والصفات والمهارات التي يستطيع تقديمها لتحسين الحياة في القرية.
- يعرض الأطفال قراهم المثالية، وأدوارهم فيها.

الجلسة الثانية عشرة: التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الحزن

<ul style="list-style-type: none"> • تطبيع الحزن عند الأطفال: شعور الحزن شعور طبيعي. • تعلم طرق مختلفة للتعبير، والتعامل مع مشاعر الحزن. • التكيف مع الحزن والخسارة. 	أهداف الجلسة										
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • إطار، أو حلقة من البلاستيك. • أوراق ملونة، وألوان، وأقلام. • مقصات. • موسيقى 	المواد اللازمة										
الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان											
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحلقة».</td> </tr> <tr> <td>٥٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «مطوية ذكرياتي».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «الرقص الإيمائي».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٢٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحلقة».	٥٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «مطوية ذكرياتي».	٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «الرقص الإيمائي».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	برنامج الجلسة
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
٢٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحلقة».										
٥٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «مطوية ذكرياتي».										
٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «الرقص الإيمائي».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.										
<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة. 	التحضيرات الأساسية										

- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- ما كان شعوركم بخصوص الأشياء التي تستطيعون فعلها؟
 - ما كان شعوركم بخصوص الأشياء التي لا تستطيعون فعلها؟
 - هل يوجد شخص يستطيع القيام بكل شيء؟ أم هل يوجد شخص لا يستطيع القيام بأي شيء؟
 - يؤكد الميسر على أهمية العمل الجماعي، والصفات المختلفة لكلّ من المشاركين التي سمحت بالتنوع الإيجابي عند التخطيط للقرى المختلفة.

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

5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

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



1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي: «الحلقة»

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

3- نشاط أساسي: «شباك ذكرياتي»

- **ملاحظة:** في أثناء هذا النشاط ينبغي على الميسرين الانتباه إلى احتمال ظهور مشاعر غامرة، والتنسيق فيما بينهم للتعامل معها في حال ظهورها.
- يبدأ الميسر بالقول: «سوف نقارب اليوم شعور الحزن. فلا بأس أن تكونوا حزينين إذا كنتم تمررون بوقت عصيب، فأنا أفهم ذلك وأنا موجود للتحدث إذا رغبتم في ذلك». فتسمية «الحزن» مهمة لأنها تُطمئن الطفل أن شعوره طبيعي في ظل بعض الظروف.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بما جعلهم، أو يمكن أن يجعلهم حزينين، ويدونوه، أو يرسموه في «مطوية ذكريات» خاصة بهم.
- يخبر الميسر الأطفال أنهم يستطيعون أن يضمّنوا هذه المطوية جميع الأشخاص، أو الأشياء التي يشتاقون إليها وذكرياتهم الجميلة المتعلقة بهؤلاء الأشخاص، أو هذه الأشياء.
- يطلب الميسر من الأطفال رسم قلب في نهاية مطويتهم، ثم رسم خطوط ملونة تصل قلبهم بالأشخاص، أو الأشياء التي يفقدونها.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف تعبّرون بالعموم عن حزنكم؟
- من يودّ مشاركة المجموعة بوقت، أو موقف، أو حدث جعله يشعر بالحزن؟
- إلى من تتوجّهون عند الشعور بالحزن للحصول على الدعم؟ إلى (العائلة أو الأصدقاء المقربين أو الأستاذ أو المعلمة...؟)
- كيف تجعلكم الذكريات السعيدة والإيجابية -عن الأشخاص، أو الأشياء التي تفقدونها- تشعرين؟

يمكن أن ينبع الحزن من الحوادث اليومية، مثل الوحدة أو الخلاف مع الأصدقاء، أو من التحديات «الأكبر» في الحياة، مثل الانفصال، والتغيير، والخسارة. ولكن الحزن لا يبدو دائماً، مثل «البكاء». ويمكن أن تكون نوبات الغضب، والعزلة، والتعب من علامات الحزن أيضاً. وينبغي دائماً عدّ ردود الأفعال الإيجابية. لأنّ الحزن يكون أكثر إيلاً، وأطول أمداً إذا لم يكن بالإمكان التعبير عنه.

