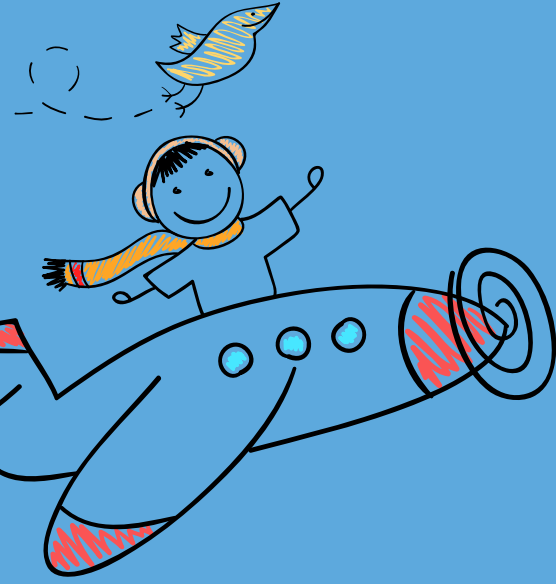


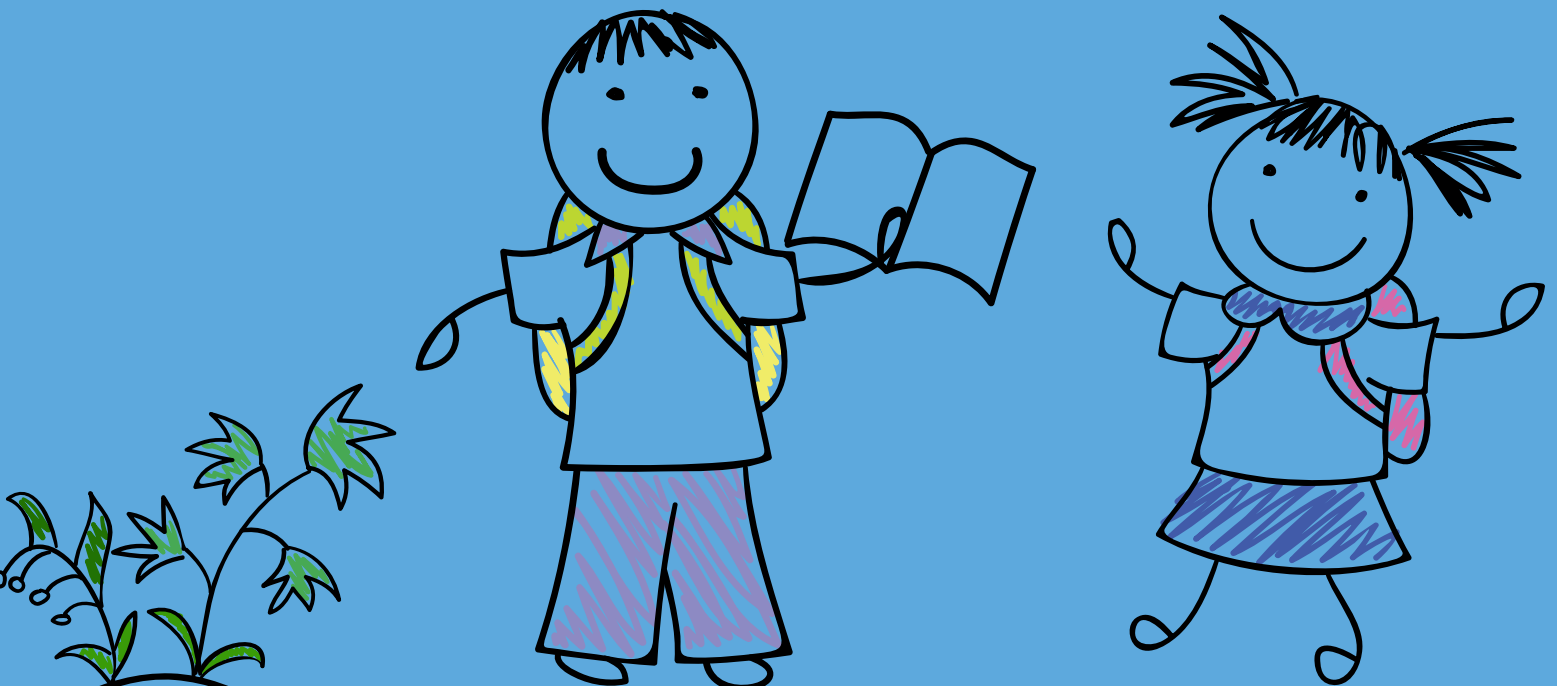


يونيسف
لكل طفل



برنامج مجموعات الدعم

دليل مساعد للميسرين



دليل مساعد للميسرين

الفهرس

الجلسة السابعة:	المقدمة	6
الهدوء والتركيز	الهدف من البرنامج	6
33	أهميية برنامج مجموعات الدعم	7
الجلسة الثامنة:	العمل مع المجموعات - مجموعات الدعم	7
إدارة الغضب والسلوك البديل ١	خصائص مجموعة الدعم	8
36	كيفية إنشاء مجموعة دعم الأقران	9
الجلسة التاسعة:	إرشادات الميسر	10
إدارة الغضب والسلوك البديل ٢	الجلسة الأولى:	
39	مقدمة البرنامج	13
الجلسة العاشرة:	الجلسة الثانية:	
التواصل الفعال	إدارة الضغوط	16
42	الجلسة الثالثة:	
الجلسة الحادية عشرة:	إدارة الضغوط	20
التواصل اللاعنفى	الجلسة الرابعة:	
45	الرعاية الذاتية	23
الجلسة الثانية عشرة:	الجلسة الخامسة:	
تفعيل الشبكة الاجتماعية الخاصة بي ١	العناية واليقظة الذاتية	26
49	الجلسة السادسة:	
الجلسة الثالثة عشرة:	تقنيات التنفس، والاسترخاء	30
تفعيل الشبكة الاجتماعية الخاصة بي ٢		
52		
الجلسة الرابعة عشرة:		
التعرف على المشكلات وإدارتها - حلّ المشكلات		
55		
الجلسة الخامسة عشرة:		
العلاقة بين الأفكار والمشاعر		
59		
الجلسة السادسة عشرة:		
إغلاق البرنامج والختام		
64		

أهمية برنامج مجموعات الدعم

نظام منح وتلقّي للمساعدة مبني على المبادئ الرئيسة للاحترام، ومشاركة المسؤولية، والاتفاق المتبادل حول ما هو مفيد، يستند إلى دعم الأقران غير المبني على التدخلات الشخصية، بل بفهم وضع الشخص الآخر فهماً متعاطفاً بواسطة التجربة المشتركة للخبرات على الصعيدين العاطفي والنفسي. فعندما يجد الأشخاص آخريين «يشبهونهم»، تُبنى صلات أو انتماءات هي بمثابة فهم عميق، إذ يستطيع الأشخاص أن «يكونوا» مع بعضهم البعض -من دون قيود العلاقات المختصّة- في مكان ومساحة آمنة. وبوساطة بناء الثقة في المجموعة، يصبح أفراد مجموعة الأقران جاهزين لتجربة سلوكيات جديدة، والتفكير خارج نطاق المفاهيم الذاتية المسبقة المبنية على مشكلة، أو موضوع معيّن.

إنّ مجموعات الدعم قد أثبتت فعاليتها وأهميتها في برامج عدة، إذ إنها تساهم في:

- تفهّم الحالة التي يمرّ بها الشخص، وعدم الشعور بالوصمة، أو العزلة.
- تبادل المعلومات والخبرات بين الناس الذين يعانون من مشكلات مماثلة.
- التفهم، أو الإقرار الانفعالي من الأقران، والذي يختلف عن الدعم المقدم من قبل الاختصاصيين المهنيين، بوصفه أحد أشكال الدعم التي يوفرها كل من الاختصاصيين، وغير الاختصاصيين على حد سواء.
- تنمية القدرة على حل المشكلات الخاصة.
- المساواة والشعور بالراحة.
- القدوة والتشجيع على إحراز التقدّم.
- عدم الشعور بالقلق، أو الخجل من الحديث.
- تقدير الذات، والشعور بالرفاه النفسي.

العمل مع المجموعات - مجموعات الدعم

يشكّل العمل مع المجموعات أداة دعم اعتمدت في بدايات القرن العشرين من العالم الأمريكي جوزيف بيرت، وتعددت أنواع مجموعات الدعم بحسب وظيفتها وتكوينها، وتصنف مجموعات الدعم بحسب وظيفتها إلى نوعين:

- **مجموعات الدعم التثقيفية والموجهة لحل المشكلات:** يتم العمل مع هذه المجموعات معرفياً، وتطّبق في المراكز الاجتماعية والتأهيلية ومراكز الدعم النفسي الاجتماعي مع الأشخاص الذين يعانون من تحديات بسيطة.
- **مجموعات الدعم التدخلية:** يتم توفير مساحة للتعبير، مركزة على موضوع معين، أو عام، وتعتمد على توجيه ديناميات المجموعة في إطار الدعم.
- قد تكون هذه المجموعات إما مفتوحة؛ (قد ينضم أفراد جدد في أوقات مختلفة)، أو مغلقة؛ (لا يتغير أعضاء هذه المجموعة، ويكون هنالك عدد محدد للجلسات)، كما قد تكون مجموعات الدعم متجانسة؛ (مجموعة موحدة بحسب الجنس، أو العمر، أو الموضوع)، أو غير متجانسة.

مقدمة:

إنّ الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من مفهوم الصحة، وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية «الصحة النفسية» بـ «حالة من العافية» يتمكّن فيها الفرد من استعمال قدراته، وتعزيزها؛ من أجل التكيف مع أنواع الإجهاد العادية، والعمل بتفانٍ وفعالية، والإسهام في مجتمعه. غير أن الصحة النفسية تواجه تحديات جمة، ومن أبرزها:

■ الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالأمراض النفسية، وانتشار المعتقدات الخاطئة حول كل ما يتعلق بالأمراض النفسية: (المرض بحد ذاته، والمرضى، والعاملين في هذا المجال).

■ المشكلات الاجتماعية المؤدية إلى انعدام الاستقرار، والنزاعات، والحروب.

■ المشكلات الاقتصادية التي أدت إلى ارتفاع تكلفة العلاج النفسي.

ضمن إطار برنامج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي، طوّر برنامج مجموعات الدعم الذي يستهدف المستفيدين الذين يرغبون بالتعمق في استكشاف أنفسهم، ومشاركة خبراتهم، وتحسين رفاههم النفسي الاجتماعي.

الهدف من البرنامج

- إيجاد مساحة آمنة لمجموعة من الناس يعانون من أحد أشكال الضغوط، أو أكثر من الضغط الجسدي، أو النفسي، أو الاجتماعي، يجتمعون، ويكون للأفراد القدرة على التحدّث سوياً؛ لتبادل الخبرات والمشكلات المرتبطة بهم حول موضوعات محدّدة في مجموعة الدعم، فيستفيدوا، ويتشاركوا الخطوات العملية، والخبرات الشخصية.
- تنمية مهارات المشاركين وقدراتهم في تحسين طرائق حل المشكلات التي تواجههم، وتؤثر مباشرة على صحتهم النفسية، وتقديم الدعم بطريقة فعّالة وغير مؤذية للأفراد، كما للمجتمع، أو للأشخاص المحيطين بهم أيضاً.
- تمكين الأقران من إنشاء مجموعات دعم أخرى، حيث يتمكّن الميسرون من تنمية مهارات أفراد تلك المجموعات بتقديم الدعم بطريقة فعّالة وغير مؤذية، وتبادل الخبرات لحلّ بعض المشكلات.



خصائص مجموعة الدعم

يفضل الالتزام بالخصائص الموصى بها للوصول إلى الهدف المرجو من إنشاء مجموعة الدعم كالاتي:

عدد المشاركين: يستحسن أن يتراوح عدد الأقران بين ٨ إلى ١٢ كحد أقصى.

المدة والفترة الزمنية: لقاء كل أسبوع، أو كل أسبوعين كحد أقصى على ألا يتجاوز اللقاء الـ ١٢٠ دقيقة.

المكان والزمان: يتم الاتفاق عليهما مسبقاً، أو في اللقاء الأول، شرط أن يناسب جميع أفراد المجموعة.

الالتزام: التشجيع من دون الاجبار على حضور جميع اللقاءات من دون استثناء، بالإضافة إلى المشاركة الفعالة.

مجموعة متجانسة: ينبغي أن تكون المجموعة متجانسة على صعيد الإشكالية؛ أي تربط أفراد المجموعة إشكالية واحدة، (مثل: القلق، أو الإعاقة، أو النزوح، أو... الخ)، وعلاقة الأقران بالإشكالية أيضاً؛ (إما أن يكونوا أهلاً وأصدقاء لأفراد يعانون من إشكالية محددة، أو أن يكونوا الأفراد الذين يعانون من الإشكالية أنفسهم).

مجموعة متنوعة: ينبغي أن تكون المجموعة متنوعة على صعيد الجنسية، والعمر، والخبرة، والوضع الاجتماعي، و... الخ.

كيفية إنشاء مجموعة دعم الأقران

تسهل الأمور المذكورة أدناه في إنجاز عملية إنشاء مجموعة الدعم:

- تحديد الهدف المرجو من المنظمة الراحية للبرنامج.

- تحديد الفترة الزمنية لمجموعة الدعم.

- تحديد مسألة محددة، أو موضوع محدد.

- حسن اختيار المكان والزمان المناسبين لأفراد المجموعة، إذ يضمن المكان خصوصية للأشخاص ويشعرهم بالأمان،

وأن يلائم الزمان توفّر الوقت عند الأفراد، والحفاظ على نمط حياتهم، فلا يؤدي إلى التقصير في واجباتهم.

- اختيار الميسرين (الأساسي والمساعد) المناسبين للذين يجيدان تقنيات الاتصال والتواصل، فيساعدان على اتباع

تقنيات الإصغاء وتقديم الدعم، ويكون لديهما القدرة على التعامل مع أي تحدّد قد يطرأ في أثناء الاجتماع مع المجموعات،

ويفضل دائماً العمل بميسرين اثنين.

المشاركون في مجموعات الدعم

- **على صعيد الأفراد:** تستعمل مجموعات الدعم لمساندة المستفيدين الذين يبدون المخاوف، أو الإصابات، أو الحالات الطبية المزمنة، أو اضطرابات الأكل، أو أسئلة الهوية والجنسية، أو النزوح، أو العنف الأسري والاجتماعي، أو المشكلات العاطفية، أو القمار، أو الإدمان على المخدرات أو الكحول، أو الاضطرابات النفسية بأشكالها، أو الخسارة، أو... إلخ.

- **على صعيد المجموعات:** من المفضل أن تكون المجموعة صغيرة الحجم؛ كي يتمكن المشاركون من التعبير تعبيراً أفضل، وينبغي أن يكون الميسر متطوعاً، أو شخصاً خبيراً في مجال الحالة المطروحة للمجموعة. وتندرج هذه الأنشطة في المستوى الثالث، والتدريب أمر حاسم للقيام بها. كما يمكن أن تتكوّن المجموعة من أشخاص يواجهون، أو يختبرون إحدى المخاوف المذكورة أعلاه، أو غيرها.

يُختار المستفيدين لمجموعة الدعم بوساطة:

- التواصل مع الاختصاصيين الموجودين في المركز، أو المنطقة، وفقاً لنوع مجموعة دعم الأقران.

- بوساطة الاختصاصيين الاجتماعيين للمنظمات المحليّة، أو الدوليّة المتوافرة في المنطقة.

- عبر الإعلان عن مجموعة الدعم في المراكز الاجتماعية، أو الصحية.

- عبر استعمال وسائل الإعلام، ... إلخ.



