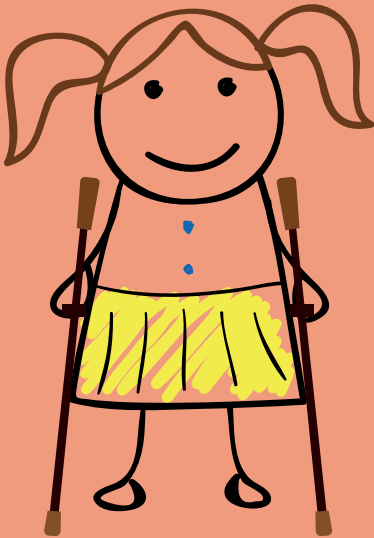


# الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال دليل الجلسات للميسر

6 سنوات إلى 9 سنوات



# دليل الجلسات للميسر

6 سنوات إلى 9 سنوات

# الفهرس

الجلسة الثامنة:	المقدمة
التعرّف على العواطف وإدارتها؛ التعامل مع القلق والخوف ..... 28	6.....
الجلسة التاسعة:	أهداف دليل الميسر
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ التعامل مع الخوف ..... 31	6.....
الجلسة العاشرة:	إرشادات الميسر
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ التعامل مع الخجل ..... 33	7.....
الجلسة الحادية عشرة:	الجلسة الأولى:
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ التعامل مع الحزن ..... 36	لنتعرف على بعضنا البعض ..... 9
الجلسة الثانية عشرة:	الجلسة الثانية:
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ إدارة الغضب ..... 39	تحديد المشاعر المختلفة ..... 12
الجلسة الثالثة عشرة:	الجلسة الثالثة:
التعرّف على المشاعر وإدارتها؛ حلّ المشكلات ..... 42	المشاعر وعلاقتها بالجسد ..... 15
الجلسة الرابعة عشرة:	الجلسة الرابعة:
حماية أنفسنا ..... 45	فهم الأفكار وتحديدها ..... 18
الجلسة الخامسة عشرة:	الجلسة الخامسة:
حماية أنفسنا ..... 48	العلاقة بين الأفكار والمشاعر ..... 20
الجلسة السادسة عشرة:	الجلسة السادسة:
ذكرياتنا من البرنامج ..... 50	التعرّف على العواطف وإدارتها؛ التعبير عن المشاعر ..... 23
	الجلسة السابعة:
	التعرّف على العواطف وإدارتها؛ تقنية التنفّس والاسترخاء ..... 26

## 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 تُيسر النقاش، ولا تسيطر عليه، وأعط مجالاً للجميع للمشاركة، (مع تفادي أن يطغى أحد المشاركين على النقاش، واعمل على فهم أنماط المشاركين، ومهارة التيسير فهماً متوازناً).
- أبق هذا الدليل معك في أثناء الجلسات كلها؛ ليكون مرجعك في أي وقت.
- تأكد من أن لديك المواد المطلوبة قبل أسبوع من عقد الجلسات على الأقل، وحرصاً للجلسة مسبقاً.
- حاول أن تعمق معرفتك بموضوعات الجلسات قبل البدء بتطبيق البرنامج، فإذا كنت ملهماً ومبدعاً فستلهم مجموعتك تلقائياً.
- ابدأ في الوقت المحدد، وحاول تطبيق كل الأنشطة المقترحة، وابتعد عن التفاصيل، وركز على النقاط الأساسية.
- وضح أهداف الجلسة للمشاركين.
- ابتعد عن الحكم على الآخرين، ووفر الدعم اللازم لهم، وركز على احتياجات المشاركين.
- اهتم بأساليب التواصل، والتفاعل اللفظي وغير اللفظي.
- وفر للمشارك وسائل التعبير المناسبة؛ للتغلب على معوقات التواصل.
- حول خبراتك السابقة إلى مهارات، وكن متواضعاً وصبوراً.
- التزم الحيادية والمهنية في تعاملك مع الأطفال، وضمان ألا يكون لديك أقارب، أو معارف ضمن المجموعة.
- ضع موضوع الرعاية الذاتية ضمن أولوياتك، ولا سيما حين يسرد الأطفال قصصاً معينة بنشاطاتهم، أو حين تظهر عليهم سلوكيات تحتاج التحويل إلى خدمات صحة نفسية أكثر تخصصية.
- تعاون مع اختصاصيي الصحة النفسية الذين يتابعون الأطفال ممن هم بحاجة إلى الخدمات التخصصية، كما يمكن للطرفين (اختصاصيون وميسرون) عقد اجتماعات دورية لمتابعة المصلحة الفضلى للطفل.
- حافظ على الأدوات والمستلزمات بعد نهاية كل جلسة.
- إذا واجهت أي مشكلة أو كان لديك أي سؤال لا تتردد في اللجوء إلى منسق البرنامج.
- سجّل ملاحظتك بعد الجلسة مباشرة كي لا تنساها، وضمّمها في التقرير.

## مقدمة

يتعرض الملايين من الأطفال في بلادنا والعالم إلى الأحداث التي تتسم بالعنف والفقر؛ بسبب النزاعات، والحروب، وظروف اللجوء، والفقر، وتؤثر مثل هذه الأوضاع في حياة الطفل تأثيراً مباشراً، إذ يصبح من الصعب تلبية احتياجاته من الأمان والحماية، وإذ يتزعزع روتين حياته اليومية مع تغير النظم والقيم الاجتماعية المحيطة به، وتتقلص 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

طوّرت الجلسات الآتية لزيادة وعي الأطفال عن مشاعرهم، وكيفية التعرف عليها، وفهم تأثيرها في جوانب مختلفة من حياتهم. وفي 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، وتفاعلهم الاجتماعي. وتستند هذه الجلسات إلى برامج وأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي المجتمعية التي نُفذت في سورية منذ بداية الأزمة. ونحن ندرك بأن الأولويات والاحتياجات تختلف من طفل إلى آخر بحسب العمر، والجنس، والخبرات الشخصية، و... إلخ؛ ولهذا السبب من المهم أن ينسق الميسرون ومنسقوا البرامج معاً، وعن كثب لتحديد أولويات هذه الاحتياجات الفردية والجماعية.

إن العمل مع الأطفال المتضررين من الحروب والكوارث، يشكل تحدياً كبيراً أمام الميسرين. ففي معظم الأحيان، لا يكون الطفل جاهزاً للتعبير عن آلامه، وفهم مشاعره ومخاوفه، والتعبير عنها. لذا فإن التعامل مع الطفل ليس مجرد عملية تلبية لاحتياجاته الأساسية، مثل: الطعام والشراب، والسكن والدفع، والرعاية الصحية، والتعليم، بل هنالك أنواع أخرى من الاحتياجات لا تقل أهمية، مثل الحاجة للأمان 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"> <li>• تعرّف المشاركين على بعضهم البعض، وعلى الميسرين.</li> <li>• تعرّف المشاركين على الهدف من البرنامج.</li> <li>• وضع قوانين المجموعة.</li> <li>• التعبير عن الذات.</li> </ul>	أهداف الجلسة												
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• لوح قلاب، وأوراق فليب تشارت، وأقلام تخطيط.</li> <li>• أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات.</li> <li>• كرتونة ورق كبيرة.</li> <li>• نسخ للمشاركين من المرفق رقم ١: «من أنا؟».</li> </ul>	المواد اللازمة												
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>													
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>١٠ دقائق</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي (لعبة الكراسي).</td> </tr> <tr> <td>١٠ دقائق</td> <td>٣- نشاط أساسي: (برنامجنا).</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا).</td> </tr> <tr> <td>٢٠ 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.	١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي (لعبة الكراسي).	١٠ دقائق	٣- نشاط أساسي: (برنامجنا).	٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا).	٢٠ دقيقة	٥- نشاط أساسي: (من أنا).	١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	برنامج الجلسة
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.												
١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي (لعبة الكراسي).												
١٠ دقائق	٣- نشاط أساسي: (برنامجنا).												
٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: (قواعد مجموعتنا).												
٢٠ دقيقة	٥- نشاط أساسي: (من أنا).												
١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.												
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>	التحضيرات الأساسية												