4- نشاط أساسي: «الرقص الإيماني»

- يطلب الميسر من الأطفال الجلوس أرضاً حيث يريدون في الغرفة، ويتم تشغيل موسيقى هادئة للاسترخاء.
- يضع الأطفال أيديهم برفق على قلوبهم، ويغلقون أعينهم (إن لم يعبروا عن انزعاج بسبب ذلك).
- يبدأون بتقنية إبطاء النفس كما تعلموها سابقاً.
- يحاول كلّ طفل تخيل شيء، أو موقف، أو شخص يجعله يشعر بالراحة.
- يفتحون أذرعهم، ويفسحون المجال للضوء؛ ليعت الأمل والدفء في قلوبهم.
- يستمعون للموسيقى، ويشعرون بأجسادهم وهي تلامس الأرض، ودفء أيديهم على قلوبهم.
- عند الانتهاء، يفتحون أعينهم بهدوء وروية.
- يُشجّع الميسر الأطفال على التعبير بكلمة واحدة عن شعورهم في هذه اللحظة.

5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

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



الجلسة الثالثة عشرة:

التعرف على العواطف وإدارتها: إدارة الغضب

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي: «اللعبة المجنونة»

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

3- نشاط أساسي: مقياس المزاج «بالونات الغضب»

- يعرض الميسر بالوناً مملوءاً بالماء بكثرة ومربوطاً.
- يوضح الميسر أن البالون يمثل الجسم، وأن الماء في داخله يمثل الغضب الذي يغلي.
- يسأل الميسر: «ماذا يحدث إن كان هذا الغضب -الماء رمزياً- عالقاً في داخلكم؟ وهل سيكون هنالك مجال للتفكير بوضوح والتصرف بحكمة؟».
- يطلب الميسر من الأطفال تنفيس البالون، وإخراج الماء منه بطريقة ماء، فيضطر الأطفال إلى خرقه، أو رميه أرضاً، فيخرج الماء بقوة.
- يشرح الميسر أن هذه التجربة بمثابة رد فعل عدواني عندما يُعبر عن الغضب بعنف.
- بعد ذلك، يقوم الميسر والأطفال بملء بالونات أخرى بالماء من دون ربطها هذه المرة.
- يقوم الأطفال بإخراج بعض الماء من داخلها رويداً رويداً حتى تصبح فارغة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

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

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

أهداف الجلسة

- تطبيع الغضب عند الأطفال: شعور الغضب شعور طبيعي.
- تعلم طرائق مختلفة للتعبير، وللتعامل مع مشاعر الغضب.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- مكعبات خشبية مربعة، أو مستطيلة الشكل.
- بالون لكل الأطفال.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ١٣ «مقياس الغضب».

الفئة العمرية: 10-12
مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|--|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة. |
| ٢٠ دقيقة | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «اللعبة المجنونة». |
| ٣٥ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «بالونات الغضب»، ومقياس الغضب. |
| ٣٥ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «الحركة بالتناغم». |
| ١٥ دقيقة | ٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي. |

التحضيرات الأساسية

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

الجلسة الرابعة عشرة: التعرّف على المشكلات وإدارتها – حلّ المشكلات

<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تحديد المشكلة وتسميتها. • إيجاد بدائل لمشكلة ما وحلولها. • تحديد الحل الأكثر فعالية، وميزاته. • التعرّف على أثر الأفكار والمشاعر في حل المشكلة. 	<h3>أهداف الجلسة</h3>												
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • بعض العوائق، وشريط لاصق. • نسخة لكلّ مشارك من المرفق رقم ١٤ - أ: «المتاهة». • أوراق، وأقلام ملونة من الألوان الأساسية. • كيبوب صوف ملون. • نسخة من المرفق رقم ١٤ - ب: «المواقف» موضوعة في سلة. 	<h3>المواد اللازمة</h3>												
<h3>الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان</h3>													
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحوازج».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «المتاهة».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «شبكة الصوف».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٥- نشاط أساسي: «المواقف والقرارات».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحوازج».	٢٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «المتاهة».	٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «شبكة الصوف».	٢٥ دقيقة	٥- نشاط أساسي: «المواقف والقرارات».	١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	<h3>برنامج الجلسة</h3>
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.												
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحوازج».												
٢٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «المتاهة».												
٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «شبكة الصوف».												
٢٥ دقيقة	٥- نشاط أساسي: «المواقف والقرارات».												
١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.												
<ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة. 	<h3>التحضيرات الأساسية</h3>												

- يوزّع الميسر على الأطفال المرفق رقم ١٣: «مقياس الغضب»، ويناقش هذه الأداة لتعديل السلوك مع الأطفال.