إرشادات للميسر

- ينبغي على الميسرين أن يبرهنوا بأقوالهم وأفعالهم على التزامهم بالمبادئ الآتية:
- يحتاج الميسر إلى التحكم بأهداف الجلسات، والتواصل بطريقة واضحة وبسيطة مع اليافين.
- 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 اليافين أو الياففة.
- ينبغي على الميسر إبداء الاحترام لكل فردٍ من المجموعة، والحرص على أن يمنح أعضاء المجموعة الآخرون التقدير والاحترام لكل فردٍ في المجموعة.
- يُعد كل إسهام لأي مشارك في نشاط، أو في مناقشة مهماً وذا قيمة، ولا يجوز الاستهانة به، أو التقليل من أهميته.

إرشادات أساسية

- كن نموذجاً جيداً يحتذى به المشاركون، وقدوة حسنة في تصرفاتك ومظهرك.
- حاول قدر الإمكان أن تيسر النقاش، ولا تسيطر عليه، وأعط مجالاً للجميع للمشاركة.
- أبق هذا الدليل معك في كل الجلسات؛ ليكون مرجعك في أي وقت.
- تأكد بأن لديك المواد المطلوبة قبل أسبوع من عقد الجلسات على الأقل، وحضر للجلسة مسبقاً.
- حاول أن تعمق 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 التفاصيل، وركز على النقاط الأساسية.
- وضّح أهداف الجلسة للمشاركين.
- ابتعد عن الحكم على الآخرين ووفر الدعم اللازم، وركز على احتياجات المشاركين.
- اهتم بأساليب التواصل والتفاعل اللفظي وغير اللفظي.
- وقر للمشارك وسائل التعبير المناسبة؛ للتغلب على معوقات التواصل.
- حوّل خبراتك السابقة إلى مهارات، وكن متواضعاً وصبوراً.
- التزم بالحيادية والمهنية في تعاملك مع المشاركين، واطمن ألا يكون لديك أقارب، أو معارف ضمن المجموعة.
- ضع موضوع الرعاية الذاتية من أولوياتك، ولا سيما إن سرد المشاركون قصصاً معينة في نشاطاتهم، أو ظهرت عليهم سلوكيات تحتاج إلى التحويل إلى خدمات صحة نفسية أكثر تخصصية.
- تعاون مع اختصاصيي الصحة النفسية الذين يتابعون المشاركين ممن هم بحاجة إلى الخدمات التخصصية.
- حافظ على الأدوات والمستلزمات بعد نهاية كل جلسة.
- إذا واجهت أي مشكلة، أو كان لديك أي سؤال، لا تتردد في أن تلجأ إلى منسق البرنامج.
- سجّل ملاحظتك بعد الجلسة مباشرة؛ حتى لا تنساها وتضمنها في التقرير.



الجلسة الأولى: مقدمة للبرنامج

<ul style="list-style-type: none"> • فهم المشاركين للأهداف من البرنامج. • وضع قوانين المجموعة، وتحديد المخاوف ومعالجتها، والتوقعات. 	أهداف الجلسة												
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • لوح قلاب (فليب تشارت)، وأوراق، وأقلام بألوان مختلفة، ودفتن قلاب لكل مشارك. • نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ١: «أنا». 	المواد اللازمة												
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان													
<table border="1"> <tr> <td>١٠ دقائق</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٢- النشاط الأول: «نشاط كسر الجليد».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٣- النشاط الثاني: «أنا».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٤- النشاط الثالث: «لمحة عامة عن البرنامج».</td> </tr> <tr> <td>٢٥ دقيقة</td> <td>٥- النشاط الرابع: «المخاوف والتوقعات من المشاركين».</td> </tr> <tr> <td>١٠ دقائق</td> <td>٦- ختام الجلسة.</td> </tr> </table>	١٠ دقائق	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٢٥ دقيقة	٢- النشاط الأول: «نشاط كسر الجليد».	٢٥ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «أنا».	٢٥ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «لمحة عامة عن البرنامج».	٢٥ دقيقة	٥- النشاط الرابع: «المخاوف والتوقعات من المشاركين».	١٠ دقائق	٦- ختام الجلسة.	برنامج الجلسة
١٠ دقائق	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.												
٢٥ دقيقة	٢- النشاط الأول: «نشاط كسر الجليد».												
٢٥ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «أنا».												
٢٥ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «لمحة عامة عن البرنامج».												
٢٥ دقيقة	٥- النشاط الرابع: «المخاوف والتوقعات من المشاركين».												
١٠ دقائق	٦- ختام الجلسة.												
<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												

مدة الجلسة



ساعتان

إيقاع الجلسات



جلستان أسبوعياً

مدة البرنامج



شهران

عدد الميسرين



اثنان

عدد المشاركين في البرنامج



خمسة عشر مشاركاً ومشاركةً

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

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

- يشارك الميسر مع المشاركين لمحة عن البرنامج وفقاً للمعلومات المعروضة في مقدمة هذا الدليل.
- يشارك الميسر: «سأحتفظ بدفتر يوميات مع كل منكم؛ لكتابة التجارب الخاصة بكم، وسيكون هنالك العديد من الجلسات سنتحدث فيها عن أفكاركم، وقيمكم، وبعض المهارات المهمة لديكم».
- يُعلم الميسر المشاركين بأن هذه الجلسات ستعقد مرتان أسبوعياً.

- يرحب الميسر بالمشاركين، ويسجل أسماءهم في ورقة الحضور.
- يثني الميسر على المشاركين لحضورهم لرعاية أنفسهم.
- يطلب الميسر من المشاركين تقديم أنفسهم، ويخبرهم عن خبرته السابقة في تيسير البرامج.

يقدم الميسر أهمية برنامج مجموعات الدعم المتعلقة باحتياجاتهم المحددة، والسياق السوري العام، كما يؤكد الميسر بأن مراحل الطوارئ تسبب الضغوطات والصعوبات والتحديات، «وأن ما نصبوا إليه من البرنامج هو التمكّن من التعلّم من بعضنا البعض، ومن تجاربنا ومعارفنا، ومن التقاليد والعلوم»، ويشرح الميسر بأن لدى كل مشارك الكثير من المعارف المهمة، والخبرات، وأنّ الجلسات ستكون مساحة آمنة لتبادل الخبرات والتجارب بسريّة».

2- النشاط الأول: «نشاط كسر الجليد»

- يُعلم الميسر المشاركين بأنهم سوف ينقسمون إلى مجموعات مؤلفة من شخصين، تتحرك وتجلس عشوائياً.
- يطلب الميسر من المشاركين مناقشة الأسئلة الآتية مع شريكهم في الفريق «أنا أكون، وأنا أستطيع، وأنا أملك»
 - التعريف عن أنفسهم «من أنا؟».
 - تعداد قدراتهم الجسدية، أو النفسية، أو الاجتماعية، «ماذا أستطيع أن أفعل؟»
 - تعداد أي شيء لديهم سواء أكان معنوياً، أو نفسياً، أو جسدياً، أو اجتماعياً، أو مادياً؛ «ماذا أملك؟»
- يكتب المشاركون إجاباتهم في دفترهم الخاص.

3- النشاط الثاني: «أنا»

- يُوزع المشاركون إلى مجموعات (تصوير، ورسم، وكتابة)، ويُعطى مجموعة التصوير كاميرا، أو هاتفاً خلبوياً، ومجموعة الرسم كراتين فارغة مع ألوان ومواد مختلفة، ومجموعة الكتابة أوراقاً وأقلاماً.
- يطلب الميسر من المشاركين التعريف عن أنفسهم، والتعبير عن ذواتهم بوساطة الأدوات التي اختاروها.
- تُخصّص عشرون دقيقة لإتمام المهمة، ثم يعطي الميسر المشاركين الفرصة لمشاركة المجموعة بما قاموا به.
- يوزع الميسر المرفق رقم 1: «أنا» على المشاركين ويطلب منهم تعبئته.

4- النشاط الثالث: «لمحة عامّة عن البرنامج»

- يتوجّه الميسر للمشاركين قائلاً: «بما أننا قد تعرّفنا على بعضنا، سأخبركم المزيد عن برنامج مجموعات الدعم».
- كما يؤكد الميسر بأن: «الهدف من هذا البرنامج هو إيجاد مساحة آمنة للمجموعة؛ لتجتمع سوياً، وتتبادل الخبرات والمشكلات المرتبطة بهم في موضوع محدد، إذ تكون لهم قدرة على التحدّث مع بعضهم؛ ليستفيدوا من الخطوات العملية والشخصية ويتشاركوها؛ من أجل تنمية مهاراتهم وقدراتهم. ويسمح البرنامج في تحسين طرائق حلّ المشكلات التي يواجهونها، والتي تؤثر مباشرة على صحتهم النفسية، بالإضافة إلى تقديم الدعم بطريقة فعّالة وغير مؤذية لأفراد المجموعة، أو لأفراد المجتمع والأشخاص المحيطين بهم أيضاً».

6- ختام الجلسة

- يُدكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ منهم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد مشاركة أيّة أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

- من المهم حضور الجلسات بانتظام، ومشاركة الأفكار والمشاعر ضمن المجموعة ومع الآخرين.
- ينبغي تشجيع بعضنا البعض على مشاركة التقنيات؛ للتعامل مع الضغط.
- دعم بعضنا البعض خارج نطاق الجلسات، كي تكون ناجحة، ومشاركة محتوياتها مع المحيطين بنا.
- ينبغي تشجيع بقية أفراد العائلة للحضور في السلسلة الآتية من الجلسات، أو حضور مجموعات الدعم الإيجابي.
- تستند كل جلسة إلى الحوار والاستماع؛ لذلك لا تتردّدوا في طرح الأسئلة وأو الاستفسار عن المخاوف.
- سنتعلّم أيضاً من بعضنا البعض، لذا فأى شيء تقولونه مهم، ومن الأساسي احترام كل ما يقوله الآخرون المشاركون في الجلسة، واحترام خصوصية بعض المعلومات التي قد يشاركها البعض وسريتها.

5- النشاط الرابع: «المخاوف والتوقّعات من المشاركين»

- يطلب الميسر من المشاركين الموزعين في أزواج أن يفكروا في شيئين يتوقّعون تعلّمهما من النقاشات حول تقنيات الدعم، واثنين من المخاوف الموجودة لديهم عن هذا البرنامج، ويُخصّص الميسر خمس دقائق للمشاركين للتفكير.
- يرسم الميسر خطأ في منتصف اللوح الورقي، ويكتب كلمة مخاوف على جانب، وكلمة توقّعات على الجانب الآخر.
- يطلب الميسر من الحاضرين مشاركة مشاعرهم، بينما يكتب على لوح الفليب تشارت، وبعد مشاركة الجميع، يلخص الميسر الموضوعات بناء على التشابه، (مثال: يتوقّع المشاركون الحصول على المزيد من المعارف).
- بعد مناقشة التوقّعات، يناقش الميسر أيضاً المخاوف، ويوجد مقترحات مع المشاركين لكلّ من هذه المخاوف؛ (تستطيع سؤالهم على سبيل المثال: ما الذي يشعرون به عند مواجهة خوف معيّن أو معالجته).

الجلسة الثانية: إدارة الضغوط ١

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «أهمية فهم الضغط وتحليله»

- يلصق الميسر ورقة محارم على وعاء مسطح، ويضع حجارة صغيرة مختلفة الأحجام في كأس، ويغمرها بالماء.
- يضع المشاركون الحجارة على ورقة المحارم من دون أن تتمزق، ثم ينقلونها من المحرمة من دون أن تتمزق.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- «إلى أي حد يمكن الاستمرار في تجميع الحجارة فوق المحرمة من دون أن تتمزق؟».
- تناقش المجموعة مغزى التجربة من وجهة نظرهم، ويربطون اللعبة مع الحياة الواقعية، إذ تمثل المحرمة عتبة تحمّل الشخص للضغط، أما الحجارة فتتمثل الضغوط المختلفة في حياة الشخص.

يواجه الناس جميعاً مشاعر التوتر والغضب في حياتهم، فعندما يخوض الإنسان تجربة التوتر والغضب الشديد من دون معرفة كيفية السيطرة والتحكم برّد فعله، يمكن أن يؤدي ذلك إلى إيذاء نفسه، ومنّ حوله على الصعيدين الجسدي والنفسي، وإنّ تجاهل الضغوط، وتفادي تحديد سببها سيزيدها تراكمًا بغض النظر عن قدرة الشخص على تحمّل الضغوط، لذا يمكن أن تنكسر «العتبة» عند تراكمها، وإنّ التخلّص من هذه الضغوط بطريقة صحيحة يخفّف من التأثيرات السلبية لها، كما أنّ الأوضاع، أو الأحداث المختلفة لها تأثيرات مختلفة في الأشخاص.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل تواجهون الكثير من الضغوطات في حياتكم؟
- كيف تؤثر على مزاجكم، أو تفاعلكم مع الآخرين، أو صحتكم؟
- ماذا تفعلون للحدّ من الضغط عندما تواجهونه؟

3- النشاط الثاني: «تحديد الاحتياجات النفسية للمشاركين»

- يعرض الميسر السيناريو الآتي: «يحتاج كل طفل إلى الدعم الجسدي، والعاطفي، والاجتماعي، والأخلاقي من والديه؛ لكي ينمو جسدياً وعقلياً؛ لتحقيق إمكانياته كاملة. كما يمكن للوالدين تقديم هذا الدعم تقديمًا أفضل عندما يشعرون بأنهم قادرين على التعامل مع المشكلات، والتحديات الخاصة بهم».
- يسأل الميسر المشاركين: من واجه أوضاعاً أو مشاعرًا مشابهة، ويفتح المجال للمشاركين لمشاركة تجربتهم

أهداف الجلسة

- فهم الضغط النفسي.
- معرفة أثر الضغط.
- تحديد تحديات التأقلم مع الضغوط لدى المشاركين.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- لوح فليب تشارت، وأقلام تخطيط بألوان مختلفة.
- سلتان.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٢-أ: «تحديد الاحتياجات النفسية والاجتماعية».
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٢-ب: «ما الضغط؟».

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ٣٠ دقيقة | ٢- النشاط الأول: «أهمية فهم الضغط وتحليله». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- النشاط الثاني: «تحديد الاحتياجات النفسية». |
| ٣٠ دقيقة | ٤- النشاط الثالث: «التحديات، ونقاط القوة». |
| ١٥ دقيقة | ٥- ختام الجلسة. |

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.

- يُكمل الميسر: « عندما نضع بيضة وجزرة في ماء ساخن لبعض الوقت نلاحظ أن الماء نفسه جعل البيضة تتصلب، بينما أصبحت الجزرة طرية، مما يعني أن للمحيط نفسه، والتوقيت تأثيراً مختلفاً على البيضة والجزرة، ويشبه تماماً ما يختبره الأفراد من مشاعر وردود أفعال مختلفة اتجاه حدث أو تجربة.
- يوزع الميسر نسخة من المرفق رقم ٢-ب: «ما الضغط؟» لكل مشارك.