مدة الجلسة



ساعة ونصف

إيقاع الجلسات



جلستان أسبوعياً

مدة البرنامج



شهران

عدد الميسرين



اثنان

عدد المشاركين في البرنامج



بين ثمانية واثنى عشر مشاركاً

ينبغي اختيار الميسرين (الأساسيين والمساعدين) المناسبين، بشرط إجادة تقنيات الاتصال والتواصل، مما يساعدهم في اتباع تقنيات الإصغاء، وتقديم الدعم، وأن يكون لديهم القدرة على التعامل مع أي تحدٍ 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، ونشجع بعضنا البعض على المشاركة، ونحترم كل ما يقوله الآخرون، إذ إن أي شيء يُقال مهم، ولا نتردد في طرح الأسئلة أو الاستفسارات، ونبقي المكان نظيفاً ومرتباً بعد الانتهاء من النشاطات، ونحترم الخصوصية».

ما الخصوصية؟ إن كل ما تحدثنا عنه داخل المجموعة هو خاص بالمجموعة، ولا ينبغي أن يُشارك خارج المجموعة، إلا في حالات نادرة، مثل: إن أخبرت الميسر شيئاً ما يعتقد أنه يمكن أن يشكل عليك خطراً في الخارج سيتوجب عليه أن يتخطى مبدأ السرية، ويخبر شخصاً داعماً وأمناً لك؛ من أجل حمايتك. كما يمكن خرق بند الخصوصية في بعض الحالات التي تحتتمل الخطر الوشيك على حياة الطفل، أو على حياة الآخرين.



## 5- نشاط أساسي: «من أنا؟»

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

## 6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

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

## 4- نشاط أساسي: «قواعد مجموعتنا»

- يطلب الميسر من الأطفال التجمع في مجموعات صغيرة لوضع قواعد للجلسات، إذ تتفق كل مجموعة على خمس نقاط فقط، مُصاغة بطريقة 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 المشاركون، أو يكتبون على كرتونة كبيرة اسم مجموعتهم، والقواعد العشرة للجلسات، ثم يزيّنون الكرتونة، ويضعونها في مكانٍ لرؤيتها وتذكرها على مرّ الجلسات.

- يُرحّب الميسر بالمشاركين، ويسجّل 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.

## 2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «لعبة الكراسي»

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

## 3- نشاط أساسي: «برنامجنا»

- يخبر الميسر: «بما أننا قد تعرفنا أكثر على بعضنا، لذا سأخبركم المزيد عن البرنامج، ومحتواه، وأهدافه».
- «عندما يكون لدينا حمّى، أو وجع في البطن، نذهب إلى الطبيب لمساعدتنا، ونحن هنا لتتعرف على الأشياء التي تساعدنا في التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا، وسنعبر عن مشاعرنا هنا، وسنتعلم أيضاً الطرق التي ستساعدنا على التعبير عن هذه المشاعر، مثل الفرح، أو الحزن، أو الغضب، فكما يساعدنا الطبيب في التخلص من المرض، سأساعدكم في تعلم بعض الأمور التي تخلصنا من المشاعر والأفكار المزعجة، وسنساعد بعضنا البعض في المجموعة؛ للشعور بحال أفضل، وللتعرف على كيفية حل المشكلات. وسنتعرف على الأمور التي تبعث فينا القلق، أو أي مشاعر أخرى بواسطة الألعاب والرسومات. وقد وجدت هذه المجموعة لمساعدة كل واحدٍ أو واحدةٍ منكم للشعور بقوة وسعادة أكثر. ففي المدرسة، هنالك مدرب رياضي يساعدنا على لعب المباريات بطريقة أفضل، وأنا بوصفي ميسراً أشبه قليلاً ذلك المدرب.
- سيكون هنالك العديد من الجلسات سنتحدث في أثناءها عن مشاعرنا، وأفكارنا، ومشكلاتنا، وكيفية حماية أنفسنا. وسوف نجتمع لمدة شهرين (بمعدل ١٦ جلسة، إذ سنعقد الجلسات مرتين أسبوعياً، وكلّ منها مدتها ساعتين).

## 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 بتعبيرات الوجه؟»

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يعبروا عن حالتهم اليوم باستعمال تعبيرات الوجه.
- يسأل الميسر الأطفال عما يعنيه هذا التعبير 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. يمكن أن تتغير المشاعر من لحظة إلى أخرى، ومن يوم إلى آخر تبعاً للحالات والمواقف (فمثلاً، عندما نركض في سباق ما، نشعر بالفرح أو الحماس، ولكن إذا تعثرنا ووقعنا أرضاً وتألّمنا، يمكن أن تتغير مشاعرنا فنصبح غاضبين أو مستائين)، لذا فالموضوع نفسه قد يثير لدينا مشاعر متناقضة، مثل الفرح بالمطر، والحزن بأننا لن نخرج للعب.

- يطلب الميسر من الأطفال أن يصفوا موقفاً تغيرت فيه مشاعرهم كما في المثال السابق.

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

### 4- نشاط أساسي: «دولاب المشاعر»

- يعرض الميسر دولاباً فيه ستة أنواع من المشاعر على شكل مثلثات ضمن دائرة، ويضع مؤشراً في وسط الدولاب.
- يطلب الميسر من كل طفل تحريك الدولاب، وعندما يقف المؤشر عند شعور معين، يحاول الطفل شرح معناه بمساعدة الميسر، ثم يعطي مثلاً على موقف انتابه فيه مثل هذا الشعور.
- يقوم الأطفال الآخرون بإيماء هذا الشعور سوياً.
- من ثمّ يقوم الميسر بعرض الصور بعد وضعها على بطاقات ملونة للأطفال؛ لمشاهدتها والحديث عنها في مجموعات صغيرة (المرفق رقم ٢- أ).