4- نشاط أساسي: «الحركة بالتناغم»

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

5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعر الغضب لديهم في هذا الأسبوع، مع تقييمها على مقياس الغضب، ثم تدوين كيفية تعاملهم مع هذا الغضب. كما يمكن أيضاً فعل نشاط منزلي وتعليمي في الوقت نفسه بأن تُوزع ورقتا (أي فور) مقسمتين إلى أربعة أجزاء، إذ يرسم في كل جزء من الورقة الأولى أربع طرائق تهدئة يمكن للطفل أن يقوم بها في حال انتابه واحد من المشاعر التي تحدث عنها في الأيام السابقة، وتصبح بذلك من التقنيات الإضافية، بالإضافة إلى تمرين التنفّس، مثل: شرب الماء، أو الحديث، أو قراءة كتاب، أو الاستحمام، أو عناق لعبة، أو... إلخ، وعلى الورقة الثانية تكون الأجزاء فارغة إذ يمكن للطفل أن يرسم فيها استراتيجيات التهدئة الخاصة به، ثم يُحضرها في الجلسة الآتية، ويشارك محتواها إن رغب في ذلك.

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحواجز»

- تُرسم متاهة على الأرض، وتوضع عوائق في هذه المتاهة.
- يوزع الميسر المشاركون إلى مجموعتين.
- يطلب الميسر من كل مشارك إغماض عينيه، وتجاوز بعض الحواجز البسيطة وغير الخطرة بمساعدة فريقه.
- ينبغي على جميع المشاركين في المجموعة الواحدة تجاوز الحواجز.
- يطلب الميسر من المشاركين العمل فريقاً واحداً.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

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

من المهم أن يدرك المشاركون أنه يمكن أن تواجههم صعوبات في الحياة، وليس عليهم مواجهتها بمفردهم، وليست متعلقة بهم وحدهم، بل يمكنهم تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا لهم العون والاستعانة بهم.

3- نشاط أساسي: «المتاهة»

يوزع الميسر المتاهة من المرفق رقم ١٤: «المتاهة» على المشاركين ويطلب من كل مشارك أن يجد حلاً، أو أكثر للمتاهة.

- يوزع الميسر المشاركون إلى ثلاث مجموعات، ويعطيهم ورقة نشاط جديدة، ويطلب منهم أن يختاروا قائداً للمجموعة.
- يساعد كل مشارك القائد على تحديد الحل الذي حدده للمتاهة لوحده.
- يطلب الميسر من المجموعة أن تحدد حلاً واحداً تعتمد عليه، والأسباب التي جعلتهم يختارون هذا الحل.
- ثم يطلب الميسر من قائد كل مجموعة أن يعرض عدد الحلول التي توصلوا إليها، وذكر الحل الذي اختاروه ليكون حلاً لمجموعتهم، والسبب وراء اختيارهم.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف شعرت في أثناء محاولة إيجاد حل للمتاهة؟
- هل كان من السهل إيجاد حل واحد؟ أم هل أصبح صعباً عليكم أن تجدوا العديد من الحلول؟

- هل ساعدك العمل ضمن المجموعة أن تجد العديد من الحلول في وقت أقل؟
- ما الأمور التي ساعدتكم على إيجاد الحلول؟
- ما الأمور التي جعلتكم تختارون حلاً من دون بقية الحلول ليكون الحل المناسب لكم؟

4- نشاط أساسي: «شبكة الصوف»