4- النشاط الثالث: «التحديات ونقاط القوة»

- يكتب الميسر تعريفاً لكل من «التحديات»، و«نقاط القوة» على اللوح القلاب:
- **التحديات:** هي الأوضاع الصعبة، أو المشكلات التي يواجهها الشخص، والتي يحتاج إلى مهارات وجهد للتعامل معها تعاملاً بناءً.
- **نقاط القوة:** هي القدرة، أو إمكانية القيام بالإجراءات اللازمة للتعامل مع هذه الصعوبات، وتجاوز التحديات، وقد تكون نقاط القوة الطريقة الإيجابية للتعامل مع الصعوبات، والتغلب على التحديات.
- يضع الميسر سلتين، أو صندوقين في منتصف الدائرة.
- يشرح الميسر للمجموعة بأن لكل شخص جمل من التحديات، وسلّة مليئة بنقاط القوة التي بإمكانه استعمالها في التعامل مع هذه التحديات.
- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات تتألف من خمسة مشاركين، ويعطي الميسر كل مجموعة خمس بطاقات صغيرة، ويطلب منهم التفكير بالتحديات التي يواجهونها في حياتهم، ثم ذكر المشكلات التي لها علاقة، أو أثر في رعاية أطفالهم أو تنشئتهم.
- من هذه القائمة، يطلب الميسر من المشاركين اختيار التحديات الخمسة الأكثر أهمية التي يواجهونها، والتي لها علاقة بتنشئة أطفالهم، وكتابتها على البطاقات (تحذراً واحداً على كل بطاقة)، ثم إصاق البطاقات على اللوح، وعلى اليمين رسم ميزان في وسط الصفحة.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يشاركون فقط تجاربهم، والأفكار التي يشعرون بالراحة في الحديث عنها.

قد يكون وزن جميع التحديات يدفع أحد جوانب الميزان نحو الأسفل، وهذا العبء قد يسبب مشاعر مؤلمة، أو ردود أفعال انفعالية عند المشاركين.

- يطلب الميسر من المشاركين أن يناقشوا ضمن مجموعاتهم كيف يشعر، أو يتفاعل الأشخاص عندما يواجهون هذه التحديات، وقد يتحدثون عن مشاعرهم، وردود أفعالهم الخاصة، أو تلك التي شاهدها لدى أشخاص آخرين.
- يسأل الميسر المجموعة: «باعتقادكم، كيف تؤثر هذه المشاعر وردود الأفعال سلباً أو إيجاباً في الطريقة التي يعتني بها الوالدان بأطفالهم ويدعمونهم؟»
- يطلب الميسر من كل مجموعة مشاركة ملخص عن نقاشاتهم مع بقية المشاركين.

يتفاعل الأشخاص مع التحديات بطرائق مختلفة، فمن المهم إدراك كيفية التفاعل مع التحديات؛ للتمكن من التعامل معها تعاملاً مناسباً، أو إيجاد الدعم المطلوب.

5- ختام الجلسة

- يُذكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ منهم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

يتفاعل كل شخص بطرائق مختلفة للتأقلم مع مستويات الضغط، ومن بعض المؤشرات التي تدلّ على تفاعله:

- التغير في السلوك؛ (العدوانية، أو الانعزال، أو...الخ.)
- التغيرات الهرمونية.
- الاضطرابات العصبية؛ (الضعف في العضلات، أو الصعوبات في التنسيق، أو فقدان الإحساس، أو نوبات الارتباك، أو...الخ.)
- الأزيز، أو الألم الجسدي، أو الإسهال، أو الصداع، أو...الخ.

- يوزع الميسر نسخة من المرفق رقم ٢-أ: «تحديد الاحتياجات النفسية الاجتماعية» لكل مشارك.
- يشرح الميسر: أن الاحتياجات النفسية للأهل ترتبط بالشعور، والفعل، والسلوكيات.
- يعرض الميسر على اللوح القلاب الجدول الآتي:

أنا أشعر	أنا أفعل؛ (ما التغيرات في سلوكي، والأمور التي أقوم، أو لا أقوم بها، والتي قد تكون إيجابية أو سلبية)؟	العواقب المحتملة على صحتي، أو أسرتي، أو أطفالي.
----------	--	---

- يسأل الميسر «أنا أشعر»: ما العواطف والمشاعر التي اختبرتموها في الشهر الماضي؟ يدون الميسر محتوى العصف الذهني للمشاركين على اللوح القلاب، ومثال على ذلك:

الحزن	التعب أو الإرهاق	الاكتئاب
المرض	الغضب أو الكراهية	شعور السيطرة
العدوانية	الضغط	السعادة

- يسأل الميسر «أنا أفعل»: ما الأشياء التي تقومون بها نتيجة لهذه المشاعر؟ وهل هي إيجابية، أم سلبية؟ يدون الميسر محتوى العصف الذهني للمشاركين على اللوح القلاب، ومثال على ذلك:

لا أنام	أنا مهووس بالتنظيف
أصرخ على أطفالي وأضربهم	لدي جدول أعمال يومي واضح جداً
أكل كثيراً	أدعو الجيران لتناول الشاي، والحديث

- يعطي الميسر المشاركين عشر دقائق لملء الجداول الخاصة بهم، مع حرية المشاركة -إن أرادوا- بعدها.

إن الظروف المحيطة تؤثر في الصحة النفسية والتفاعل مع الصعوبات والتحديات، ففي بعض الأحيان تكون البيئة التي نعيش فيها قاسية على كل شرائح المجتمع.

الجلسة الثالثة: إدارة الضغوط ٢

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «سلة نقاط القوة»

- يقول الميسر: «تحدثنا في الجلسة السابقة عن كيفية الشعور، والتصرف اتجاه التحديات، وكيف تؤثر ردود أفعالنا، وسنتطرق بدقة أكثر إلى نقاط القوة الخاصة؛ للتعامل بشكل بناء مع التحديات في الحياة اليومية.»
- يقسم الميسر اللوح مجدداً إلى قسمين: قسم للتحديات، والثاني لنقاط القوة.
- يطلب الميسر من المشاركين ترتيب جميع التحديات التي حددت في الجلسة السابقة على اللوح، وذكر كل تحدٍ مرة واحدة فقط، حتى وإن تم تكراره من عدد من المشاركين.
- يخبر الميسر المجموعة: «سننظر الآن إلى الطريقة التي تتعاملون بها مع التحديات التي وضعتوها في سلة التحديات الأسبوع الماضي، وسوف نركز فقط على تحدياتكم الخاصة التي قد يكون لها أثر سلبي في حياتكم اليومية، أو صحتكم النفسية، أو علاقاتكم مع الآخرين.»
- يشجع الميسر المشاركين على إيجاد إجراءات عملية وإيجابية، يستطيعون القيام بها بأنفسهم، وتفادي البحث عن حلول خارجية.

يتمتع كل شخص بنقاط قوة مختلفة، وبالإمكان استعمال نقاط القوة المختلفة لإيجاد توازن في حياته، كما يستطيع المشاركون استعمال سلة «نقاط القوة» للتعامل مع التحديات، والمحافظة على نظرة متوازنة للحياة، وللعلاقات الإيجابية مع الآخرين.

- يضع الميسر سلة التحديات وفيها جميع البطاقات من الجلسة الماضية في منتصف الجلسة، ويعلق اللوحة التي أعدها على اللوح القلاب.
- يضع الميسر سلة نقاط القوة بجانب سلة التحديات، ويوزع المشاركين إلى المجموعات السابقة.
- يطلب الميسر من المشاركين التفكير في نقاط القوة الموجودة لديهم، والتي تساعدهم في التعامل مع التحديات وتجاوزها.
- يطلب الميسر من المشاركين كتابة نقاط القوة الخاصة بهم على بطاقات صغيرة.
- يطلب الميسر من كل مجموعة أن تعرض نتائجها على المشاركين الآخرين، مع التركيز على نقاط القوة التي وجدوها؛ لمعالجة التحديات التي قاموا بتحديدتها في الجلسة الماضية.
- يطلب الميسر من المجموعة الحديث عن نقاط القوة الخاصة بهم، ثم كتابتها أمام التحديات المناظرة لها، بحسب الجدول الآتي:

التحديات	نقاط القوة
لا يوجد لدي وقت للترفيه مع أصدقائي.	أحب قضاء وقت مع أصدقائي.
	أنا منظم جيداً: أستطيع إعادة تنظيم المهام الخاصة بي، وتخصيص ساعة في اليوم لقضاء الوقت مع أصدقائي.

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد نقاط القوة في التأقلم مع التحديات، والضغوط لدى المشاركين. • استعمال نقاط القوة للتعامل مع التحديات. 								
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • لوح فليب تشارت، وأقلام تخطيط بألوان مختلفة. • سلتان. • نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٣: «قائمة نقاط القوة لدي». 								
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان									
برنامج الجلسة	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٤٥ دقيقة</td> <td>٢- النشاط الأول: «تحديد نقاط القوة، والتأقلم مع الضغوط والتحديات».</td> </tr> <tr> <td>٤٥ دقيقة</td> <td>٣- النشاط الثاني: «استعمال نقاط القوة للتعامل مع التحديات».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٤- ختام الجلسة.</td> </tr> </tbody> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٤٥ دقيقة	٢- النشاط الأول: «تحديد نقاط القوة، والتأقلم مع الضغوط والتحديات».	٤٥ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «استعمال نقاط القوة للتعامل مع التحديات».	١٥ دقيقة	٤- ختام الجلسة.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.								
٤٥ دقيقة	٢- النشاط الأول: «تحديد نقاط القوة، والتأقلم مع الضغوط والتحديات».								
٤٥ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «استعمال نقاط القوة للتعامل مع التحديات».								
١٥ دقيقة	٤- ختام الجلسة.								
التحضيرات الأساسية	<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. 								

الجلسة الرابعة: الرعاية الذاتية

<ul style="list-style-type: none"> • تقييم التوتر، والتعرّف على علامات الإجهاد عند المشاركين. • تأثير الضغوط النفسية على المشاركين، ومستوى التوتر لديهم. • التعرف، وتحقيق التوازن بين إعطاء رعاية للنفس وللآخرين. • تعرّف المشاركين على طرائق العناية بأنفسهم. 	أهداف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • لوح فليب تشارت، وأقلام بألوان مختلفة. • نسخة لكلّ مشارك عن المرفق رقم ٤-أ: «ورقة الضغط النفسي». • نسخة لكلّ مشارك عن المرفق رقم ٤-ب: «تقييم العناية الذاتية». • نسخة لكلّ مشارك عن المرفق رقم ٤-ت: «مبادئ العناية الذاتية». • نسخة مقصوفة من المرفق رقم ٤-ج: «بطاقات التأقلم والتكيف». 	المواد اللازمة

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان

<ul style="list-style-type: none"> • ١٥ دقيقة • ١٥ دقيقة • ٢٥ دقيقة • ٢٥ دقيقة • ٢٥ دقيقة • ١٥ دقيقة 	<ul style="list-style-type: none"> ١- الترحيب، والمدخل إلى الجلسة. ٢- النشاط الأول: «من أنتم في الطبيعة؟». ٣- النشاط الثاني: «ورقة الضغط النفسي». ٤- النشاط الثالث: «العناية الذاتية». ٥- النشاط الرابع: «التعامل والتكيف مع الضغوط». ٦- ختام الجلسة. 	برنامج الجلسة
<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	

- يخبر الميسر المشاركين: بأنه بإمكانهم وضع نقاط القوة في سلّة القوة، أو في الكفة المخصصة لنقاط القوة على يسار الميزان على اللوح القلاب.
- يسأل الميسر: «هل هنالك تحديات أخرى لا يمكن حلّها وبقيت في سلّة التحديات -بعض النظر عمّا تقومون به-؟».

- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- هل ستحاولون البناء على نقاط القوة لديكم؟ كيف؟
- هل أعطتكم اقتراحات الآخرين أية أفكار جديدة حول كيفية التعامل مع التحديات التي تواجهونها؟

3- النشاط الثاني: «استعمال نقاط القوة للتعامل مع التحديات»

- يقول الميسر للمجموعة: «باستعمال نقاط قوتنا، نستطيع تطبيق تقنيات على التحديات التي نواجهها، والعمل أحياناً معاً على «حل العقدة»، وإيجاد الطريقة المناسبة للتعامل مع هذه التحديات، ففي هذه الجلسة، سنبحث عن نقاط القوة داخل كل شخص فينا (قوتنا الداخلية)، التي تساعدنا على التعامل مع التحديات بطريقة إيجابية».
- يعرض الميسر قائمة الأسئلة من المرفق رقم ٣: «قائمة نقاط القوة لدي»، ويطلب من المشاركين الإجابة عنها والاحتفاظ بها لتذكّر نقاط قوتهم.
- يشارك من يرغب بنقطة، أو أكثر من قائمته.

4- ختام الجلسة

- يُدكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟



1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «من أنتم في الطبيعة؟»

- يقف الجميع في دائرة.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يصفوا أنفسهم بشيء ما في الطبيعة يشبههم بالفعل، ويدلّ الآخرين على ما هم عليه في حياتهم.
- يسأل الميسر المشاركين عما يعنيه هذا الرمز لهم، ولماذا اختاروه اليوم.

يُذكَر الميسر المشاركين بأنهم يستطيعون طرح أي سؤال، أو استيضاح في أي وقت كان في أثناء، أو عند انتهاء الجلسة.

3- النشاط الثاني: «ورقة الضغط النفسي»

- يقول الميسر: «تواجه الكثير من الأشخاص ضغوط الحياة، ولاسيما في محاولتهم مواكبة المهام اليومية المرتبطة برعاية العائلة وتأمين احتياجاتهم، كما يمكن أن تشعرُوا كما لو أنكم تركزون باستمرار على الآخرين ولكن، هل تأخذون وقتاً للتركيز على أنفسكم أيضاً؟».
- يوزع الميسر المرفق رقم ٤-أ: «ورقة الضغط النفسي».
- يقوم المشاركون بالنشاط فردياً، ويضعون إشارة بجوار الفئة المناسبة بناءً على إشارات الضغط التي يشعرون بها، ثم يعطي الميسر عشر دقائق للإجابة، ويذكرهم بأنهم غير مجبرين على مشاركة إجاباتهم مع المجموعة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل كنتم على وعي ذاتي بإشارات الضغط الخاصة بكم؟
- ماذا تشعرون اتجاه العلامات التي وضعتوها؟
- كيف يمكن الاستفادة من هذه الإشارات، أو العلامات والبناء عليها؟

من المهم لكم بصفتكم أهلاً أن تعتنوا بأنفسكم، فإن اكتساب القدرة على العناية الذاتية هو خطوة مهمة لتكونوا والدين جيدين.

4- النشاط الثالث: «العناية الذاتية»

- يقول الميسر: «تتضمن العناية الذاتية أساساً جسدية، مثل: التأكد من أخذ قسط كافٍ من النوم، وتناول وجبات صحية، وإعطاء العاطفة والحصول عليها، والعلاقات الاجتماعية، والنفسية، والإبداعية، وغيرها».
- يوزع الميسر المرفق رقم ٤-ب: «اختبار العناية الذاتية».
- يقوم المشاركون بالنشاط فردياً، ويضعون دائرة بجوار الإجابة المناسبة، بناءً على خبراتهم اليومية، ثم يعطي الميسر عشر دقائق للإجابة، ويذكرهم بأنهم غير مجبرين على مشاركة إجاباتهم مع المجموعة.



- يفسح الميسر المجال أمام من يريد أن يشارك المجموعة بإجاباته.
- يشارك الميسر مضمون المرفق رقم ٤-ت: «مبادئ العناية الذاتية».
- يناقش المشاركون كيفية الحفاظ على العناية الذاتية مع ضيق الوقت، أو الفرصة، أو المكان لتطبيق ذلك.

5- النشاط الرابع: «التعامل والتكيف مع الضغوط»

- يمرّ كلّ مشارك حول الطاولة، ويختار ثلاث بطاقات تناسبه من المرفق رقم ٤-ج: «بطاقات التأقلم والتكيف».
- يستند الاختيار إلى أهمية البطاقات للفرد في تجاوز الصعوبات، والتكيف مع الضغوط.
- يكتب المشاركون بعض النقاط حول المعلومة المدونة على كلّ بطاقة اختارها.
- يدعو الميسر المشاركين للتحدّث عن خياراتهم، ومحتوى أفكارهم إن أرادوا.