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن يفهم الأطفال ما المشاعر، ومسبباتها، ومضمونها، والأسماء المختلفة لها.</li> <li>• أن يفهم الأطفال اختلاف درجة قوة المشاعر.</li> <li>• أن يتقبل الأطفال أن المشاعر يمكن أن تتغير.</li> </ul>										
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• دولاب من الكرتون يكتب على كلٍّ مثلث فيه شعور محدد (فرح، أو غضب، أو حزن، أو حماس، أو ضجر، أو خوف).</li> <li>• نسخ من المرفق رقم ٢- أ : «بطاقات صور المشاعر» لكلّ مجموعة.</li> <li>• نسخ من المرفق رقم ٢- ب : «النشاط المنزلي» لكلّ مشارك</li> <li>• بطاقات صغيرة وملونة وأقلام</li> </ul>										
<b>الفئة العمرية: 6-9 مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>											
برنامج الجلسة	<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>١٠ دقائق</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بتعبيرات الوجه؟».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «ما المشاعر؟».</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «دولاب المشاعر».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بتعبيرات الوجه؟».	٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «ما المشاعر؟».	٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «دولاب المشاعر».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بتعبيرات الوجه؟».										
٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «ما المشاعر؟».										
٣٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «دولاب المشاعر».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة، وشرح النشاط المنزلي.										
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة لتحضير الأمور اللوجستية وللتأكد منها.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>										

## الجلسة الثالثة: المشاعر وعلاقتها بالجسد

<ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم المشاعر وعلاقتها بالجسد.</li> <li>• التعرف إلى الإشارات، وردود الأفعال الجسدية.</li> </ul>	أهداف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• مخطط كبير لجسم الإنسان على ورقة لوح قلاب (فليب شارت).</li> <li>• نسخة A2 من المرفق رقم ٣- أ: «أنماط إشارات الجسد عند الخوف أو القلق».</li> <li>• 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.</li> <li>• نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٣- ب: «ملاحظة مشاعري».</li> </ul>	المواد اللازمة

### الفئة العمرية: 6-9 مدة الجلسة: ساعة ونصف

<ul style="list-style-type: none"> <li>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</li> <li>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «المشدود والمرن».</li> <li>٣- نشاط أساسي: «أنماط إشارات الجسد».</li> <li>٤- نشاط أساسي: «مسرح الدمى».</li> <li>٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.</li> </ul>	١٥ دقيقة	١٥ دقيقة	٢٠ دقيقة	٢٥ دقيقة	١٥ دقيقة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>	التحضيرات الأساسية				

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما المشاعر التي تريد الشعور بها أكثر من غيرها؟
- ما المشاعر التي تريد اختبارها أقل من غيرها؟
- ماذا تعلمت عن مشاعرك، أو عن مشاعر الآخر؟

يشجع الميسر الأطفال على مشاركة شعورهم في المواقف الآتية:

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

### 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يسأل الميسر: كيف كنت تشعر اليوم قبل أن تأتي إلى الجلسة؟ وكيف 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 شيئاً، أو موقف، أو شخص من كل ما يأتي:

شيء يجعلني سعيداً	شيء يجعلني قلقاً
شيء يجعلني غاضباً	شيء يجعلني حزيناً

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



**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، ويصبحون 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؟

**4- نشاط أساسي: «مسرح الدمى»**

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



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

**3- نشاط أساسي: «أنماط إشارات الجسد»**

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

نختبر جميعنا إشارات الجسد التي تكون بمثابة إنذار شخصي داخلي يوهب أجسادنا للقيام بفعل ما، إذ إن المهمة الرئيسية لإشارات الجسد هي إخبار دماغنا بما يحدث في جسدنا، مما يبقينا آمنين، وكلّ منا يتصرف بطريقة مختلفة، ويكون لديه شعور مختلف أحياناً، فقد نشعر بمشاعر عدة في آن واحد، أو تتغير هذه المشاعر بسرعة كبيرة.

- يقوم الميسر بإعطاء الأطفال بعض التمرينات الرياضية مع موسيقى صاخبة؛ (لكي يشعروا بالحماس والفرح)، ثم يسأل الأطفال كيف يشعرون بأجسادهم.

## الجلسة الرابعة: فهم الأفكار وتحديدها

### 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 في 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، كما نمتلك أفكارنا حيال أنفسنا، وحيال الآخرين، وحتى حيال الأشياء، ويُحدث التواصل مع الأفكار فرقا في كيفية الشعور لدينا، وفيما نعمل، إذ إن بعض الأفكار تجعلنا نشعر بالفرح والحماسة: (أنا طالب ذكي في المدرسة، أو أنا من أفضل اللاعبين بالفريق)، في حين أنّ بعض الأفكار الأخرى تجعلنا نشعر بالحزن أو الغضب: (أنا لست متفوقاً، أو لن يختارني أحد من الفريق)، وفي أغلب الأحيان، عندما تتغير الأفكار، تتغير المشاعر أيضاً، فهناك علاقة تبادلية بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

### 3- نشاط أساسي: «قصة ميمو ونانا»

- يسرد الميسر قصة ميمو ونانا.
- «فكرت نانا في أن أهاها ميمو بغضب إذ لم يشاركها الحلوى، فكسرت اللعبة المفضلة لديه، ف شعر ميمو بغضب شديد، وفكر في ضرب أخته الصغيرة نانا، ولكنه 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 أثناء جلسة اليوم سيتعلم المشاركون كيفية الانتباه للأفكار التي تدور في دواخلهم.

### 4- نشاط أساسي: «فقاعات الأفكار»

- يوزّع الميسر نسخة من المرفق رقم ٤- أ «فقاعات الأفكار» على كل مشارك.
- يطلب الميسر من الأطفال ملء الفقاعات بما يعتقدونه مناسباً، ومشاركة بعض المحتويات ممّا كُتِب.
- يُذكر الأطفال بعدم وجود أفكار صحيحة، أو خاطئة، وأنّ لكل واحد أفكاراً مختلفة عن الموضوع نفسه، فبعض الأفكار تولّد السعادة من الداخل، في حين أنّ بعض الأفكار الأخرى تقود إلى الشعور بالخوف، أو الغضب، أو الحزن.

### 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة أفكارهم حول أنفسهم في الأسبوع القادم وتسجيلها، أو رسمها على ورقة المرفق رقم ٤- ب: «ملاحظة أفكاري».

### أهداف الجلسة

- المساعدة على تحديد الأفكار.
- تعلم كيفية تأثير الأفكار في المشاعر، والأفعال.
- التمييز بين تأثير الفكرة السلبية، والفكرة الإيجابية.

### المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٤- أ «فقاعات الأفكار».
- نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٤- ب «ملاحظة أفكاري».
- أوراق، وأقلام، وبطاقات ملونة.

### الفئة العمرية: 6-9 مدة الجلسة: ساعة ونصف

### برنامج الجلسة

- |          |   |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.                  |
| ١٥ دقيقة | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «حبة الفريز». |
| ١٥ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «قصة ميمو ونانا».                |
| ٣٠ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «فقاعات الأفكار».                |
| 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 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؟»

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

تطبيع المشاعر: يصبح الجميع متوترين من وقت إلى آخر، إذ يمكن للتوتر أن يؤثر في الأطباء، والمعلمين، والرياضيين، والسائقين. كما يصبح الآباء والأمهات متوترين حين لا يستطيعون دفع القواتير، أو حين يكون لديهم الكثير من العمل، أو حين يكونون في طوابير طويلة على الطرقات، أو في محلات السوبر ماركت، كما يمكن للأطفال أن يصبحوا متوترين أيضاً حين لا يفهمون واجباتهم المدرسية، أو حين يضايقهم الأطفال الآخرون، أو حين لا يستمع البالغون إليهم، ويمكن أن ينتقل التوتر من شخص إلى آخر فبدأ الآخرون بالتصرف تصرفات مختلفة كالصياح، أو الغضب، بينما يفضل آخرون البقاء هادنين، وينسحب آخرون، ويكي آخرون.

## 3- نشاط أساسي: «أحب أو لا أحب»

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

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

## 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: 6-9  
مدة الجلسة: ساعة ونصف

## 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: «أحب، أو لا أحب».                            |
| ١٥ دقيقة | ٤- نشاط أساسي: «فكرتي، وشعوري، وسلوكي».                     |
| 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 والتأكد من الأمور اللوجستية.
- الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.