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من أحد المتطوعين الخروج من الغرفة لبعض الوقت.
- يبدأ المشاركون بصنع شبكة من الصوف بتمرير ككبوب الصوف بين بعضهم البعض عشوائياً، إذ تصل الخيوط للجميع لتصبح بشكل شبكة.
- يدخل المشارك من الخارج ليكون دوره محاولة فك الشبكة، وإعادة الككبوب لوضعه الصحيح.
- يمكن رمي الككبوب للمشاركين مرة ثانية، لتصبح المهمة أصعب فيكون هنالك طبقتان من شبكة الصوف.
- في المحاولة الأولى يطلب الميسر من المتطوع أن يعيد تكوين ككبوب الصوف من دون مساعدة من الفريق.
- في المحاولة الثانية يطلب الميسر من المشاركين تقديم العون للمشارك بتوجيهات لفظية؛ ليكون قادراً على إعادة تكوين ككبوب الصوف.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

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

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

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

الجلسة الخامسة عشرة: حماية أنفسنا

<h3>أهداف الجلسة</h3> <ul style="list-style-type: none"> • مساعدة الأطفال على تحديد المساحات الآمنة، وغير الآمنة. • تمكين الأطفال من تحديد الأشخاص الآمنين، وغير الآمنين. • تمكين الأطفال من التحدث عن الأشخاص المهمين في عالمهم. • تحديد الأشخاص القادرين على المساعدة في تجاوز الصعوبات، وتقديم الدعم. 	<h3>المواد اللازمة</h3> <ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • طحالب كبيرة من ورق الكرتون. • أوراق لوح قلاب (فليب شارت). • نسخة من المرفق رقم ١٥: «صورة العالم». • أوراق بيضاء، وأقلام تلوين. • ملصقات. • وسيلة لعرض فيديو لا للتحرش (سلمي)، أو فيلم جسدي ملكي للفئات العمرية الصغيرة. 										
<h3>الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان</h3>											
<h3>برنامج الجلسة</h3> <table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب».</td> </tr> <tr> <td>٤٥ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين».</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «فيديو».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.	١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب».	٤٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين».	٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «فيديو».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.	<h3>التحضيرات الأساسية</h3> <ul style="list-style-type: none"> • قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكّن من محتواها. • الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية. • الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.
١٥ دقيقة	١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة.										
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب».										
٤٥ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين».										
٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «فيديو».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.										

5- نشاط أساسي: «المواقف والقرارات»

- يقصّ الميسر المواقف من المرفق رقم ١٤-ب: «المواقف»، ويضعها في سلّة.
- يُقسم الأطفال إلى مجموعتين، ثم تُوزع ورقتان لكل مجموعة.
- يُقرأ كل موقف أمام الآخرين في المجموعة، ويتناقش الأطفال عما يمكن فعله في حال واجهوا هذا الموقف.

- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- ما حجم التأثير عند أخذ قرارات مرتبطة بقبول ومواقفة الآخرين؟
- هل تعرضتم سابقاً لمثل هذه المواقف؟
- هل كان قراركم مرتبطاً بالآخرين، وبمشاعرهم اتجاههم؟ وما القرار الذي اتخذتموه حينها، وما كانت نتائجه؟

عندما نواجه مشكلات في حياتنا ونتخذ قراراً لحلها تؤدي مشاعرنا وأفكارنا وعلاقتنا بالآخر دوراً مهماً، فإذا كنا نشعر بالغضب، وأفكارنا متشعبة، ولا نستطيع التحدث لأي كان، يصبح حل المشكلة معقداً، أو نقوم بحل خاطئ.

6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة تصرفاتهم إذا مرّوا في هذا الأسبوع بمشكلة ما، وكيفية حلهم للمشكلة بناءً على ما تعلموه في أثناء الجلسة.

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطالب»

- يوزع الميسر أوراق الطالب على مساحة الغرفة.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يتخيلوا أن هذه المساحة هي بحيرة، وأن هذه الأوراق هي المساحة الآمنة.
- عند تصفيق الميسر، ينبغي على الأطفال -مثل الضفادع- القفز على هذه الأوراق؛ حتى يتمكنوا من التنقل.
- يخرج من اللعبة الأطفال الذين لا يستطيعون القفز من ورقة إلى أخرى، والوقوف عليها.

3- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين»

- يطلب الميسر من الأطفال رسم عالمهم الذي يُوجدون فيه، ومن ضمنه كل الأماكن التي يحبونها والتي لا يحبونها، مستعيناً بالمثل في نسخة من المرفق رقم ١٥: «صورة العالم».
- يحدد الأطفال الأشخاص المهمين الموجودين في حياتهم، بكتابة أسمائهم، أو رسمهم.
 - تحديد الأشخاص المهمين للطفل بسبب قربهم منهم، أو محبتهم له.
 - تحديد الأشخاص المهمين الذين تسببوا له بالأذى، أو بالغضب، أو بالحزن، أو بالخوف.
 - تحديد الأشخاص الذين يساعدونه.
 - تحديد الأشخاص غير الموجودين لسبب ما.
- ثم يقوم الميسر بالطلب من الأطفال وضع ملصق، أو إشارة، أو رمز معين عند:
 - الأشخاص الذين يحبونهم (كأن يضع رمز قلب).
 - الأشخاص الذين يقدمون لهم الدعم والعون (برمز آخر).
 - الأشخاص الذين يقدمون لهم المعلومة (رمز آخر).
 - الأشخاص الذين يجعلونهم حزينين (رمز آخر).
- يعرض الأطفال رسوماتهم، والتحدث عن الأماكن التي رسموها.
- يساعد الميسر الأطفال على تحديد الأماكن الآمنة، والأماكن غير الآمنة، ثم الأشخاص الآمنين، والأشخاص غير الآمنين.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- كيف تشعرون في المكان غير الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟
- كيف تشعرون في المكان الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟
- كيف تشعرون مع الشخص غير الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟
- كيف تشعرون مع الشخص الآمن، وما الذي يجعلكم تشعرون هكذا؟
- ما القواعد التي يمكننا اتباعها لنكون آمنين؟

يستطيع كل شخص تخيل السلامة في بيئته بصورة مختلفة، لذا من المهم احترام وجهات النظر، والأفكار المختلفة، فهناك أماكن تجعلنا نشعر بشعور غير مريح، وانزعاج لأسباب كثيرة، لذا ينبغي ألا نذهب إلى هذه الأماكن وحدنا، بل ينبغي أن يكون معنا شخص آخر كبير نثق فيه، فهناك أماكن نحس فيها بالراحة والسعادة، وهناك أشخاص يجعلوننا نشعر بعدم الراحة والخوف والتوتر والانزعاج لأسباب كثيرة؛ يفعلون أشياء لا نحسها وأحياناً لا نفهمها، إذ يطلبون منا أشياء غير مريحة. لذلك، ينبغي أن لا نكون وحدنا مع هؤلاء الأشخاص، وأن نخبر شخصاً كبيراً نثق فيه عن هذا الشخص لمساعدتنا.

4- نشاط أساسي: «فيديو»

- يعرض الميسر فيديو: لا للتحرش (سلمي)، أو فيلم جسدي ملكي للفئات العمرية الصغيرة.
- يجري الميسر مناقشة مع الأطفال بعد الفيديو.

5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يُشجّع الميسر الأطفال على التواصل مع الراشدين الذين صنفوهم داعمين، وإخبارهم بأنهم اختاروهم ليكونوا سنداً لهم عند الحاجة



الجلسة السادسة عشرة: حماية أنفسنا

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «حدود الجسد»

- يلصق الميسر ورقتيّ لوح قلاب (فليب شارت) تحت بعضها على الحائط.
- يطلب الميسر من كلّ طفل أن يقف عامودياً على الحائط، ويرسم طفل آخر مخطّطاً لشكل جسمه، وقد يكون من المستحسن والمفيد أيضاً القيام بهذا التمرين ضمن مجموعتين، واحدة للبنات، وأخرى للصبيان.
- يعرض الميسر على المجموعة الجسم للإنسان من الكرتون الذي حضّره مسبقاً.
- يسأل المجموعة: «أي جزء نقوم بحمايته من المطر، أو البرد؟».