6- ختام الجلسة

- يُذكَر الميسر بأهم الأفكار الرئيسة في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ شخص منكم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أيّة أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

الجلسة الخامسة: العناية واليقظة الذاتية

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «اليقظة الذهنية والشهود الذهني»

- يعطي الميسر نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٥-أ: «مقياس الانتباه».
- يعرف الميسر مقياس الانتباه والوعي: «إن مقياس الانتباه والوعي هو عبارة عن خمسة عشر سؤالاً وُضِعَ لتقييم الصفات الرئيسة لليقظة الذهنية؛ أي درجة وعي المفتوح، أو المتلقي لما يحدث في الوقت الحالي، ويستغرق إتمام المقياس حوالي عشر دقائق، إذ يتضمن المقياس عبارات وتعدادات تتعلق بالخبرات اليومية. لذا يرجى الإشارة إلى عدد مرّات التكرار، أو عدمها للخبرات التي تمرّون بها في الوقت الحالي باستعمال الدرجات من ١ إلى ٦. كما يُرجى الإجابة وفقاً لما يعكس تجربتكم حقاً، وليس لما تعتقدون أنه ينبغي أن تكون تجربتكم، كما يرجى التعامل مع كل تعداد تعاملاً منفصلاً عن التعدادات الأخرى.
- يعطي الميسر عشر دقائق للإجابة، ويذكرهم بأنهم غير مجبرين على مشاركة إجاباتهم مع المجموعة، ثم يعرض، ويناقش الميسر مع المجموعة محتوى المرفق رقم ٥-ب: «مفهوم اليقظة الذهنية والشهود الذهني».

3- النشاط الثاني: «تنمية الامتنان»

- يطلب الميسر من المشاركين التفكير في شيء، أو أمر، أو شخص يشعرون بالامتنان له.
- يعطي الميسر بعض الأمثلة:
 - أنا ممتن/ة للأوقات الجيدة التي قضيتها اليوم مع أصدقائي.
 - أنا ممتن/ة للأشياء التي تعلمتها اليوم في المدرسة، أو الجامعة، أو مركز النساء، أو العمل، أو... الخ.
 - أنا ممتن/ة للغذاء الذي تناولته اليوم، فقد كان لذيذاً.
 - أنا ممتن/ة للكتاب الذي أقرأه.
 - أنا ممتن/ة لنجاح ابنتي اليوم، فإنها تجعلني أشعر بالفخر بها.
 - أنا ممتن/ة لأنني بصحة جيدة.
 - أنا ممتن/ة لأن لديّ عمل.
 - أنا ممتن/ة لأن أمي ساعدتني في رعاية ابني الصغير اليوم.
 - أنا ممتن/ة للبرنامج التلفزيوني الذي أحب مشاهدته في المساء.

إنّ الامتنان هو: الاعتراف بالجميل، وتقدير الجهود الذي قام، أو يقوم به شخص ما للمساعدة، ويجلب الامتنان النظرة الإيجابية إلى حياة الشخص عند ممارسته في الحياة اليومية، كما يساعد على التعامل مع الضغوط، وتحسين الرفاه بعامة.

إنّ ما نقوله لأنفسنا مهم جداً، ولا سيما في اللحظات الحاسمة من اليوم، فعلى سبيل المثال عندما نستيقظ من النوم، أو قبل النوم، في هذه اللحظات يكون دماغنا في مرحلة يقال لها «حالة ثيتا»، وهي قدرة على التعلّم العميق، والشفاء من آلام الماضي، والنمو العقلي الصحيح، ففي بعض الأوقات، يكون شعورنا سلبياً كالقلق أو الشكوى، أو الشفقة على الذات، أو لوم الآخرين، أو الامتعاض، ويحدث هذا الأمر من دون انتباهنا،

- تعرّف على مفهوم اليقظة الذهنية، والشهود الذهني.
- تعلّم النظر إلى الأفكار عوضاً عن النظر بوساطتها.
- ممارسة الامتنان في الحياة اليومية لحصول الأشياء، أو وجودها في حياة المشاركين.
- مساعدة المشاركين على التخلّي عن الحوار الذاتي السلبي، وتعلّم كيفية ممارسة الحوار الذاتي الإيجابي، وتهنئة الذات.

أهداف الجلسة

- ورقة تسجيل الحضور.
- لوح فليب تشارت، وأقلام بألوان مختلفة.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٥-أ: «مقياس الانتباه».
- نسخة للميسر عن المرفق رقم ٥-ب: «مفهوم اليقظة الذهنية، والشهود الذهني».
- نسخة للميسر عن المرفق رقم ٥-ت: «الحوار الذاتي السلبي».
- نسخة للميسر عن المرفق رقم ٥-ث: «التهنئة الذاتية».

المواد اللازمة

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة	
١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	١٥ دقيقة
٢- النشاط الأول: «اليقظة الذهنية والشهود الذهني».	٣٠ دقيقة
٣- النشاط الثاني: «تنمية الامتنان».	٣٠ دقيقة
٤- النشاط الثالث: «استبدال الحوار الذاتي السلبي بالحوار الذاتي الإيجابي».	٣٠ دقيقة
٥- ختام الجلسة.	١٥ دقيقة

- 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.

التحضيرات الأساسية

4- النشاط الثالث: «استبدال الحوار الذاتي السلبي بالحوار الذاتي الإيجابي»

- يشرح الميسر بأن الجميع يمرّ بلحظات يتحدث فيها بطريقة سلبية إلى نفسه، وهذا هو الحوار الذاتي السلبي.
- يعطي الميسر أمثلة استناداً إلى المرفق رقم ٥-ت: «الحوار الذاتي السلبي».
- يشرح الميسر للمشاركين بأنّ التمرين الآتي هو لتحديد الأنواع المختلفة للحوار الذاتي السلبي.
- يطلب من المشاركين إعطاء أمثلة عن الحوار السلبي الذي يقومون به، وملاحظة مسبباته، وتوقيته.
- يشجّع الميسر المشاركين -عندما يبدأون بالانتباه لهذا الحوار في المنزل- أن يقوموا بشيء مختلف بشأنه، كقول رسائل مشجّعة.
- يطلب الميسر من المشاركين تخيل صديقهم وهو يحاورهم بأسلوب ذاتي سلبي، ويقدمون له بالمقابل حواراً ذاتياً أكثر إيجابية، وماذا يستطيعون أن يقولوا له؟ وهل يستطيعون أن يقولوا الشيء ذاته لأنفسهم؟
 - لا بأس، هذه الأمور تحدث.
 - لم أقم بهذا الأمر عن قصد.
 - أستطيع التعلّم من هذا الخطأ، وأن أودي عملاً أفضل في المرة القادمة.
 - ما الذي تعلمته من هذا الخطأ؟
 - كنت أحاول بذل قصارى جهدي، ولا بأس في أن أفشل أحياناً، وفي المرة القادمة سأكون أفضل.
 - ما الأفكار الأكثر فائدة؟
 - ما الاحتمالات الأخرى؟
 - ما أسوأ شيء قد يحدث حقاً؟
 - هل يمكنني التأكد من صحة ذلك؟
 - ما أفضل نتيجة ممكنة؟

- يشرح الميسر أن تهنئة الذات هي تهنئة النفس على إتمام مهمّة، أو إنجاز أمر ما، ومن غير المهم حجم الأمر، أو توقيته، أو رأي الآخرين به، ومن المهم أيضاً تهنئة النفس على شكلين: التهنئة الداخلية، والتهنئة الخارجية.
- يعرض، ويناقش الميسر مع المجموعة محتوى المرفق رقم ٥-ت: «التهنئة الذاتية».

5- ختام الجلسة

- يُدكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ شخص منهم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد منهم مشاركة أيّة أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

إذ تبدأ أحياناً بالتفكير في الأشياء التي تقلقنا فور استلقاننا في السرير ليلاً، أو نفكر فيها فوراً عندما نفتح أعيننا في الصباح، وفي بعض الأحيان يكون تفقد وسائل التواصل الاجتماعي آخر شيء نقوم به قبل النوم، وأول شيء نقوم به في الصباح، إذ يؤدي ذلك غالباً إلى شعورنا بالإحباط؛ لتعرضنا للأخبار التي تُعدّ أمراً متعباً بشكل عام، أو لقصص حول الأشخاص الآخرين تجعلنا نقارن أنفسنا بهم. عوضاً عن ذلك، نستطيع الانخراط بأنشطة أكثر إيجابية، وأهمّها الشعور بالامتنان لكل ما عدنا وحولنا من أشياء جميلة وإيجابية، وحماية أنفسنا من التأثيرات السلبية كالتوتر، والنزاعات مع الآخرين، فلا يمكن أن يوجد الامتنان في الوقت نفسه مع العواطف السلبية كالكره، أو إصدار الأحكام على الذات وعلى الآخرين، أو الخوف، فعند اختيار الامتنان، تتنحى العواطف السلبية الأخرى تلقائياً من الحالة الذهنية.

- يطلب الميسر من المشاركين وظيفة منزلية، كالتفكير في كلّ ليلة قبل النوم في ثلاثة أشياء هم ممتنون لها، وقد تكون أشياء موجودة في حياتهم بعامّة، أو أشياء صغيرة حدثت معهم أثناء يومهم.
- يُشجّع المشاركين على تدوين الآتي في المنزل، وتعطى الحرية للمشاركين لمشاركة أوراقهم التي قاموا بكتابتها في الجلسة القادمة، أو الاحتفاظ بها لأنفسهم.
 - كيف شعرت عندما فكرتم بالامتنان قبل النوم؟
 - هل كان التمرين سهلاً؟ وما التحديات التي واجهتموها، وماذا فعلتم للتغلب على هذه التحديات؟
 - هل لاحظتم أي تحسن في نمط نومكم منذ أن بدأت بالتمرين؟

- يطلب الميسر من المشاركين القيام بخطوة إضافية إلى جانب تنفيذ تمرين الامتنان في كل ليلة، وهو محاولة تنفيذ التمرين في أثناء اللحظات التي يمرّون فيها بتحدٍّ، أو صعوبات في أثناء يومهم، وعلى المشاركين أن يحاولوا في أثناء تلك اللحظة أو بعدها مباشرةً، التوقّف عن التفكير السلبي، أخذ نفس عميق، والتركيز على الأمور التي يشعرون بالامتنان لها. قد لا يكون هذا التمرين سهلاً ولكنه يتحسن مع التدريب، فعند المواظبة على ممارسة تمرين الامتنان المسائي كل يوم، سيتدرب الذهن على رؤية الجوانب الإيجابية لكل حدث، حتى في اللحظات الصعبة.

- يُشجّع المشاركين على تدوين الآتي في المنزل وتعطى الحرية للمشاركين لمشاركة أوراقهم التي قاموا بكتابتها في الجلسة القادمة أو الاحتفاظ بها لأنفسهم.
 - كيف شعرت عندما فكرتم بالامتنان في أثناء المواقف الصعبة؟
 - هل كان التمرين سهلاً؟ ما التحدي الذي واجهتموه، وماذا فعلتم للتغلب على هذه التحديات؟
 - هل لاحظتم أي تحسن في نمط نومكم منذ أن بدأت بالتمرين؟

الجلسة السادسة: تقنيات التنفس والاسترخاء

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «تنفسي السريع»

- يطلب الميسر من المشاركين القيام بتمرين رياضي، مثل المشي، والقفز لمدة ثلاث دقائق بإيقاع سريع مع الموسيقى.
- بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد جسدهم.
- يطلب الميسر من المشاركين أخذ نفس عميق من الأنف (لمدة أربع ثواني)، حتى يصبح شكل المعدة كالبالون، ثم حبس النفس (لمدة أربع ثواني)، ثم إخراجها من الفم (لمدة أربع ثواني)، إذ تُعاد السلسلة ثلاث مرّات.
- بعد الانتهاء، يسأل الميسر المشاركين عن تحديد شعورهم على صعيد جسدهم.
- ماذا شعرتُم؟
- ماذا حصل لدقات قلبكم؟

إنّ معدّل التنفّس الطبيعي عند البالغين في أثناء الراحة يصل إلى عشرين نفس في الدقيقة الواحدة، لذا فإنّ الأشخاص الذين تقلّ معدّلات التنفّس لديهم عن الاثنتي عشرة، وتزيد عن العشرين في الدقيقة الواحدة، قد يعانون من مشاكل في التنفّس، ويعدّ معدّل فوق الرابعة والعشرين خطراً عندما يكون الشخص في حالة ضغط وتوتر، فيختلّ توازن جهازه العصبي، وتعيد تقنية الاسترخاء التوازن عبر تنظيم التنفّس، فتسيطر على الشخص حالة من الهدوء استجابةً للضغط النفسي.

عندما يكون الشخص سعيداً ينشرح صدره، وتمتلئ رئتاه بالهواء، أما عندما يمتلكه الضيق يصبح التنفّس سريعاً، ويحسّ بانقباض في صدره، وكأنّ رئتيه مغلفتان لا تسمحان بمرور الهواء، فالتنفّس العميق ذو أهمية أساسية، إذ يؤمّن الأكسجين اللازم لكافة أنحاء الجسد لكي يسترخي، لذا من المهم التركيز على التنفّس العميق عند مواجهة حالات انفعالية، ويُعرّف الاسترخاء بأنّه حالة عقلية، أو جسدية يكون الفرد فيها قادراً على الشعور بالارتياح من الضغط، أو التوتر، كما يمكن محاولة البقاء بعيداً عن الأحداث الضاغطة، وأخذ نفس عميق لثلاث مرّات عبر الشهيق والزفير، والعدّ من الواحد حتّى العشرين، أو القيام بتمرينات للاسترخاء.

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

أهداف الجلسة

- ورقة تسجيل الحضور.
- ورقة محارم، ووعاء مسطح، وحجارة صغيرة مختلفة الأحجام، وكأس وماء.
- موسيقى للاسترخاء، وحاسوب.
- نسخة للميسر عن المرفق رقم ٦: «تقنيات الاسترخاء».

المواد اللازمة

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان

- | | |
|----------|--|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ٣٠ دقيقة | ٢- النشاط الأول: «تنفسي السريع». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- النشاط الثاني: «أهمية فهم الضغط وتحليله». |
| ٣٠ دقيقة | ٤- النشاط الثالث: «تقنيات الاسترخاء». |
| ١٥ دقيقة | ٥- ختام الجلسة. |

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

3- النشاط الثاني: «أهمية فهم الضغط وتحليله»

- يلصق الميسر ورقة محارم على وعاء مسطح ويضع حجارة صغيرة مختلفة الأحجام في كأس ويغمرها بالماء.
- يضع المشاركون الحجارة على ورقة المحارم من دون أن تتمزق، ثم ينقلونها من المحرمة من دون أن تتمزق.
- يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
- «إلى متى يمكن الاستمرار في تجميع الحجارة فوق المحرمة من دون أن تتمزق؟».
- تناقش المجموعة مغزى التجربة بنظرهم، وربط اللعبة مع الحياة الواقعية، إذ تمثل المحرمة عتبة تحمل الشخص للضغط، أما الحجارة فتمثل الضغوط المختلفة في حياة الشخص.