## الجلسة السادسة:

### التعرّف على العواطف وإدارتها: التعبير عن المشاعر

<ul style="list-style-type: none"> <li>• رصد مشاعر الأطفال، ومساعدتهم على التعبير عنها بكلمات.</li> <li>• إدراك أنه من الأفضل التعبير عن الشعور.</li> </ul>	أهداف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• صورة A3 عن المرفق رقم ٦- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات».</li> <li>• 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).</li> <li>• مغلف، وقطع ورق صغيرة لكل طفل.</li> <li>• نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ٦- ب: «أعبر عن مشاعري».</li> </ul>	المواد اللازمة

### الفئة العمرية: 6-9 مدة الجلسة: ساعة ونصف

١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	برنامج الجلسة
١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «كيف حالك بوصفك طقساً؟».	
٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «التقاط العصي».	
٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «التعبير عن المشاعر بكلمات».	
١٠ دقائق	٥- نشاط أساسي: «عبر عن شعورك».	
١٥ دقيقة	٦- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>	التحضيرات الأساسية	

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

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

#### 4- نشاط أساسي: «فكرتي وشعوري وسلوكي»

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

#### 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يشجّع 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 الغضب، أو الخوف، وارسم 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 «كيف حالك بوصفك طقساً؟»**

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

**3- نشاط أساسي: «التقاط العصي»**

- يطلب الميسر من الأطفال أن يُسمّوا الألوان الموجودة ويشرح الميسر قواعد اللعبة: «سوف أمسك بيدي جميع العصي بطريقة عمودية، ومن ثم أفتح بيدي فتتأثر 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 دون تحريك بقية العصي، كما يمكن استعمال العصا البرتقالية للمساعدة في تحريك العصا المختارة، ثم ينسحب الطفل الذي حرّك العصي ليأتي دور الطفل الآخر، ويكون الفائز الطفل الذي يستطيع التقاط العصي ذات العلامات الأكثر.
- يسأل الميسر المشاركين عن شعورهم عند الفوز، أو الخسارة.

**4- نشاط أساسي: «التعبير عن المشاعر بكلمات»**

- يعرض الميسر صورة ساما للمشاركين من المرفق رقم 6- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات» ويسألهم عن معنى الصورة بالنسبة إليهم.
- يسرد الميسر قصة ساما للمشاركين: «اليوم، سأروي لكم قصة عن فتاة اسمها ساما. ساما تبلغ من العمر 11 سنة، تريد صنع لعبة تكون أروع شيء على الإطلاق، وبعد محاولات عدة غير ناجحة، شعرت ساما بالغضب، والإحباط؛ لأن الأمور لا تسير كما خططت لها، حينها قامت أختها بتشجيعها لترك المكان، وخرجت قليلاً واستنشقت بعض الهواء النقي، فما لبثت أن عادت إليها الطاقة مجدداً».
- يلخص الميسر: «من المهم أن نتعلم كيف أنه من الممكن أن نكون صادقين مع مشاعرنا، وأن نواجه خيبات الأمل والإحباط، وأن نتعامل مع هذه المشاعر بطريقة بناءة».
- يسأل الميسر: «من منكم لديه بعض الأمثلة عن ذاته ليحدثنا عنها؟».
- يسأل الميسر: «عندما يأخذ أخوك الصغير غرضاً لكم، ماذا يمكن أن تقولوا لوضع الكلمات على مشاعركم؟».
- يشارك الأطفال أفكارهم ثم يقترح الميسر الطريقة الآتية: «يمكن أن تقولوا لأخيك الصغير أيضاً: أنت أخذت هذا الغرض الخاص بي من دون أن تطلب الإذن، وأنا الآن أطلب منك أن تطلب الإذن في المرة القادمة؛ لأن ذلك يزعجني ويشعرني بالغضب».

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

**5- نشاط أساسي: «عبر عن شعورك»**

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

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

**6- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي**

- وزّع الميسر نسخة لكل مشارك من المرفق رقم 6- ب: «أعبر عن مشاعري».
- طلب الميسر من الأطفال الرسم في الخانات ما يعتقدونه مناسباً، وستشارك بعض المحتويات ممّا كُتِب، أو رسم في الجلسة القادمة.

## الجلسة السابعة:

## التعرّف على العواطف وإدارتها: تقنيات التنفس والاسترخاء

## 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 أجسادهم.
- يطلب الميسر من الأطفال أخذ نفس عميق (الشهيق) من الأنف (لمدة أربع ثوانٍ)، حتى يصبح شكل المعدة كالبالون، ثم حبس النفس (لمدة أربع ثوانٍ)، ثم إخراجها (الزفير) من الفم (لمدة ست ثوانٍ)، ثم تُعاد السلسلة ثلاث مرّات.
- بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد أجسادهم.

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

## 3- نشاط أساسي: «فقاعات الصابون»

- يطلب الميسر من الأطفال النفخ على فقاعات الصابون وفقاً للطريقة الآتية: أخذ شهيق من الأنف وإخراجه من الفم ببطء حتى يستطيع عمل الفقاعة.
- يقوم الميسر والأطفال بملء الغرفة بفقاعات الصابون، ويحاول الأطفال الإمساك بتلك الفقاعات.
- يطلب الميسر من الأطفال بعدها محاولة القيام بفقاعة كبيرة، بوساطة أخذ شهيق عميق من الأنف وإخراجه من الفم ببطء وانتباه.

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

## 4- نشاط أساسي: «التمثال»

- يخبر الميسر الأطفال أنّ كلّاً منهم سيحظى بفرصة ودور لتوسط الحلقة.
- يقوم كلّ طفل في أثناء توسطه الحلقة بقول اسمه، واستعمال جسده لتشكيل تمثال يعبر عن الشعور الذي ينتابه.
- في أثناء التمرين فقط، لا يُسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم.
- بعد أن يقوم كل طفل من الحلقة بتقديم دور التمثال، يطرح الميسر على الأطفال الأسئلة الآتية، مبيّناً 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 الطرائق التي يمكننا بواسطتها التعبير عن مشاعرنا من دون استعمال الكلمات؟

## 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يوزع الميسر نسخة لكلّ مشارك من المرفق رقم ٩: «أنتنفس ببطء»، ليطبّقه في المنزل، ولاسيما عند الشعور بالتوتر؛ لتجاوز أي سلوك قد يؤديه أو يؤدي الآخرون ممن يحبونه.

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

## أهداف الجلسة

- ورقة تسجيل الحضور.
- فقاعات صابون على عدد المشاركين.
- موسيقى.
- نسخة لكلّ مشارك من المرفق رقم ٧: «أنتنفس ببطء».

## المواد اللازمة

## الفئة العمرية: 6-9

## مدة الجلسة: ساعة ونصف

- 1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
- 2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الأوكسجين».
- 3- نشاط أساسي: «فقاعات الصابون».
- 4- نشاط أساسي: «التمثال».
- 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.