3- نشاط أساسي: «أرسم وألّون»

- يوزع الميسر نسخاً من المرفق رقم ١٦: «أرسم وألّون» على المشاركين.
- يأخذ الأطفال عشر دقائق للرسم، أو تلوين ما يفضلونه من الرسومات.
- يسأل الميسر في أثناء مناقشة المجموعة:
- كيف نرحّب بالأشخاص عندما نلتقي بهم؟ وما أصول المصافحة؟
- يطلب الميسر من الأطفال تسمية أجزاء جسم الإنسان.
- يقول الميسر: «على سبيل المثال، لنفكر في قواعد اللعب بعامة، ففي كرة السلة، لا يمكننا لمس الكرة بقدمينا، وفي كرة القدم، لا يمكننا لمس الكرة بيدينا».
- يطلب الميسر من الأطفال تحديد الأجزاء من الجسم المسموح للأخريين بلامستها، وكذلك الأجزاء غير المسموح بلامستها، ومن مَن؟
- يرسم الأطفال مثلثات على تلك الأجزاء من الجسد التي يعدونها خاصة.
- ماذا ينبغي أن نعمل في حال لمسنا شخص بطريقة لا نشعرنا بالارتياح؟

- لا يحق لأي شخص لمسنا من دون إذن.
- جسمنا ملكنا، وفيه أجزاء خاصة لا ينبغي لأحد أن يلمسها، أو يراها.
- هنالك مساحة حول جسد كل شخص مَن تسمى المساحة الشخصية، ولا يجوز لأي شخص أن يخرقها، أو أن يوجد ضمنها.
- عندما يلمسنا شخص، نشعر بمشاعر داخلنا. فعند اللمسة المريحة، نشعر بشعورٍ جميلٍ، بينما تجعلنا اللمسة غير المريحة نشعر بمشاعر مثل الحزن، أو الخوف، أو الخجل، أو الغضب.
- يمكن أحياناً أن يقول لنا بعض الأشخاص أشياء غير مريحة نشعرنا بالخوف، ويطلبوا أن نبقىها سرّية. مثل هذا الأمر خطر وينبغي أن نخبر أحداً كبيراً نثق به.

أهداف الجلسة

- تحديد أجزاء كامل الجسم وتسميتها.
- تحديد الأجزاء الخاصة وتسميتها، ومعرفة حدود الجسد.
- تمكين الأطفال من حماية أنفسهم من التحرش الجنسي.
- تحديد نقاط التعلّم البنّاءة من البرنامج.
- مشاركة الذكريات، والآراء الإيجابية.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- أوراق لوح قلاب (فليب شارت)، وأقلام تخطيط.
- أقلام ملونة.
- نسخ من المرفق رقم ١٦: «أرسم وألّون» لكلّ المشاركين.
- مجسم لجسم الإنسان من الكرتون.
- شريط لاصق.

الفئة العمرية: 10-12 مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة. |
| ١٥ دقيقة | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «حدود الجسد». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «أرسم وألّون». |
| ٢٠ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «ما تعلمناه». |
| ٢٥ دقيقة | ٥- نشاط أساسي: «ذكرى جميلة». |
| ١٥ دقيقة | ٦- ملخص الجلسة، والختام. |

التحضيرات الأساسية

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



- إذا تعرضنا إلى لمسة غير مريحة، ينبغي أن:
- نقول للشخص «ابتعد عني، ولا تقترب مني».
- نصرخ ونقول «لا».
- نهرب
- ينبغي أن نتفادى الوجود مع الشخص الذي يُشعرنا بعدم الراحة لوحدنا.
- من المهم دائماً أن نخبر شخصاً راشداً نثق به.
- حتى لو فكرنا بأن الشخص الراشد سينزعج، لكن هذا أفضل من أن نصمت عن اللمسة غير المريحة.

4- نشاط أساسي: «ما تعلمناه»

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

5- نشاط أساسي: «ذكرى جميلة»

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

6- ملخص الجلسة والختام

يشكر الميسر جميع الأطفال، ويُفضّل ختام البرنامج باحتفالٍ صغيرٍ للأطفال، مع بعض الموسيقى والضيافة.



الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال
دليل الجلسات للميسر

10 سنوات إلى 12 سنة

انتهى



يونسف
لكل طفل