يواجه جميع الناس مشاعر التوتر والغضب في حياتهم، وعندما يخوض الإنسان تجربة التوتر والغضب الشديد من دون معرفة كيفية السيطرة والتحكم برد فعله، يمكن أن يؤدي ذلك إلى إيذاء نفسه ومن حوله على الصعيدين الجسدي والنفسي. وإن تجاهل الضغوط وتفادي تحديد سببها سيزيدها تراكمًا بغض النظر عن قدرة الشخص على تحمل الضغوط، كما يمكن أن تنكسر «العتبة» عند تراكمها. وإن التخلّص من هذه الضغوط بطريقة صحيحة يخفف من التأثيرات السلبية لها، كما يمتلك الأشخاص طرائق مختلفة لتفريغ التوتر والغضب لديهم؛ لأنّ الأوضاع، أو الأحداث المختلفة لها تأثيرات مختلفة في الأشخاص.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل تواجهون الكثير من الضغوطات في حياتكم؟ وكيف تؤثر في مزاجكم، وتفاعلكم مع الآخرين، وصحتكم؟
- ماذا تفعلون للحدّ من الضغوطات عندما تواجهونها؟

4- النشاط الثالث: «تقنيات الاسترخاء»

- يسأل الميسر المشاركين: «ما يمكنكم أن تفعلوا عندما تشعروا بالضغط، أو بالتوتر في المعدة، أو بعدم السيطرة على أعصابكم؟ وهل لديكم بعض التقنيات السهلة التي تستعملونها، أو يمكنكم استعمالها؟»
- يقول الميسر: «سنقوم الآن بالتعرّف، وتطبيق عدّة تمرينات وتقنيات للاسترخاء بإمكانكم القيام بها في منزلكم عند شعوركم بحالة من التوتر الشديد أو الجهد»، ويستند الميسر إلى المرفق رقم 6: «تقنيات الاسترخاء».
- أ- تمرينات التنفّس العميق.
- ب- الاسترخاء العضلي المتدرّج.
- ت- الاسترخاء التخيلي.

5- ختام الجلسة

- يُدكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ شخص منكم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أيّة أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

الجلسة السابعة:
الهدوء والتركيز

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • التعرّف على فوائد الهدوء والتركيز. • تعلّم تقنيات الهدوء والتركيز. 								
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • أوراق، وأقلام. • موسيقى. • نسخة للميسر عن المرفق رقم 7: «فوائد الهدوء والتركيز». 								
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان									
برنامج الجلسة	<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٤٥ دقيقة</td> <td>٢- النشاط الأول: «فوائد الهدوء والتركيز».</td> </tr> <tr> <td>٤٥ دقيقة</td> <td>٣- النشاط الثاني: «تقنية الهدوء والتركيز».</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٤- ختام الجلسة.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٤٥ دقيقة	٢- النشاط الأول: «فوائد الهدوء والتركيز».	٤٥ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «تقنية الهدوء والتركيز».	١٥ دقيقة	٤- ختام الجلسة.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.								
٤٥ دقيقة	٢- النشاط الأول: «فوائد الهدوء والتركيز».								
٤٥ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «تقنية الهدوء والتركيز».								
١٥ دقيقة	٤- ختام الجلسة.								
التحضيرات الأساسية	<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. 								

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «فوائد الهدوء والتركيز»

- يتوزع المشاركون إلى ست مجموعات.
- يُعطي الميسر ورقة لكل مجموعة مكتوباً عليها أحد هذه المفاهيم: (التواصل مع الذات، أو التركيز والانتباه، أو الانفصال عن الأفكار، أو الهدوء والاسترخاء، أو الحضور الإيجابي، أو عدم إصدار الأحكام).
- تخصص كل مجموعة بعض الوقت لمناقشة المفهوم، وتحضير طريقة مبتكرة لتقديمه لباقي المجموعة، من دون الإفصاح عن اسمه.
- يجتمع كل المشاركون على شكل دائرة، وتعرض كل مجموعة ما حضرتها.
- يشرح الميسر مضمون كل من المفاهيم بعد إنهاء كل عرض مستنداً إلى محتوى المرفق رقم ٧: «فوائد الهدوء والتركيز».

3- النشاط الثاني: «تقنية الهدوء والتركيز»

- يطلب الميسر من المشاركين الجلوس في وضعية مريحة عبر إرخاء الكتفين والاسترخاء، ووضع القدمين على الأرض، أو في حال الجلوس متربعاً الشعور بموضع ملامسة القدم بالمقعد، أو بالأرض.
- إغماض أعينهم، وتركيز انتباههم على طريقة تنفسهم قليلاً.
- الانتباه للشعور بالهواء وهو يدخل عبر فتحتي الأنف إلى الرئتين ومن ثم إلى المعدة في أثناء الشهيق، والتخلص من أي توتر مع خروج الزفير ببطء.
- التخيل بأنهم جالسون بجانب جدول يتدقق بلطف، وقد يكون جدولاً يعرفونه، أو يتخيلونه في أذهانهم.
- بينما هم في هذه الحالة، قد تمرّ نسمة هواء لطيفة، وهناك ضوء لامع يتلألأ على وجه الماء، وعشب أخضر طري تحتهم، وبإمكانهم تخيل الجدول بالطريقة التي يريدونها.
- والآن، التخيل بأن هنالك أوراقاً تطفو على وجه الماء، وتنجرف بلطف من أمامهم مع مياه الجدول.
- في الدقائق القليلة الآتية، يحاول المشاركون أن «يأخذوا» كل فكرة تمرّ في رأسهم ويضعوها على ورقة، وقد تظهر الأفكار في ذهنهم على شكل كلمات، أو صور، أو أي شيء آخر؛ ببساطة، يدونون هذه الأفكار كما رأوها على ورقة، ويدعون الأفكار تنجرف في الجدول، بغض النظر عما إذا كانت الأفكار إيجابية ممتعة، أم سلبية صعبة.
- يستمر المشاركون بمراقبة الجدول ويدعون يتدقق على وتيرته الخاصة، وليس هنالك حاجة لجعله يُسرّع، وليس الهدف جعل الأوراق تنجرف بعيداً، إنما جعلها تأتي وتذهب في وقتها الخاص.
- في حال قال ذهن شيئاً مثل: «لا أستطيع القيام بذلك»، أو «هذا شيء غبي» يضع المشاركون هذه الأفكار على أوراق ويدعونها تنجرف.

- في حال علقت ورقة، يدعواها تطفو، فليس هنالك حاجة لإجبارها على الإنجراف بعيداً، ومن المهم فقط الجلوس والمشاهدة، فلربما ستأتي ورقة أخرى -عاجلاً أم آجلاً- تدفعها كي تنجرف بعيداً.
- عندما تظهر مشاعر صعبة، مثال: الملل، أو نفاذ الصبر، أو القلق من المهم الاعتراف بوجودها ببساطة، والقول للنفس: «هذا شعور بالملل»، أو «هذا شعور بنفاذ الصبر»، أو «هذا شعور بالقلق»، ووضع هذه الكلمات على أوراق.
- من حين إلى آخر، يمكن التعلّق بأفكار، والابتعاد عن مسار التمرين، وهذا أمرٌ طبيعي، إذ إن الانتباه يتشتت طبيعياً فور إدراك أنّ هذا الأمر قد حدث، ويعود المشارك ببساطة إلى الجدول الخاص به.
- مع انتهاء هذا التمرين، يطلب الميسر من المشاركين الابتعاد عن الجدول الذي تخيلوه، والعودة إلى المكان الموجودين فيه عندما يكونون مستعدين.
- عليهم الانتباه إلى ما يستطيعون سماعه، أو الشعور به، ثم فتح أعينهم، والانتباه إلى ما يستطيعون رؤيته .

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما الذي لاحظتموه؟
- كيف تخيلتم أفكاركم: (كلمات، أو صوراً، أو أي شيء آخر)؟
- هل علقت في ذهنكم الأفكار؟ في حال الإجابة بنعم، هل تمكنتم من فصل أنفسكم والعودة إلى الجدول؟
- هل ظهرت أيّة أفكار سلبية، أو مؤلمة؟ وهل تمكنتم من وضعها على أوراق، وتركها تنجرف وفقاً لسرعتها الخاصة؟
- كيف تشعرون الآن؟

4- ختام الجلسة

- يُذكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ شخص منكم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أيّة أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

الجلسة الثامنة:

إدارة الغضب والسلوك البديل ١

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «فهم الغضب وإدارته»

- يقول الميسر: «يواجه جميع الناس التوتر والغضب وهذا من طبيعة الوجود الإنساني فعندما يخوض الإنسان تجربة التوتر والغضب الشديد من دون معرفة كيفية السيطرة عليها والتحكّم في ردّة فعله، يمكن أن يؤدي إلى إيذاء نفسه ومن حوله، والتسبّب بالكثير من الآثار الجسدية، والنفسية السلبية».
- يطلب الميسر من المشاركين إحضار ثلاثة أوعية كبيرة الحجم.
- يملأون الوعاء الأول بالماء بينما يبقى الثاني فارغاً، ويتقنون الثالث عدّة ثقوب من الأسفل.
- بعدها، يسكب متطوّع الماء بقوة من الوعاء الممتلئ في الوعاء الفارغ، ونعيد العملية عدة مرّات حتى ينسكب الماء في كل مكان من شدّة قوّة السكب.
- في التجربة الثانية يسكب متطوّع الماء بهدوء من الوعاء الممتلئ عبر الوعاء المثقوب في الوعاء الفارغ.
- يسأل الميسر المشاركين عن ملاحظاتهم وتحليلهم للتجربتين.
- يلخّص الميسر: «تعبّر التجربة الأولى عن حالة الغضب، بينما تشير التجربة الثانية إلى حالة إدارة الغضب».

الغضب شعور طبيعي وصحي في أغلب الأحيان، إذ يسمح بالتعبير عن انفعال شديد، أو مشاعر غامرة تتراوح بين كونها مزعجة إلى مؤذية في الحالات السلبية، والغضب عامل مفيد للجسم، ووسيلة بناء إيجابية تساعد على التعبير عما نمر به من مواقف، أو مشاعر، كما يساعد على تفيس الضغط الذي يسببه التعرّض لإساءة عاطفية، أو جسدية بدلاً من كتمانها. ففي حال عدم التعبير عنها، يمكن أن تتغير شحنة الغضب اتجاهها من الخارج إلى الداخل، وتتراكم داخل الشخص، وتؤدي إلى مجموعة من الآلام الجسدية غير المفسرة، مثل: إيذاء الذات، والانتحار، وكل ما يندرج تحت أعراض الضغط النفسي وعلاماته. وفي أحيان أخرى يمكن للشخص أن يخزّن مشاعر الغضب لبعض الوقت، ولكنّه لا يستطيع السيطرة عليها دائماً، فتتفجر في المكان والتوقيت غير المناسبين، ويمكن أيضاً للشخص التعبير عن إحباطه وغضبه اتجاه شخص آخر أضعف منه لم يكن السبب في مشكلته.

أهداف الجلسة

- فهم الغضب بصفته ردّ فعل على الضغوطات، والأفكار السلبية.
- التعرف على تأثير الغضب على الفرد اجتماعياً، وعاطفياً، وصحياً.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- ثلاثة أوعية كبيرة الحجم، وبالونات، وأوراق، وأقلام.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٨: «التعامل مع الغضب».

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم
مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ٣٠ دقيقة | ٢- النشاط الأول: «فهم الغضب وإدارته». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- النشاط الثاني: «البطاقة الشخصية». |
| ٣٠ دقيقة | ٤- النشاط الثالث: «مقياس الغضب». |
| ١٥ دقيقة | ٥- ختام الجلسة. |

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.

3- النشاط الثاني: «البطاقة الشخصية»

- يُنفذ النشاط فردياً، أو عبر ثنائيات (بحسب مستوى الثقة بين المشاركين).
- يبدأ الميسر بتشجيع المشاركين الراغبين في التحدث لسرد تجربتهم الشخصية فيم يتعلّق بشعور الغضب، وما الأفكار التي راودتهم عند الشعور بالغضب، وما التصرفات التي قاموا بها؟

يختبر الجميع في الحياة أموراً محبطة تؤدي إلى الشعور بالضغط، مثال: «لا أستطيع القيام بأي شيء، ولست شخصاً مسلياً، وغبي، و...الخ»، وقد تؤثر الأفكار السلبية في المشاعر والتصرفات، وقد تولّد ردود الأفعال تصرفات مرتبطة بالغضب، مثل: الضرب، أو الصراخ، أو توجيه الإهانات، أو الإدمان، أو أي تصرفات غير ملائمة، وقد يؤثر ذلك في الصحة، والعلاقات الاجتماعية، والحياة العاطفية.

4- النشاط الثالث: «مقياس الغضب»

- يعرض الميسر بالوناً مملوءاً بالماء بكثرة، ومربوطاً.
- يوضح الميسر بأن 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 الوالدين تنفيس البالون، وإخراج الماء منه بطريقة ما، فيضطرون إلى خرقه، أو رميه أرضاً فيخرج الماء بقوة.
- يشرح الميسر بأن هذه التجربة بمثابة رد فعل عدواني عندما يُعبّر عن الغضب بعنف.
- بعد ذلك، يقوم الميسر والمشاركون بملء بالونات أخرى بالماء من دون ربطها هذه المرة.
- يخرج المشاركون بعض الماء من داخلها رويداً رويداً حتى تصبح فارغة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل انفجرت البالونات في التجربة الثانية؟ وماذا حدث لأحجامها؟
- هل تعتقدون أنّ أحداً ما يمكن أن يتأذى من ذلك؟ وهل هذه طريقة آمنة للسماح للغضب بالخروج؟

5- ختام الجلسة

- يُذكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

الجلسة التاسعة:

إدارة الغضب والسلوك البديل ٢

<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على استراتيجيات التعامل مع الغضب. • فهم كيفية تأثير الأفكار في المشاعر والسلوك. • تحديد الأفكار الإيجابية والسلبية وتأثيراتها. 		أهداف الجلسة
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • أوراق، وأقلام. • حبال عريضة. • نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٩-أ: «مخطط الأفكار». • نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ٩-ب: «إدارة الغضب». 		المواد اللازمة
<p>الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان</p>		
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	برنامج الجلسة
٣٠ دقيقة	٢- النشاط الأول: «عقدة الحبل».	
٣٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «الأفكار والسلوك البديل».	
٣٠ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «المشي اليقظ».	
١٥ دقيقة	٥- ختام الجلسة.	
<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

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «عقدة الحبل»

- يأخذ كل مشارك حبلًا، ويفكر بمواقف سببت، أو تُسبب له الغضب.
- عندما يتذكر موقفاً ما، يربط عقدة في الحبل بتعبير موازٍ ومشابه لما يشعر به.
- عند الانتهاء من ربط الحبل، يراجع المشارك العقدة التي قام بها، عددها، وقوة ربطها، وسهولة حلها... إلخ.
- يحاول كل مشارك فك العقدة، ويختبر صعوبتها، أو عكسها، أو حتى استحالة فكها.
- يعرض الميسر محتوى المرفق رقم 9-أ: «مخطط الأفكار» ويفسره.
- يشجع الميسر المشاركين على التطوع للمشاركة بتحليلهم لغضبهم من ناحية الأفكار، والمشاعر، والسلوكيات استناداً إلى مخطط الأفكار المُفسر في المرفق.

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.

3- النشاط الثاني: «الأفكار والسلوك البديل»

- يقول الميسر: «يعتقد بعض الأشخاص بأن الأفكار الجيدة تجلب الأحداث الجيدة، والسيئة تجلب السيئة»، ما رأيكم؟
- «أخبرني من صديقك، أستطيع إخبارك من أنت». يقول الميسر: بأنه سوف يغير هذه العبارة لتصبح «أخبرني بماذا تفكر، أستطيع إخبارك بماذا تشعر»، ما رأيكم في ذلك؟
- يطلب الميسر من المشاركين أن يتذكروا موقفاً جعلهم غاضبين، أو متوترين في السابق.
 - ما كانت أفكاركم ومشاعركم في تلك اللحظة؟ وما التصرفات التي أدت إليها؟
 - إن عدتم للموقف نفسه وفكرتم من جديد -بعد ما تعلمتموه في أثناء هاتين الجلستين- هل كان من الممكن أن تفكروا، وتغيروا بطريقة أخرى؟ وكيف هذا؟
- يشارك الميسر محتوى المرفق رقم 9-ب: «إدارة الغضب».