## 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.

## 1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

## الجلسة الثامنة:

## التعرف على العواطف وإدارتها: التعامل مع القلق والخوف

## 2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «نزهة لوحيد»

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

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

## 3- نشاط أساسي: «فراشة في معدتي»

- يشرح الميسر أن 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 كالفقاعات».
- يطلب الميسر من المشاركين أن يأخذوا الكرتون الأحمر، وأن يرسموا عليه فراشة كبيرة، ثم أن يرسموا فقاعة متوسطة على الكرتون الأصفر، وفقاعة صغيرة على الكرتون الأزرق.
- بعد الانتهاء من الرسم، يقص الأطفال الكرتون لتحديد الفقاعات.
- يكتب، أو يرسم الأطفال على كل من تلك الفقاعات أشياء، أو مواقف يخافون منها، سواء أشياء حدثت معهم، أم أشياء يخافون من حدوثها، كالاتي:

○ على الفقاعة الصغيرة: مخاوف صغيرة من موقف، أو شيء، ولكنني قادر على تجاوزه، ولا يعيقني.

○ على الفقاعة المتوسطة: مخاوف حقيقية من موقف، أو شيء، ولكنني أحاول مواجهته.

○ على الفقاعة الكبيرة: مخاوف أساسية من موقف، أو شيء، أخاف مواجهته، ولا أحب التعاطي، أو التعامل معه.

- 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 يعيشها الأطفال عادة؟ وما بعض المخاوف لديك؟».
- التخصيص: «ما المخاوف التي تواجهها في الأماكن (المدرسة، أو الشارع، أو في خارج البيت، أو مع الأصدقاء، أو الأقران، أو الأهل)؟ وما الأشياء التي أزعجتك، أو أخافتك هذا الأسبوع؟».

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

- من يود أن يشارك المجموعة بالمخاوف التي كتبها، أو رسمها على الفقاعات؟
- كيف من الممكن تخفيف الأثر السلبي لمشاعر الفقاعة الكبيرة مثلاً في أجسادكم؟
- إن لم يشبه شعورك الفقاعات، بماذا يمكن تشبيهه برأيكم (نحلة، أو عصفور، أو... إلخ)؟ إن تحديد الطفل للشكل يساعد الميسر على فهم حدة القلق لديه؛ فالحجم يختلف وكذلك الأثر.
- كيف تستطيعون التعامل مع المشاعر التي أسمينها فقاعات؟ ما الذي تستطيعون فعله عندما تشعرون بالخوف؟
- يمكن للميسر جمع كل ما كتبه الأطفال وعرضه على المجموعة:

مصادر الخوف، وأماكن الشعور بالخوف في الجسد، وكيفية التعامل مع الخوف.

## أهداف الجلسة

- مساعدة الأطفال على التحدث عن القلق، والمخاوف.
- مساعدة الأطفال على التعامل مع المخاوف.

## المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- كراتين ملونة حمراء، وزرقاء، وصفراء.
- أوراق ملونة، ومقصات، وألوان خشبية، وأقلام.

الفئة العمرية: 6-9  
مدة الجلسة: ساعة ونصف

## برنامج الجلسة

- |          |   |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.                  |
| ١٥ دقيقة | ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «نزهة لوحيد». |
| ٤٥ دقيقة | ٣- نشاط أساسي: «فقاعة في معدتي».                |
| ١٥ دقيقة | ٤- 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.

## 1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

## الجلسة التاسعة:

## التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الخوف

<ul style="list-style-type: none"> <li>• مساعدة الأطفال على التحدث عن المشكلات والمخاوف.</li> <li>• مساعدة الأطفال على التعامل مع المخاوف.</li> </ul>	أهداف الجلسة								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• أوراق ملونة، ومقصات، وألوان خشبية، وأقلام، والأشكال: كالقلوب، أو قبعات ملونة.</li> <li>• صورة A1 عن المرفق رقم ٩: «شجرة الحديث عن المشاعر» من الكرتون.</li> <li>• بطا، وموسيقى.</li> </ul>	المواد اللازمة								
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>									
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «تعبير الفراشة».</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «تغيير الصورة».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٤- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٣٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «تعبير الفراشة».	٣٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «تغيير الصورة».	١٥ دقيقة	٤- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	برنامج الجلسة
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.								
٣٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «تعبير الفراشة».								
٣٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «تغيير الصورة».								
١٥ دقيقة	٤- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.								
<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>	التحضيرات الأساسية								

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

ابحث عن الراحة، واسترخ بإبطاء النفس، واعرف كيف تحمي نفسك، ولا تخاطر، ومارس الأنشطة اليومية التي اعتدت عليها، إذ إن ذلك يساعدك على صرف التركيز عن مصادر الخوف. ذكر الأطفال بتمرينات الاسترخاء التي سبق وتعلموها، وتأكد من قدرتهم على استعمالها عند الشعور بالقلق، أو بالخوف.

## 4- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يُشجّع الميسر الأطفال على تطبيق تقنية الاسترخاء وإبطاء النفس في المنزل كما تعلموه في الجلسات السابقة، حين يشعرون بالقلق، أو بالخوف.





## الجلسة العاشرة:

## التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الخجل

• فهم الأطفال بأن الخجل هو شعور طبيعي والتعبير عنه. • تحديد الصفات الإيجابية في الذات. • بناء الثقة بالذات، وتعزيز نقاط القوة .	أهداف الجلسة
• ورقة تسجيل الحضور. • أوراق سميكة وتلوين مائي. • أوراق، أو كراتين كبيرة الحجم. • مقصات، وأقلام تخطيط. • موسيقى.	المواد اللازمة
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>	
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «فنان التغيير السريع».
٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «بصمتي أنا».
٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «بناء القرية».
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.
• 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

## 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.
- تُشغل الموسيقى مع تمرير البطاطا إلى بعضهم البعض.
- ثم تُوقف الموسيقى، ويخرج الطفل الذي يمسك البطاطا.
- آخر واحد يبقى هو من يفوز.
- يمكن للمجموعة لعب هذه اللعبة باستعمال أي شيء، مثل كرة، أو لعبة.

## 3- نشاط أساسي: «تغيير الصورة»

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

## 4- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

- يعرض الميسر مجسم المرفق رقم ٩: "شجرة الحديث عن المشاعر"، ويضعها في زاوية الغرفة، ثم يطلب من الأطفال أن يقوموا في الأيام القادمة بتسجيل، أو رسم الأشياء التي تجعلهم قلقين، أو خائفين لتناقش مع باقي المجموعة والميسر، للبحث عن حلول بديلة لمعالجة المشكلة في الجلسة القادمة.

- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- ما كان شعورك بخصوص الأشياء التي تستطيعون فعلها؟
- ما كان شعورك بخصوص الأشياء التي لا تستطيعون فعلها؟
- هل يوجد شخص يستطيع القيام بكل شيء؟ وهل يوجد شخص لا يستطيع القيام بأي شيء؟
- يؤكد الميسر على أهمية العمل الجماعي، والصفات المختلفة لكل من المشاركين التي سمحت بالتنوع الإيجابي عند التخطيط للقوى 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 كل 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: «فنان التغيير السريع»

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

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

### 3- نشاط أساسي: «بصمتي أنا»

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

### 4- نشاط أساسي: «بناء القرية»

- يوزع الميسر الأطفال على مجموعات تتألف من أربعة أطفال، ويعطي ورقة كبيرة لكل مجموعة.
- يخبر الميسر: أن كل مجموعة سترسم قريتها المثالية الصغيرة (يمكن وضع الورقة على الحائط، أو على الأرض).
- يحدّد الأطفال خطاً سفلياً على الورقة، لكي يعرف الأطفال أين السماء، وأين الأرض.
- يرسم الأطفال قريتهم الخيالية: «أين يمكن وضع الأشجار والأزهار والحيوانات؟ وهل سيكون هنالك أنهر أو برك؟ وأين سيعيش الناس، وفي أي نوع من الأبنية؟ وأين يجتمع الأطفال للتسلية واللعب؟ وما العمل الذي يؤديه الناس في تلك القرية؟
- يرسم كل طفل نفسه في القرية التابعة لمجموعته، مع الدور الذي يريده، والصفات والمهارات التي يستطيع تقديمها لتحسين الحياة في القرية.
- يعرض الأطفال قراهم المثالية وأدوارهم فيها.

## الجلسة الحادية عشر:

## التعرّف على العواطف وإدارتها: التعامل مع الحزن

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تطبيع الحزن عند الأطفال: شعور الحزن شعور طبيعي.</li> <li>• تعلم طرق مختلفة للتعبير، والتعامل مع مشاعر الحزن.</li> <li>• التكيف مع الحزن والخسارة.</li> </ul>										
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• إطار، أو حلقة من البلاستيك.</li> <li>• أوراق ملونة، وألوان، وأقلام.</li> <li>• مقصات.</li> <li>• موسيقى</li> </ul>										
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>											
برنامج الجلسة	<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 «الحلقة».</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «شباك ذكرياتي».</td> </tr> <tr> <td>١٥ 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.	١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحلقة».	٣٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «شباك ذكرياتي».	١٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «الرقص الإيمائي».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحلقة».										
٣٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «شباك ذكرياتي».										
١٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «الرقص الإيمائي».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.										
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكّن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>										

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

## 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 تمرّون بوقت عصيب، وأنا أفهم ذلك، وأنا حاضر للتحدث إذا رغبتم في ذلك». تسمية «الحزن» مهمة لأنها تُطمئن الطفل أن شعوره طبيعي في ظل بعض الظروف.
- يطلب الميسر من الأطفال أن يفكروا بما جعلهم، أو بما يمكن أن يجعلهم حزينين، ويدونوه، أو يرسموه في «شباك ذكريات» خاص بهم.
- يخبر الميسر الأطفال بأنهم يستطيعون أن يرسموا جميع الأشخاص، أو الأشياء التي يشناقون إليها، وذكرياتهم الجميلة المتعلقة بهؤلاء الأشخاص، أو بهذه الأشياء.
- يطلب الميسر من الأطفال رسم قلب، ثم رسم خطوط ملونة تصل قلوبهم بالأشخاص، أو الأشياء التي يفقدونها.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:  
كيف تعبّرون عامّة عن حزنكم؟  
من يودّ المشاركة مع المجموعة بوقت، أو بموقف، أو بحدث جعله يشعر بالحزن؟  
إلى من تتوجّهون عند الشعور بالحزن للحصول على الدعم؟ (العائلة، أم الأصدقاء، أم المقربين، أم الأستاذ أو المعلّمة...؟)  
كيف تجعلكم الذكريات السعيدة والإيجابية (عن الأشخاص أو الأشياء التي تفقدونها) تشعرون؟

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

## الجلسة الثانية عشرة: التعرّف على العواطف وإدارتها: إدارة الغضب

• تطبيع الغضب عند الأطفال: شعور الغضب شعور طبيعي. • تعلم طرائق مختلفة للتعبير، وللتعامل مع مشاعر الغضب.	أهداف الجلسة
• ورقة تسجيل الحضور. • مكعبات خشبية مربعة، أو مستطيلة الشكل. • بوالين لكل الأطفال. • نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ١٢ «مقياس الغضب».	المواد اللازمة
<b>الفئة العمرية: 6-9 مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>	
١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. ١٥ دقيقة ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «اللعبة المجنونة». ٢٠ دقيقة ٣- نشاط أساسي: «بالونات الغضب» ومقياس الغضب. ٢٠ دقيقة ٤- نشاط أساسي: «الحركة بالتناغم». ٢٠ دقيقة ٥- 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

### 4- نشاط أساسي: «الرقص الإيماني»

- يطلب الميسر من الأطفال الجلوس أرضاً حيثما يريدون في الغرفة، ويشغل موسيقى هادئة للاسترخاء.
- يضع الأطفال أيديهم برفق على قلوبهم، ويغلقون أعينهم (إن لم يعتبروا عن انزعاج لذلك).
- يبدأون بتقنية إبطاء النفس كما تعلموها سابقاً.
- يحاول كل طفل تخيل شيء، أو موقف، أو شخص يجعله يشعر بالراحة.
- يفتحون أذرعهم، ويفسحون المجال للضوء لبيعث الأمل والدفء في قلوبهم.
- يستمعون للموسيقى ويشعرون بجسدهم وهو يلامس الأرض، ودفء أيديهم على قلوبهم.
- عند الانتهاء، يفتحون أعينهم بهدوء وروية.
- يشجعهم الميسر 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، يمكنهم أن يرسموا سلسلة من الصور، أو الرموز المعبرة؛ ويحتفظوا بها ذكرى للنظر إليها عندما يشعرون بحاجة لذلك، كما يمكن الطلب منهم أن يحتفظوا بهذه الصور داخل صندوق، أو علبة خاصة في المنزل؛ ليضيفوا إليها دوماً عندما يريدون صوراً، أو أشياء أخرى.



- يوزع الميسر على الأطفال المرفق رقم ١٢: «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 (تحريك الرقبة، أو هز الرأس، أو تحريك اليد أو... إلخ).
- يبدأ الميسر بالحركة التي اختارها.
- يقوم الطفل على يمينه بإعادة حركة الميسر، ويعيدها كل الأطفال بالتالي وبسرعة.
- تقوم المجموعة بإعادة النشاط نفسه مع ثلاثة أطفال لتقليد حركتهم.
- بعدها، يشرح الميسر أن قواعد اللعبة ستتغير.
- يبدأ الميسر بالحركة التي اختارها.
- يقوم الطفل على يمينه بإعادة حركة الميسر، ثم القيام بحركته المختلفة، وهكذا دواليك إلى أن يعيد الطفل الأخير حركات جميع الأطفال.

#### 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة مشاعر الغضب لديهم هذا الاسبوع مع تقييمها على مقياس الغضب، وتدوين كيفية تعاملهم مع هذا الغضب، كما يمكن اعتباره كنشاط منزلي وتعليمي في الوقت نفسه، تُوزع ورقتين بحجم (A4) مقسمتين إلى أربعة أجزاء، إذ يرسم في كل جزء من الورقة الأولى أربع طرق تهدئة يمكن للطفل أن يقوم بها في حال انتابته إحدى المشاعر التي تحدث عنها في الأيام السابقة، إذ تُشكل تقنيات إضافية لتمارين التنفس، مثل: شرب الماء، والحديث، وقراءة كتاب، والاستحمام، وعناق لعبة، و... إلخ، وعلى الورقة الثانية تكون الأجزاء فارغة، إذ يمكن للطفل أن يرسم فيها استراتيجية التهدئة الخاصة به، ثم يحضرها في الجلسة التالية 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: «اللعبة المجنونة»