4- النشاط الثالث: «المشي اليقظ»

- يقول الميسر: «النزهة الغامرة هي طريقة أخرى لإعادة تدريب التركيز على ما يجري حولكم، والتعامل مع غضبكم»، فعندما تبدؤوا بالمشي اليقظ، من الموصى به أن تبدأوا ببطء، وسوف تلاحظون بأن ذهنكم عادةً ما يشرّد، ويفكر في الأشياء التي تغضبكم، أو ما حصل معكم في الماضي، أو ما تريدون القيام به، وفي معظم الأوقات، تكون هذه الأفكار سلبية، لكن عندما تريدون إعادة تدريب تركيزكم على المشي اليقظ تستطيعون البدء بالتركيز على أحاسيسكم الجسدية وشعوركم في أثناء عملية المشي هذه؛ (البدء بالمشي ببطء، والتركيز على القسم السفلي من الجسم فقط، مع ملاحظة الشعور عندما يضرب الكعب بالأرض، والضغط على أصابع القدمين والانتباه إلى عضلات الرجلين، ومع التقدم تستطيعون البدء بالانتباه إلى أجزاء أخرى من جسمكم، وكيف تشعرون في صدوركم، وظهوركم، وأكتافكم، وأذرعكم؟ وكيف يبدو نفسكم؟ وكيف تشعرون بنسيم الهواء على جسمكم؟»

- يُكمل الميسر: «إنّ إحدى الطرائق التي تساعدكم في المحافظة على تركيزكم في أثناء المشي هي الانتباه إلى معالم الطريق التي تسيرون فيه: مثال: الأشجار، أو أعمدة الإنارة، أو أية معالم مميزة، وسيساعدكم هذا الأمر على التركيز في الحاضر من دون التفكير في أشياء أخرى وأنتم تمشون حتى تصلوا إلى تلك النقطة، ثم تنظرون إلى النقطة الآتية، وهكذا دواليك، وبعد بضعة دقائق يبدأ الشعور بالراحة.
- بعدها، تستطيعون البدء في تكرار التأكيدات الإيجابية عنكم وعن حياتكم، ومن الممكن أن تكون أيّاً من الأمثلة الواردة في الأسفل، أو أية تأكيدات مشابهة. لذا اختاروا إحدى التأكيدات الإيجابية من القائمة، وكرروها عشرين مرة على الأقل، وركّزوا على كل تأكيد، ثم انتقلوا إلى تأكيدات أخرى:

أنا مسترخٍ، أنا هادئ.	الإيجابية خيار، أنا أختار أن أكون إيجابياً.
أنا في حالة من السلام.	السعادة خيار، وأنا أختار الآن بأن أكون سعيداً.
هذه اللحظة هي كل ما يهم.	أنا مسؤول عن كيفية شعوري واليوم أختار السعادة.
أنا أجدب طاقة إيجابية إلى جسمي.	أنا أتقبل نفسي من دون شروط.
أنا قوي، أنا شجاع.	أنا فخور بنفسي.
أنا أقدر كل شيء موجود لدي.	أنا متحمس للشخص الذي أصبحته.
أنا أثق بنفسي.	أنا أستحق الحب والتواصل.
أنا أتقبل، وأحب نفسي كما أنا.	أنا شخص متعاطف، ولطيف، ومحِب.
أنا مميز ومختلف بطريقتي الخاصة.	لدي الكثير من الإمكانيات.

5- ختام الجلسة

- يُذكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

الجلسة العاشرة: التواصل الفعال

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «أهمية التواصل - رسم الأشكال»

- يوزع الميسر المشاركين إلى مجموعات من اثنين يجلسون باتجاهين متعاكسين.
- يعطي الميسر التعليمات للمشاركين بعدم النظر إلى الخلف، أو محاولة رؤية الشكل الذي يقوم زميلهم بوصفه لهم.
- يوزع الميسر الأوراق التي تحوي الأشكال على التنايات، مع مراعاة أن تتنوع الأشكال بينهما.
- تبقى الأوراق مقلوبة إلى حين انتهاء الميسر من توزيعها على الجميع.
- يبدأ المشارك الأول بوصف الشكل الموجود لديه على الورقة، بينما يرسم المشارك الثاني الشكل كما يصفه له المشارك الأول بوساطة السمع فقط.
- عندما ينتهي المشارك الثاني من رسم الشكل الذي وصفه له المشارك الأول، تُعكس المهمة، إذ يصف المشارك الثاني الشكل الذي على ورقته للمشارك الأول بالطريقة نفسها.
- يجلس المشاركون جنباً إلى جنب، ويطلعان على الرسومات، ويقارنوها بالشكل الأصلي، ويناقشان الفروق.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل كانت الرسومات مطابقة للشكل الأصلي؟ وما كانت التحديات؟
- هل كان التواصل مع الشريك مناسباً؟ وهل سأل أحدكم أسئلة استيضاحية؟
- ما سبب الاختلاف في المفهوم عن الأشكال وتفسيرها للآخر؟

- من مبادئ التواصل الإصغاء الفعال، والتعاطف (التفهم الوجداني)، والاحترام، والصدق، والثقة، وقبول الآخر، وعدم الحكم على الأشخاص.
- من الأمور المهمة للتواصل الناجح وضعية الجسد، والحالة الانفعالية، ونوع الرسالة، وعي المستقبل وثقافته.

3- النشاط الثاني: «التواصل الداعم»

- يطرح الميسر الأسئلة الآتية على المشاركين:
 - كيف تدركون أن الشخص الذي تتحدثون إليه يصغي إليكم؟
 - كيف تدركون أن الشخص الذي تتحدثون إليه يتعاطف معكم؟
- يطلب الميسر من المشاركين ذكر بعض التعبيرات، أو الأمور، أو الأمثلة التي يرددها الأفراد عامّة في المجتمع، أو في محيطهم لتقديم الدعم عند الضرورة.
- تُخصّص خمس دقائق للتفكير الفردي بالتعبيرات، أو الأمور، أو الأمثلة التي يتلقاها الشخص، وتسهم في التخفيف عنه.

أهداف الجلسة

- التعرف على المكونات الأساسية، ومبادئ التواصل وتقنياته.
- توضيح الأمور المريحة، والأمور المزعجة في التواصل لدى المشاركين.
- تحديد المعوقات والتحديات في التواصل مع الآخرين.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- لوح قلاب (فليب تشارت)، وأقلام تخطيط.
- أوراق، وأقلام رصاص، وممحاة.
- نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ١٠: «مهارات التواصل».

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|--|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ٣٠ دقيقة | ٢- النشاط الأول: «أهمية التواصل - رسم الأشكال». |
| ٣٠ دقيقة | ٣- النشاط الثاني: «التواصل الداعم». |
| ٣٠ دقيقة | ٤- النشاط الثالث: «تطبيق مهارات التواصل الداعم». |
| ١٥ دقيقة | ٥- ختام الجلسة. |

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 الحادية عشر: التواصل اللاعنفى

<ul style="list-style-type: none"> • تحديد المَعَوَّقات والتحدّيات في التواصل مع الآخرين. • إدراك المشاركين لأهمية الملاحظة، وارتباطها بالمشاعر الشخصية اتجاه الآخر والأشياء. • اكتساب القدرة على التمييز بين الحاجة والشعور والإدراك، وأنّ المشاعر هي نتيجة لحاجات لدى الذات، وكذلك لدى الشخص الآخر. 	<h3>أهداف الجلسة</h3>								
<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • لوح قلاب (فليب تشارت)، وأقلام تخطيط، وبطاقات. • نسخة للميسر عن المرفق رقم ١١-أ: «قائمة المشاعر والاحتياجات». • نسخة للميسر عن المرفق رقم ١١-ب: «مبادئ التواصل اللاعنفى». 	<h3>المواد اللازمة</h3>								
<h3>الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم</h3> <p>مدة الجلسة: ساعتان</p>									
<table border="1"> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td>٦٠ دقيقة</td> <td>٢-النشاط الأول: «التواصل اللاعنفى».</td> </tr> <tr> <td>٣٠ دقيقة</td> <td>٣- النشاط الثاني: «التواصل مع العائلة وأهميته»..</td> </tr> <tr> <td>١٥ دقيقة</td> <td>٤- ختام الجلسة.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٦٠ دقيقة	٢-النشاط الأول: «التواصل اللاعنفى».	٣٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «التواصل مع العائلة وأهميته»..	١٥ دقيقة	٤- ختام الجلسة.	<h3>برنامج الجلسة</h3>
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.								
٦٠ دقيقة	٢-النشاط الأول: «التواصل اللاعنفى».								
٣٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «التواصل مع العائلة وأهميته»..								
١٥ دقيقة	٤- ختام الجلسة.								
<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. 	<h3>التحضيرات الأساسية</h3>								

- تُخصّص خمس دقائق للتفكير الفردي بالتعبيرات، أو الأمور، أو الأمثلة التي يتلقاها الشخص وتزعه.
- تُخصّص خمس دقائق للتفكير الفردي بالتعبيرات، أو الأمور، أو الأمثلة التي يودّ الشخص أن يتلقاها عند الشعور بالضيق، أو الإنزعاج.
- يُشجّع الميسر الحضور على مشاركة المجموعة الأمور التي دونوها، ويرغبون في التعبير عنها.
- يشارك الميسر محتوى المرفق رقم ١٠: «مهارات التواصل»، ويوزّع نسخاً لكلّ المشاركين.

4- النشاط الثالث: «تطبيق مهارات التواصل الداعم»

- يشرح الميسر بأنّ النشاط الآتي سيتكوّن من لعب أدوار.
- يتوزّع المشاركون على مجموعات من ثلاثة أشخاص (المتكلّم، والمستمع، والمراقب).
- يسأل الميسر المشاركين عن تحديد سيناريوهات يودّون مناقشتها (ضمن إطار طلب المساعدة، أو الدعم وتلقّي هذا الطلب).
- يعرض كلّ من المتكلّمين المشكلة، أو الموضوع، في حين يحاول المستمعون تقديم التواصل الداعم، مستعملين تقنيات التواصل الداعم المذكورة في النشاط السابق.
- ينوّه الميسر بالجهود المبذولة في سبيل تقديم الدعم بطريقة فعّالة وغير مؤذية.

5- ختام الجلسة

- يُذكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ شخص منكم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟



1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «التواصل اللاعنفى»

- يشرح الميسر في بداية النشاط: «أن التواصل يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتوتر والانعراج، إذ تنتج هذه المشاعر عن حاجة، وتؤدي إلى حكم يقود إلى سلوك يظهر في التواصل العنيف. وأن ردود الأفعال ليست عفوية وعبثية، ولكنها تابعة لمشاعر واحتياجات تنتج عن الملاحظة لمواقف وسلوكيات. ويهدف التواصل اللاعنفى إلى إيجاد طريقة للطلب، والحصول على ما يهم من دون استعمال الإذلال، أو الذنب، أو اللوم، أو العار، أو التهديد، أو الإكراه، وهناك أربعة عناصر رئيسة للتواصل اللاعنفى، هي: الملاحظة، والشعور، والحاجة، والطلب».

أ- الملاحظة

- يطلب الميسر من المشاركين أن يكتبوا خمس ملاحظات عن المكان الذين يوجدون فيه.
- يسأل الميسر المشاركين عن الملاحظات التي كتبوها عن المكان، وتسجل الإجابات على اللوح القلاب.
- يطلب الميسر من المشاركين كتابة خمس ملاحظات عن أشخاص في المكان.
- يسأل المشاركين عما كتبوه من ملاحظات، وتسجل أيضاً على اللوح القلاب.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما كان الأصعب بالنسبة إليكم، تسجيل الملاحظات عن المكان، أم عن الأشخاص؟
- ماذا لاحظتم من فروقات بينكم في ملاحظتكم عن المكان، والأشياء، والأشخاص؟

إنّ الملاحظة هي ما نراه، أو نسمعه، ونقوم بتحديدته على أنه محفز لردود أفعالنا، وتسمح الملاحظة بوصف الأمر الذي نستجيب إليه استجابةً صحيحةً، ومحددةً، وحياديةً، مما يساعد على خلق واقع مشترك مع الشخص الآخر. تُعطي الملاحظة السياق للتعبير عن احتياجاتنا ومشاعرنا. فعندما نلاحظ أمراً ما، يولد لدينا شعوراً معيناً نتيجة وجود احتياج لدينا يمكن أن يكون واضحاً، أو غير واضح، ولكنه موجود. وأحياناً يكون من الصعب أن نعبّر عن ملاحظتنا عن الأشخاص من دون إطلاق أحكام، أو إعطاء صبغة خاصة مرتبطة بأفكارنا حول هؤلاء الأشخاص، ولكي نخفف من الحكم في ملاحظتنا ينبغي أن تكون الملاحظة سلوكاً محدداً وواضحاً. كما يمكن استعمال كلمات مثل «بالنسبة لي...»، فتخصص الملاحظة وتربط بما أراه شخصياً، ولا تكون عامةً.

ب-ت المشاعر والحاجات

- يوزع الميسر مشاعراً مختلفة إيجابية وسلبية، مكتوبة على بطاقات على الطاولة استناداً إلى المرفق رقم 11-أ: «قائمة المشاعر والاحتياجات».
- يوضح الميسر للمشاركين أنّ هنالك مجموعة من مشاعر يعيشها الفرد، بعضها ناتج عن تلبية الاحتياجات، والبعض الآخر ناتج عن عدم تلبية هذه الاحتياجات.

- يطلب الميسر من المشاركين اختيار شعور من بطاقات المشاعر يعيشونه نتيجة تلبية احتياج لديهم، أو عدم تلبيةه.
- يطلب الميسر من المشاركين اختيار بطاقة من بطاقات الحاجات، والتي أدت إلى هذا الشعور نتيجة لتلبيةها، أو عدم تلبيةها، بعد أن يكون الميسر قد فردها على الطاولة استناداً إلى المرفق رقم 11-ب: «مبادئ التواصل اللاعنفى».

المشاعر: تمثل الخبرات العاطفية، والأحاسيس الجسدية المرتبطة بالاحتياجات الملتهبة، أو التي يُنتظر تلبيةها. ومن المهم تحديد هذه المشاعر، والتعبير عنها عبر التركيز على الكلمات التي تشرح التجربة الذاتية، بدلاً من الكلمات التي تصف تأويلات تصرفات الآخرين أو تفسيراتها.

الاحتياجات: هي التعبير عن المشاركة الإنسانية العميقة للبقاء على قيد الحياة، منها: الماء، والغذاء، والراحة، والمأوى، والاتصال على سبيل المثال لا الحصر، ويمكن أن تتفاوت الاحتياجات في درجاتها، وقوتها، وتوقيتها.

- يطلب الميسر من المشاركين أن يغمضوا أعينهم، ويتذكروا جملة قالها لهم شخص ما، وكانت مزعجة لهم.
- يوزع الميسر أوراقاً، وأقلاماً على المشاركين، ويطلب منهم كتابة الجملة في منتصف الورقة.
- يكتب المشاركون حرف «ش» تحت الجملة على اليسار، وحرف «ح» تحت الجملة على اليمين.
- يكتب المشاركون تحت حرف «ش» الشعور الذي عاشوه نتيجة سماعهم لهذه الجملة.
- يكتب المشاركون تحت حرف «ح» حاجتهم في تلك اللحظة.
- في النصف العلوي من الصفحة، يطلب الميسر من المشاركين كتابة حرف «ش» فوق الجملة على اليسار وحرف «ح» فوق الجملة على اليمين.
- يكتب المشاركون فوق حرف «ش» التوقع عن شعور الشخص الذي تواصل معهم بهذه الطريقة.
- يكتب المشاركون فوق حرف «ح» حاجة هذا الشخص في تلك اللحظة.