- يجلس الأطفال في دائرة، ويضع الميسر المكعبات الخشبية في وسط المجموعة.
- يقوم كل طفل بدوره بوضع سبع 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؟ هل سيكون هنالك مجال للتفكير بوضوح والتصرف بحكمة؟».
  - يطلب الميسر من الأطفال تنفيس البالون وإخراج الماء منه بطريقة ما، فيضطر الأطفال إلى خرقه، أو رميه أرضاً ويخرج الماء بقوة.
  - يشرح الميسر أن هذه التجربة بمثابة رد فعل عدواني عندما يُعبّر عن الغضب بعنف.
  - بعد ذلك، يقوم الميسر والأطفال بملاء بالونات أخرى بالماء من دون ربطها هذه المرة.
  - يقوم الأطفال بإخراج بعض الماء من داخلها رويداً رويداً حتى تصبح فارغة.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- هل انفجرت البالونات في التجربة الثانية؟ ماذا حدث لها من حيث الحجم؟
  - هل تعتقدون أن أحداً ما يمكن أن يتأذى من ذلك؟ هل هذه طريقة آمنة للسماح للغضب بالخروج؟

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

## الجلسة الثالثة عشرة:

## التعرّف على المشكلات وإدارتها – حلّ المشكلات

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعلم تحديد المشكلة وتسميتها.</li> <li>• إيجاد بدائل لمشكلة ما، وحلولها.</li> <li>• تحديد الحل الأكثر فعالية، وميزاته.</li> <li>• التعرّف على أثر الأفكار والمشاعر في حل المشكلة.</li> </ul>										
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• عض العوائق، وشريط لاصق.</li> <li>• نسخة لكلّ مشارك من المرفق رقم ١٣: «المتاهة».</li> <li>• أوراق، وأقلام ملونة من الألوان الأساسية.</li> <li>• كيبوب صوف ملون.</li> </ul>										
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>											
برنامج الجلسة	<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 «الحواجز».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «المتاهة».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «شبكة الصوف».</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 «الحواجز».	٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «المتاهة».	٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «شبكة الصوف».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحواجز».										
٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «المتاهة».										
٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «شبكة الصوف».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.										
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>										

## ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

## ٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «الحواجز»

- تُرسم متاهة على الأرض، وتوضع عوائق في هذه المتاهة.
- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعتين.
- يطلب الميسر من كل مشارك إغماض عينيه، وتجاوز بعض الحواجز البسيطة وغير الخطرة بمساعدة فريقه.
- ينبغي على جميع المشاركين في المجموعة الواحدة تجاوز الحواجز.
- يطلب الميسر من المشاركين العمل كفريقٍ واحدٍ.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
  - ما كان شعورك في أثناء النشاط؟
  - ما هدف النشاط برأيكم؟ هل كان من الصعب، أو من السهل تنفيذه؟
  - ما الذي ساعد في نجاح المهمة، أو حل المشكلة؟
- إذا واجهتكم مشكلة ما، هل يجب حلها بمفردكم، أو أنكم بحاجة إلى أشخاص آخرين ليقدموا لكم المساعدة؟
- هل واجهتكم مشكلات، أو صعوبات احتاجت 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 إذا 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، وأنه ليس عليهم مواجهتها بمفردهم وهي ليست متعلقة بهم وحدهم، بل يمكنهم تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا لهم العون والاستعانة بهم.

## ٣- نشاط أساسي: «المتاهة»

- يوزع الميسر «المتاهة» من المرفق رقم ١٣ على المشاركين ويطلب من كل مشارك أن يجد حلاً أو أكثر للمتاهة.
- يوزع الميسر المشاركين إلى ثلاث مجموعات، ويعطيهم ورقة نشاط جديدة، ويطلب منهم أن يختاروا قائداً للمجموعة.
- يقوم كل مشارك بمساعدة القائد على تحديد الحل الذي حدده للمتاهة لوحده.
- يطلب الميسر من المجموعة أن تحدد حلاً واحداً تعتمد، 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 لاختيارهم.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

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

## الجلسة الرابعة عشرة: حماية أنفسنا

<h3>أهداف الجلسة</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مساعدة الأطفال في تحديد المساحات الآمنة وغير الآمنة .</li> <li>• تمكين الأطفال من تحديد الأشخاص الآمنين وغير الآمنين.</li> <li>• تمكين الأطفال من التحدث عن الأشخاص المهمين في عالمهم.</li> <li>• تحديد الأشخاص القادرين على المساعدة في تجاوز الصعوبات، وتقديم الدعم.</li> </ul>	<h3>المواد اللازمة</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• طحالب كبيرة من ورق الكرتون.</li> <li>• أوراق لوح قلاب (فليب شارت).</li> <li>• أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وملصقات من اللون الأحمر والأخضر.</li> <li>• وسيلة لعرض فيديو لا للتحرش (سلمى)، أو فيلم جسدي ملكي، أو جسمي أمانة.</li> </ul>										
<h3>الفئة العمرية: 6-9 مدة الجلسة: ساعة ونصف</h3>											
<h3>برنامج الجلسة</h3> <table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>١٠ دقائق</td> <td>٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب».</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ 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.	١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب».	٣٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين».	٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «فيديو».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.	<h3>التحضيرات الأساسية</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير وللتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
١٠ دقائق	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «البحيرة والطحالب».										
٣٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «الأماكن والأشخاص الآمنين».										
٢٠ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «فيديو».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي.										

- هل ساعدكم العمل ضمن المجموعة لأن تجدوا العديد من الحلول في وقت أقل؟
- ما الأمور التي ساعدتكم على إيجاد الحلول؟
- ما الأمور التي جعلتكم تختارون حلاً 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 على شكل 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 يقوم بإعادة 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؟ (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 التغير في الظروف، أو قد تكون نتيجة رغبتنا في الحصول على شيء ما، أو عدم القدرة على أداء شيء ما، وقد نكون بحاجة إلى المساعدة للتوصل إلى حل لها، واتخاذ القرار المناسب بشأنها، لذا فإن حل المشكلات يرتبط بقدرتنا على معرفة المشكلة، وفهمنا لهذه المشكلة، ومعرفة مشاعرنا وأفكارنا؛ لأن لها دوراً كبيراً بقدرتنا على حل المشكلة، ومن الممكن أن يكون لكل مشكلة مجموعة من الحلول، وهنالك مجموعة من الخطوات ينبغي أن نتذكرها عندما تواجهنا مشكلة ما ونريد حلها، وهذه الخطوات هي:

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

#### 5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي

يطلب الميسر من الأطفال ملاحظة تصرفاتهم إذا مرّوا في هذا الاسبوع بمشكلة ما، ورسم كيفية 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 القفز مثل الضفادع على هذه الأوراق ليتمكنوا 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 يوجدون فيه، ومن ضمنه كل الأماكن التي يحبونها، والتي لا يحبونها، مستعيناً بالمثل من المرفق رقم ١٥: «صورة العالم».
- يحدد الأطفال الأشخاص المهمين الموجودين في حياتهم، بكتابة أسمائهم، أو رسمهم.
  - تحديد الأشخاص المهمين للطفل بسبب قربه منهم، أو محبتهم له.
  - تحديد الأشخاص المهمين الذين تسببوا له بالأذى، أو بالغضب، أو بالحزن، أو بالخوف.
  - تحديد الأشخاص الذين يساعدونه.
  - تحديد الأشخاص الذين قد لا يكونوا موجودين لسبب ما.
- ثم يقوم الميسر بالطلب من الأطفال وضع ملصق، أو إشارة، أو رمز معين عند:
  - الأشخاص الذين يحبونهم (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).

- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء للأطفال، وملصقات حمراء وخضراء لكل طفل.
- يطلب الميسر من الأطفال رسم المكان الذي يعيشون فيه (الغرفة، المطبخ، الحمام، السطح...).
- يحدد الأطفال المساحات أمام المنزل، والطريق إلى المدرسة، والدكان، والحديقة أو أي مكان يزورونه...
- يضع الأطفال إشارة حمراء اللون على المكان الذي لا يشعرون فيه بالراحة وكأنهم منزعجون ومتضايقون.
- يضع الأطفال إشارة خضراء اللون على المكان الذي يشعرون فيه بالراحة، أو بالسعادة، أو بالارتياح.
- يتذكر الأطفال الأشخاص الذين يعيشون معهم في البيت، أو يلتقون بهم في المدرسة، أو في الطريق إلى البيت، أو في الدكان، وغيرهم من الأشخاص الذين يتعاملون معهم.
- يرسم الأطفال باللون الأحمر الأشخاص الذين لا يرتاحون معهم، أو يكونون منزعجين ومتوترين عند لقائهم.
- يرسم الأطفال باللون الأخضر الأشخاص الذين يرتاحون معهم.
- يقوم الأطفال بعرض 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 إتباعها لنكون آمنين؟

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

**4- نشاط أساسي: «فيديو»**

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

**5- ملخص الجلسة وشرح النشاط المنزلي**

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



## الجلسة الخامسة عشرة: حماية أنفسنا

### 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 القيام بهذا التمرين ضمن مجموعتين، واحدة للبنات، وأخرى للصبيان.
- يعرض الميسر على المجموعة المجسم لجسم الإنسان من الكرتون الذي حضّره مسبقاً.
- يسأل المجموعة: «أي جزء نقوم بحمايته من المطر، أو البرد؟»

### 3- نشاط أساسي: «أرسم وألّون»

- يوزّع الميسر نسخاً من المرفق رقم ١٥: «أرسم وألّون» على المشاركين.
- يأخذ الأطفال عشر دقائق للرسم، أو تلوين ما يفضلونه من الرسومات.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع 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 عامّةً. في 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 قبل من؟
- يرسم الأطفال مثلثات على تلك الأجزاء من الجسد التي يعدّونها خاصةً.
- ماذا يجب أن نفعل في حال لمسنا شخص ما بطريقة لا نشعرنا بالارتياح؟

- لا يحق لأي شخص لمسنا من دون إذن.
- جسمنا ملكنا، وفيه أجزاء خاصة لا ينبغي لأحد أن يلمسها، أو يراها.
- هنالك مساحة حول جسد كل شخص منّا تسمى المساحة الشخصية، ولا يجوز لأي شخص أن يخرقها، أو أن يوجد ضمنها.
- عندما يلمسنا شخص، نشعر بمشاعر داخلنا. فعند اللمسة المريحة، نشعر بشعور جميل، بينما تجعلنا اللمسة غير المريحة نشعر بمشاعر مثل الحزن، أو الخوف، أو الخجل، أو الغضب.
- أحياناً، يمكن أن يقول لنا بعض الأشخاص أشياء غير مريحة نشعرنا بالخوف، ويطلبون أن نبقىها سرّيةً. هذا الأمر خطر ويجب أن نخبر أحداً كبيراً نشق به.
- إذا تعرضنا إلى لمسة غير مريحة، ينبغي أن:
  - نقول للشخص «ابتعد عني، ولا تقترب مني».
  - نصرخ ونقول «لا».
  - نتفادى الوجود مع الشخص الذي يُشعرنا بعدم الراحة لوحدنا.
  - نخبر شخصاً راشداً نشق به دائماً.
  - حتى لو فكرنا بأن الشخص الراشد سينزعج، لكن هذا أفضل من أن نصمت عن اللمسة غير المريحة.

### 4- ملخص الجلسة والختام

يشكر الميسر جميع الأطفال، ويطلب منهم التفكير في المنزل بصفة إيجابية واحدة لكلّ زميلٍ لهم في المجموعة، لمشاركتها ضمن نشاط الوداع في الجلسة المقبلة.

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد أجزاء كامل الجسم وتسميتها.</li> <li>• تحديد الأجزاء الخاصة وتسميتها، ومعرفة حدود الجسد.</li> <li>• تمكين الأطفال من حماية أنفسهم من التحرش الجنسي.</li> </ul>								
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• أوراق لوح قلاب (فليب شارت)، وأقلام تخطيط.</li> <li>• أقلام ملونة.</li> <li>• نسخ من المرفق رقم ١٥: «أرسم وألّون» لكلّ المشاركين.</li> <li>• مجسم لجسم الإنسان من الكرتون.</li> </ul>								
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>									
برنامج الجلسة	<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 «حدود الجسد».</td> </tr> <tr> <td>٤٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «أرسم وألّون».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٤- ملخص الجلسة والختام.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٢٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «حدود الجسد».	٤٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «أرسم وألّون».	١٥ دقيقة	٤- ملخص الجلسة والختام.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.								
٢٠ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «حدود الجسد».								
٤٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «أرسم وألّون».								
١٥ دقيقة	٤- ملخص الجلسة والختام.								
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>								

### 1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

## الجلسة السادسة عشرة: ذكرياتنا من البرنامج

### 1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

### 2- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «لقاء الأصوات»

- يقف الجميع في دائرة ويهمس الميسر في أذن كل طفل اسم حيوان، ويعطي نفس الاسم لشخصين في المجموعة.
- يبدأ الأطفال بتقليد أصوات الحيوانات، ويبحثون عن الطفل الآخر الذي يصدر الصوت نفسه.
- تنتهي اللعبة بالتقاء الجميع.

### 3- 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؟

### 4- 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 أحبّه يتعلّق بكلّ زميل له على الأوراق المعلقة.

### 5- ملخص الجلسة والختام

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

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد نقاط التعلّم البتاءة من البرنامج.</li> <li>• مشاركة الذكريات والآراء الإيجابية.</li> </ul>										
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة تسجيل الحضور.</li> <li>• أوراق لوح قلاب (فليب شارت)، وأقلام تخطيط.</li> <li>• أقلام ملونة.</li> <li>• شريط لاصق.</li> </ul>										
<b>الفئة العمرية: 6-9</b> <b>مدة الجلسة: ساعة ونصف</b>											
برنامج الجلسة	<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 «لقاء الأصوات».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٣- نشاط أساسي: «ما تعلمناه».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٤- نشاط أساسي: «ذكرى جميلة».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٥- ملخص الجلسة والختام.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «لقاء الأصوات».	٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «ما تعلمناه».	٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «ذكرى جميلة».	١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة والختام.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
١٥ دقيقة	٢- نشاط البداية: نشاط حركي ترفيهي «لقاء الأصوات».										
٢٠ دقيقة	٣- نشاط أساسي: «ما تعلمناه».										
٢٥ دقيقة	٤- نشاط أساسي: «ذكرى جميلة».										
١٥ دقيقة	٥- ملخص الجلسة والختام.										
التحضيرات الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• قراءة الجلسة وتحضيرها مسبقاً؛ للتمكن من محتواها.</li> <li>• الحضور قبل عشرين دقيقة من بداية الجلسة للتحضير والتأكد من الأمور اللوجستية.</li> <li>• الطلب من المشاركين الحضور قبل خمس دقائق من بداية الجلسة.</li> </ul>										



الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال  
دليل الجلسات للميسر

6 سنوات إلى 9 سنوات

انتهى



يونسف  
لكل طفل