نعتقد أحياناً أن الشعور الذي نعيشه ناتج عن رد فعل الآخرين، أو سلوك الشخص الآخر، لكنه في الواقع ناتج عن مشاعرنا وأفكارنا اتجاه الشخص الآخر، وتفسيرنا لردود الأفعال الناتجة عنه، أو سلوكياته اتجاهنا، أو اتجاه الموقف.

ث الطلب

من المهم التعبير عن الملاحظات والمشاعر والاحتياجات بطلب واضح موجّه إلى الشخص الآخر، وبطريقة واضحة ومحددة، ليصبح الآخر قادراً على التأكد من قدرته على تلبية الاحتياج، أو عدم قدرته، ويتكوّن النقاش من سلوك لفظي إيجابي يحوي مبررات واضحة من كلا الطرفين.

الجلسة الثانية عشر:

تفعيل الشبكة الاجتماعية الخاصة بي ١

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • إدراك أهمية الشبكة الاجتماعية. • تحديد الأشخاص الداعمين في الشبكة الاجتماعية. • التعرف على أهمية التعاون بين الأفراد في المجتمع. • التعرف على مفهوم العلاقات غير الصحية. 										
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • أوراق بيضاء، وأقلام تلوين، وبوالين. • نسخة لكل مشارك عن المرفق رقم ١٢-أ: «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية». • نسخة للميسر عن المرفق رقم ١٢-ب: «الأماكن والأشخاص الداعمين». 										
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان											
برنامج الجلسة	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="299 1209 988 1304">١٥ دقيقة</td> <td data-bbox="97 1304 299 1398">١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="299 1398 988 1493">٣٠ دقيقة</td> <td data-bbox="97 1493 299 1587">٢- النشاط الأول: «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="299 1587 988 1682">٣٠ دقيقة</td> <td data-bbox="97 1682 299 1776">٣- النشاط الثاني: «توازن الفريق».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="299 1776 988 1871">٣٠ دقيقة</td> <td data-bbox="97 1871 299 1965">٤- النشاط الثالث: «الأماكن، والأشخاص الداعمين».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="299 1965 988 2060">١٥ دقيقة</td> <td data-bbox="97 2060 299 2060">٥- ختام الجلسة.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٣٠ دقيقة	٢- النشاط الأول: «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية».	٣٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «توازن الفريق».	٣٠ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «الأماكن، والأشخاص الداعمين».	١٥ دقيقة	٥- ختام الجلسة.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
٣٠ دقيقة	٢- النشاط الأول: «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية».										
٣٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «توازن الفريق».										
٣٠ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «الأماكن، والأشخاص الداعمين».										
١٥ دقيقة	٥- ختام الجلسة.										
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. 										

- يُلخّص الميسر للمجموعة: «إن التواصل اللاعنفى يحتاج إلى تمرين وممارسة، من أجل الملاحظة الدقيقة من دون إطلاق أحكام، وتحديد المشاعر، والاحتياجات بوضوح، والطلب بشكل بناء».
- من فوائد التواصل اللاعنفى في التربية الإيجابية تقليل النزاعات العائلية والتنافس بين الأخوة، والاستماع للاحتياجات الحقيقية للطفل عندما يقول «لا»، وتجاوز السلطة وتخطيها إلى التعاون والثقة، وتعزيز النمو العاطفي للطفل، وتقدير الذات، والتعبير بوضوح عما يريد الأهل بطريقة تجعل الطفل يستمع إليهم، والتعبير عن مشاعر الإحباط من دون لوم، أو إطلاق أحكام على الطفل، وحماية الاستقلال الذاتي للطفل وتعزيزه.
- إنَّ التعبير عن الملاحظات، والعواطف، والاحتياجات، والطلبات للآخرين هو جزء من عملية التواصل اللاعنفى.
- إنَّ التواصل المتعاطف يمكن أن يحدث بصمت، ويشكّل عملية تواصل مع الآخرين عن طريق تخمين مشاعرهم واحتياجاتهم.
- يمكن أن يلبّي التعاطف احتياجات الآخرين للتفهم، أو يحقّق لديهم اكتشاف ذواتهم، مثل: التشجيع على الملاحظة (عندما تنتظر، أو تسمع، أو... إلخ)، والشعور (هل تشعر...؟)، والحاجة (ربما تحتاج إلى...)، والطلب (هل تريد...؟).
- إنَّ التعاطف الذاتي يسمح بإعطاء نفس الانتباه المتعاطف، أو الرؤوف للنفس، والاستماع من غير إعطاء تفسيرات، أو إطلاق أحكام على النفس عندما نريد توضيح شعورنا واحتجنا، ويدعم هذا الوعي الداخلي الواضح التعبير عن النفس للآخرين بوضوح، ومن دون لوم، أو انتقاد.

3- النشاط الثاني: «التواصل مع العائلة وأهميته»

- يطرح الميسر مجموعة من الأسئلة للقيام بعصف ذهني مع المشاركين بما يخصّ التواصل ضمن العائلة.
 - ما أهم الموضوعات التي تتكلمون فيها ضمن عائلاتكم؟
 - هل تعرفون ما يريده الآخرون من كلامهم معكم، أو تواصلكم معهم: (تعداد عدد من احتياجات المشاركين ومطالبهم).
 - هل تستطيعون تلبية احتياجات أفراد عائلاتكم في أثناء تواصلكم معهم؟
 - كيف تعبّرون لأفراد عائلاتكم عما تحتاجون؟ (كلام، أو لغة، أو صراخ، أو ضرب، أو... إلخ).
 - هل تتصرّفون مع أفراد عائلاتكم، وتتكلمون معهم بطريقة مناسبة وواضحة؟ وهل تنتبهون للغة أجسادكم؟ وأصواتكم؟ ووجوهكم وتعبيراتهم؟
- يشارك الميسر محتوى المرفق رقم ١٤-ب: «مبادئ التواصل اللاعنفى».

4- ختام الجلسة

- يُدكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أيّ شخص منكم أيّ سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أيّة أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية»

- يقوم الميسر بعصف ذهني مع المشاركين عن الأشخاص المهمين لهم في حياتهم: (من هم هؤلاء الأشخاص؟ ولماذا هم مهمون بالنسبة إليهم؟ وكيف تختلف العلاقات مع الأشخاص المختلفين في حياتهم؟).
- يطلب الميسر من كل مشارك أن يقوم بتعبئة المرفق رقم ١٢-أ «الأشخاص في حياتي - الخريطة البيئية» التي تعكس الصورة الحالية لحياتهم، وللأشخاص من حولهم.
- تُزود الخريطة البيئية الوالدين بفهم أوسع لركائز الدعم من حولهم، بالإضافة إلى النقاط التي من الممكن أن تسبب خلافاً بينهم وبين غيرهم من الأشخاص.
- يعبئ كل مشارك النموذج المرفق، واتباع التعليمات.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يفكروا كيف يمكنهم تنشيط شبكتهم الاجتماعية، وما التغيير الذي يودون القيام به.

3- النشاط الثاني: «توازن الفريق»

- يطلب الميسر من المجموعة اختيار قائد لها.
- يوزع الميسر للمشاركين بالوناً واحداً لكل شخص منهم.
- يطلب الميسر من المشاركين نفخ البالون بالحجم الذي يريدونه، ومن ثم ربطه.
- يقف الميسر في المقدمة، ثم يختار شخصاً من المجموعة، ويضع هذا الأخير البالون على ظهر القائد ويسنده بيد واحدة فقط.
- يطلب الميسر من القائد المشي مع الآخر كل المساحة الموجودة ذهاباً وإياباً من دون أن يقع البالون أرضاً.
- يُختار شخص ثالث ليقف خلف الشخص الثاني مع بالون بنفس الطريقة، وتتحرك المجموعة (ثلاثة أشخاص وبالونين)، وهكذا دواليك.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل كان من السهل الحفاظ على البالون من دون أن يقع؟ وماذا فعلتم لتحافظوا على البالون؟
- ما الأمور التي أزعجتكم، ولم تجعلكم تحافظون على البالون؟
- كيف يمكن لنا تعريف مفهوم العلاقة الصحية، وماذا تعزز لدينا؟
- ما مفهوم العلاقة غير الصحية؟ وما سلبياتها؟

تكون العلاقات الصحية مبنية على التقدير، والاحترام، والتفاهم، والقبول الاجتماعي، وتقبل الآراء.

من حدود العلاقات الصحية عدم الاستغلال، وعدم التخوف، وعدم وجود أثر سلبي في الشخصية.

تؤثر العلاقة غير الصحية في الشخصية سلباً، ولا تؤدي إلى قرارات سليمة، وتقود إلى اختلاط المشاعر، وتؤدي الكثير من المشاعر السلبية، مثل: الغيرة، والغضب، والحقد، والاكتماب.

- يطلب الميسر من المشاركين مناقشة القرارات السليمة، والقرارات غير السليمة في تحديد أطر العلاقات الاجتماعية.

4- النشاط الثالث: «الأماكن والأشخاص الداعمين»

- يطلب الميسر من المشاركين رسم عالمهم الذي يوجدون فيه، ومن ضمنه كل الأماكن التي يحبونها، والتي لا يحبونها، مستعينين بالمثال في نسخة من المرفق رقم ١٢-ب: «الأماكن والأشخاص الداعمين».
- يُحدد المشاركون الأشخاص المهمين الموجودين في حياتهم، بوساطة كتابة أسمائهم، أو رسمهم.
 - تحديد الأشخاص المهمين لهم؛ بسبب قربهم منهم، أو محبتهم لهم.
 - تحديد الأشخاص المهمين الذين تسببوا لهم بالأذى، أو بالغضب، أو بالحزن، أو بالخوف.
 - تحديد الأشخاص الذين يساعدهم.
 - تحديد الأشخاص الذين قد لا يكونون موجودين لسبب ما.
- يطلب الميسر من المشاركين 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).

- يساعد هذا النشاط في تحديد الأشخاص القادرين على المساعدة في تجاوز الصعوبات، وتقديم الدعم، وتخفيف الضغوط ضمن العائلة، أو الأصدقاء، أو المجتمع، ويسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:
 - ما شكل الدعم الذي يقدمه لكم هؤلاء الأشخاص؟
 - كيف يمكن أن يقدموا لكم هذا الدعم في مواجهة الضغوط التي تتعرضون إليها؟

5- ختام الجلسة

- يُذكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

الجلسة الثالثة عشر:

تفعيل الشبكة الاجتماعية الخاصة بي ٢

أهداف الجلسة

- تحديد الأشخاص الداعمين في الشبكة الاجتماعية.

المواد اللازمة

- ورقة تسجيل الحضور.
- كيكوب ملون من الصوف.
- أوراق بيضاء، وأقلام تلوين.
- نسخة للميسر عن المرفق رقم ١٣-أ: «أسس شبكة الدعم الاجتماعي».

الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم
مدة الجلسة: ساعتان

برنامج الجلسة

- | | |
|----------|---|
| ١٥ دقيقة | ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. |
| ٤٥ دقيقة | ٢-النشاط الأول: «أهمية شبكة الدعم الاجتماعية». |
| ٤٥ دقيقة | ٣-النشاط الثاني: «تسمية شبكات الدعم الاجتماعي». |
| ١٥ دقيقة | ٤- ختام الجلسة. |

التحضيرات الأساسية

- 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.

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «أهمية شبكة الدعم الاجتماعية»

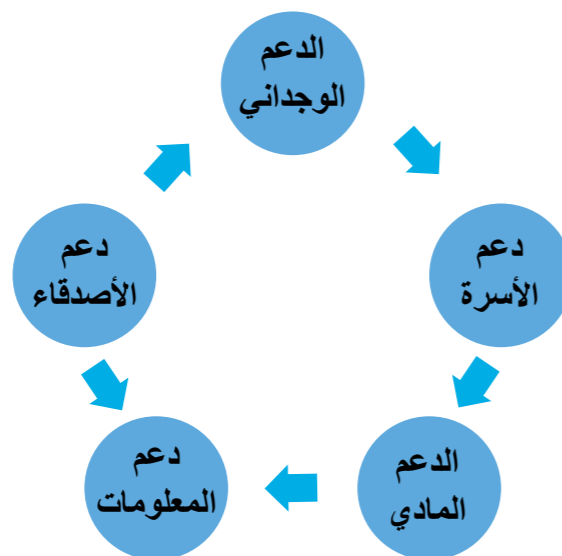
- يرمي الميسر كيكوب الصوف لأحد المشاركين، فيتحدّث عن شخص تعرّف عليه من البرنامج (صفاته، ومميزاته، ونقاط القوة لديه، و... إلخ).

- يمرّر المشارك كيكوب الصوف إلى الزميل الذي اختاره، ويعيد هذا الأخير التميرين نفسه، وهكذا دواليك.
- تلاحظ المجموعة الشكل الذي نتج عن خيطان الصوف (الشبكة).
- يسأل الميسر: «إلام ترمز هذه الشبكة؟ وكيف يمكن الاستفادة منها؟»

إن وجود شبكة من العلاقات الدائمة في الحياة هو جزء مهم للوصول إلى العافية النفسية، وتسهم في:

- الشعور بالانتماء: إن قضاء الوقت مع الأفراد الموجودين في محيط الشخص، مثل: (الأهل، والأصدقاء، والأشقاء، والزملاء) يساعد على درء الشعور بالوحدة، ويساعد الإحساس بالانتماء لهذه المجموعات على التعامل مع الضغوط.
- الشعور بالأمان: تساعد الشبكة الاجتماعية الخاصة في الوصول إلى المعلومات، وتقديم المشورة، والتوجيه وغيرها من أنواع المساعدة التي يمكن اللجوء إليها في وقت الحاجة.

- يشارك الميسر محتوى المرفق رقم ١٣-أ: «أسس شبكة الدعم الاجتماعي».
- يُذكر الميسر بأنّ هناك خمسة أشكال للدعم يمكن الحصول عليها من وجود شبكة الدعم الاجتماعي.



الدعم الوجداني: يتضمن إظهار التعاطف، والاهتمام، والمودة، والمحبة، والثقة، والتقبل، والإلفة، والتشجيع، والرعاية، وكذلك الاحترام، والتقدير، والشعور بالانتماء .

الدعم المادي: يتضمن تقديم الأشخاص المساعدة المادية، أو السلع، أو الخدمات لبعضهم البعض.

دعم المعلومات: يتضمن تقديم الأشخاص النصيحة، والتوجيه، والمعلومات المفيدة لبعضهم البعض.

دعم الأصدقاء: يتضمن الشعور بالراحة، ومشاركة الأصدقاء اهتمامات الحياة، والحصول على المناصرة والمساعدة.

دعم الأسرة: يتضمن الحصول على العون والمساعدة من الأسرة، والشعور بالأمان النفسي، والثقة، والاحترام.

3- النشاط الثاني: « تسمية شبكات الدعم الاجتماعي »

- يطلب الميسر من المشاركين تحديد الأفراد الموجودين في شبكات الدعم الاجتماعي الخاصة بهم، وفي أي مستوى من المستويات يوجد هؤلاء الأفراد؛ (مدى قربهم، أو بعدهم عنهم).
- يعرض الميسر المرفق رقم ١٣-ب: «شبكة العلاقات الاجتماعية» على اللوح القلاب.
- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء، ويطلب من كل مشارك أن يرسم شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة به.
- يشرح الميسر: «إنّ الدائرة في المنتصف تمثلكم كأشخاص، وهذه الدوائر المحيطة بكم تمثل شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بكم، وعلى كل دائرة يتموضع مجموعة من الأشخاص هم جزء من شبكتكم الاجتماعية. ويختلف مكانهم على هذه الدوائر بحسب قربهم وبعدهم عن الشخص، وبحسب طبيعة علاقتهم به ودرجتها. فكلما كان الشخص قريباً وداعماً لهم، ينبغي رسمه على الدائرة القريبة منهم، وكلما زاد بُعد الشخص عنهم يصبح على الدائرة الأبعد.
- يمكن المشاركين رسم الأشخاص فقط، ووضع رموز معينة للمحافظة على الخصوصية، أو كتابة أسماء الأشخاص الموجودين في محيطهم على هذه الدوائر إن رغبوا في ذلك.
- يُلخّص الميسر: بأن الأفراد الموجودين في شبكة الدعم الخاصة هم إجمالاً من الأسرة، أو الأصدقاء المقربين، أو الأصدقاء الأبعد، أو زملاء العمل، أو الجيران، أو الاختصاصيين الاجتماعيين، أو غيرهم من الأشخاص الموجودين في شبكة الدعم الخاصة بنا.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يفكروا في كيفية تنشيط شبكتهم الاجتماعية، والتغييرات التي يودون القيام بها.

5- ختام الجلسة

- يُذكّر الميسر بأهم الأفكار الرئيسة في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟



الجلسة الرابعة عشرة:

التعرّف على المشكلات وإدارتها – حلّ المشكلات

أهداف الجلسة <ul style="list-style-type: none"> • تعلم تحديد المشكلة، وتسميتها. • إيجاد بدائل وحلول لمشكلة ما. • تحديد المشكلة، وإيجاد البدائل المختلفة للحل، وتحديد الحل الأكثر فعالية، وميزاته. • التعرّف على أثر الأفكار والمشاعر في حل المشكلة. 	
المواد اللازمة <ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • بعض العوائق، أو شريط لاصق. • نسخة لكل مشارك من المرفق رقم ١٤-أ: «المتاهة». • أوراق. وأقلام ملونة من الألوان الأساسية. • كيبوب صوف ملون. 	
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان	
برنامج الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> ١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة. ١٥ دقيقة ٢- النشاط الأول: «الحواجز». ٣٠ دقيقة ٣- النشاط الثاني: «المتاهة». ٣٠ دقيقة ٤- النشاط الثالث: «شبكة الصوف». ٣٠ دقيقة ٥- ختام الجلسة. ١٥ دقيقة
التحضيرات الأساسية	<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.

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «الحواجز»

- تُرسم متاهة على الأرض، وتُوضع عوائق في هذه المتاهة.
- يُوزع 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 برأيكم؟ وهل كان من الصعب، أم من السهل تنفيذه؟
- ما الذي ساعد في نجاح المهمة، أو حل المشكلة؟
- إذا واجهتكم مشكلة ما، فهل ينبغي حلها بمفردكم، أم أنكم بحاجة إلى أشخاص آخرين ليقدموا لكم المساعدة؟
- هل واجهتكم مشكلات، أو صعوبات احتاجت لأن تشاركوا بها 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 أحدٌ منهم قد واجه شيئاً يشبه ذلك).
- من يمكنه 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، ويمكنهم تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يقدموا لهم العون، والاستعانة بهم.

3- النشاط الثاني: «المتاهة»

- يُوزع الميسر «المتاهة» من المرفق رقم ١٤: على المشاركين، ويطلب من كل مشارك أن يوجد حلاً، أو أكثر للمتاهة.
- يُوزع الميسر المشاركون إلى ثلاث مجموعات، ويعطيهم ورقة نشاط جديدة، ويطلب منهم أن يختاروا قائداً للمجموعة.
- يساعد كل مشارك القائد في 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 في 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 لأن تجد العديد من الحلول في وقت أقل؟
- ما الأمور التي ساعدتكم في إيجاد الحل؟
- ما الأمور التي جعلتكم تختارون حلاً من دون بقية الحلول؛ ليكون الحل المناسب لكم؟

4- النشاط الثالث: «شبكة الصوف»

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

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- ما المشكلة التي واجهت المتطوعين الذين حاولوا إعادة ككبوك الصوف، وما توجب عليه في البداية؟
- كيف كانت مشاعرهم في أثناء محاولة فك الشبكة، وإعادة تكوين ككبوك الصوف؟ (يسأل الشخص الذي حاول فك الككبوك 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، ويمكن أن تكون نتيجة التغيرات في الظروف، أو قد تكون نتيجة رغبتنا في الحصول على شيء ما، أو عدم القدرة على أداء شيء ما. وقد نكون بحاجة للمساعدة للتوصل إلى حل لها، واتخاذ القرار المناسب. فحل المشكلات يرتبط بقدرتنا على معرفة المشكلة، وفهمنا لهذه المشكلة، ومعرفة مشاعرنا وأفكارنا لأن لها دوراً كبيراً في قدرتنا على حل المشكلة. ومن الممكن أن يكون لكل مشكلة مجموعة من الحلول، وهناك مجموعة من الخطوات ينبغي أن نتذكرها عندما تواجهنا مشكلة ما ونريد حلها، وهذه الخطوات هي:

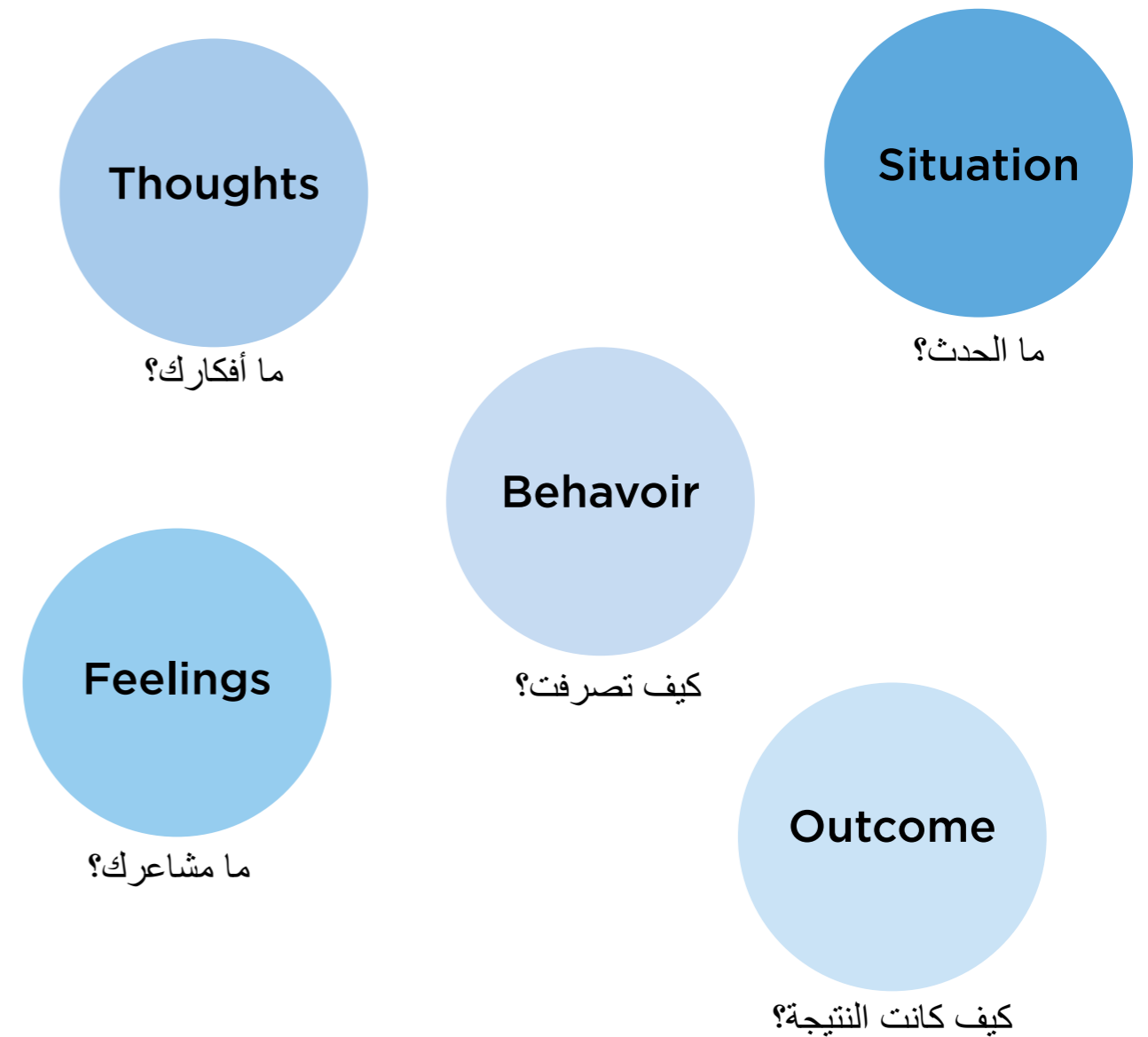
- تحديد المشكلة.
- تحديد عدد الحلول.
- استبعاد الحلول غير المناسبة.
- تحديد إيجابيات كل حل من الحلول وسلبياته.
- تنفيذ الحل.
- إجراء تعديلات على الخطة عند الضرورة.
- تقييم الحل.

الجلسة الخامسة عشرة: العلاقة بين الأفكار والمشاعر

<ul style="list-style-type: none"> المساعدة في تحديد الأفكار. تعلم كيفية تأثير أفكارنا في مشاعرنا وأفعالنا. مساعدة المشاركين في تحديد الأفكار الإيجابية والسلبية، والفرق بين تأثير الأفكار السلبية والأفكار الإيجابية فيهم. الربط بين الأفكار والمشاعر. 	أهداف الجلسة	
<ul style="list-style-type: none"> ورقة تسجيل الحضور. أوراق، وأقلام. بوالين، وبعض أنواع الأوزان. نسخة للميسر من المرفق رقم ١٥: «فهم إصدار الأحكام». 	المواد اللازمة	
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان		
<p>١٥ دقيقة</p> <p>٢٥ دقيقة</p> <p>٢٥ دقيقة</p> <p>٢٥ دقيقة</p> <p>٢٥ دقيقة</p> <p>١٥ دقيقة</p>	<p>١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.</p> <p>٢- النشاط الأول: «الأفكار وعلاقتها بالمشاعر».</p> <p>٣- النشاط الثاني: «الأوزان والبوالين».</p> <p>٤- النشاط الثالث: «الإقرار غير الحكمي».</p> <p>٥- النشاط الرابع: «التدرب على الانفصال عن الأفكار، أو العواطف السلبية».</p> <p>٦- ختام الجلسة.</p>	برنامج الجلسة
<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	

حل المشكلات:

عندما يحدث حدث ما، ما الذي تعتقد أنه سيؤثر فيك، وكيف ستشعر، وكيف يمكن أن تكون أفكارك؟



5- ختام الجلسة

- يُذكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «أثر الأفكار في المشاعر»

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

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

- يُستكمل النشاط ذاته في موقفين آخرين مع متطوعين جدد.

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

- يجلس أفراد المجموعة في حلقة، ويعطي الميسر كل مشارك قطعة صغيرة من الورق.
- يكتب المشاركون على القطعة شيئاً سيجعل شخصاً آخر يشعر بشعور جيد حيال نفسه، (مثل: «أنا أحب ابتسامتك»، أو «من الممتع أن يكون الفرد معك».
- تُطوى جميع الأوراق، وتوضع في صندوق.
- يأخذ كل شخص ورقة عشوائية من الحوض.
- يُشكّل كل مشاركين معاً حلقة، إذ يقرأ كل شخص 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، وتحمل الأفكار الإيجابية مشاعر إيجابية، وتحمل الأفكار السلبية مشاعر سلبية.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

- هل نُعبّر عن عواطفنا؟ ما الطرائق التي نقوم بها في ذلك؟
- ما الفرق بين المشاعر الإيجابية والسلبية، وتأثيرها على أفكارنا وسلوكنا؟
- لماذا نريد التخلص من المشاعر السلبية؟
- كيف نتمسك بمشاعرنا الإيجابية على الرغم من صعوبة المواقف أحياناً؟

3- النشاط الثاني: «الأوزان والبوالين»

- يشرح الميسر لعبة اكتساب مهارات التخلّص من الأفكار السلبية.
- يُعرض على اللوح القلاب لائحة من الأفكار السلبية والإيجابية، ويطلب من المشاركين تكملتها بأمثلة أخرى.

أفكار سلبية	أفكار إيجابية
لا أستطيع فعل ذلك.	أستطيع أن أحاول القيام بهذا الأمر.
لا أحد يحبني.	على الآخر التعرّف عليّ جيداً ليحكم عليّ.
أنا قبيح.	كل إنسان لديه صفات جسدية إيجابية، وأخرى أقل.

- يضع الميسر قائمة بالأفكار السلبية والإيجابية التي 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 وزن رمزي لكل فكرة سلبية وربطها، وربط بالون لكل فكرة إيجابية.
- يختبر المشاركون بالدور حمل عدّة أفكار سلبية مع أوزانها، والتجول بها في الغرفة.
- يختبر المشاركون بالدور حمل عدّة أفكار إيجابية مع بالوناتها، والتجول بها في الغرفة.

يسأل الميسر في أثناء المناقشة مع المجموعة:

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

تُغذي الأفكار السلبية المشاعر بالحزن، وتجعل منها عبئاً ثقيلاً، بينما تساعد الأفكار الإيجابية على الشعور بالراحة.

المشاعر المساعدة (الإيجابية) هي تلك التي نحب عادة أن نمارسها وتنشطنا، وينجم عنها أشياء إيجابية. أما المشاعر التي تعرقل (المؤلمة) فهي المشاعر التي ينجم عنها علاقات سلبية مع الآخرين، ومشاعر سلبية اتجاه الذات، ومزاج سيئ، أو حتى سلوك مزعج. وتنجم المشاعر السلبية عن التفكير الخاطئ بالأحداث، وليس عن الأحداث ذاتها.

إذا كانت الأفكار منطقية وإيجابية، تنجم عنها مشاعر إيجابية ومريحة، وهذا يمكن الأشخاص من التصرف بطريقة جيدة وبناءة، ويستطيعون تحقيق أهدافهم، وبالمقابل، تؤدي الأفكار السلبية إلى مشاعر سلبية، مثل: الغضب، والقلق، والاكتئاب، الأمر الذي يصعب عملية تحقيق الهدف.

4- النشاط الثالث: «الإقرار غير الحكمي»

- يطلب الميسر من المشاركين عكس الأمثلة المتعلقة بإصدار الأحكام على حياتهم.
- يطلب الميسر من المشاركين التفكير في ثلاث عبارات حكمية يستطيعون قولها حول:
 - أنفسهم.
 - شخص آخر.
 - وضع ما.

- بعدها، يحاول كل مشارك تغيير عباراته السابقة إلى عبارات إقرار غير حكمي. ويعطي الميسر المشاركين بعض الوقت للتفكير في كيفية إعادة صياغة الجمل الحكمية والتحدث عنها.
- يشجع الميسر المشاركين في ممارسة تمرين الإقرار غير الحكمي يومياً في أثناء الأسبوع القادم قائلاً: «في كل يوم، حاولوا تحديد ثلاث تجارب، إذ تصدرون الأحكام على أنفسكم، أو على شخص آخر، أو على موقف ما. اكتبوا كل حكم في دفتر ملاحظاتكم، واقتراح تغيير تفكيركم إلى إقرار غير حكمي حول التجربة. وأحضروا دفتر ملاحظتكم إلى جلستنا الآتية حيث سنناقش كل الأفكار التي حددها كل مشارك، وكيفية إعادة صياغتها.
- يشارك الميسر محتوى المرفق رقم ١٥: «فهم إصدار الأحكام».

5- النشاط الرابع: «التدرب على الانفصال عن الأفكار، أو العواطف السلبية»

- يشرح الميسر بأنه سيلخص تقنية وخطوات يستطيع المشاركون اتباعها عندما يكون لديهم أفكار، أو عواطف سلبية تسيطر عليهم باستمرار. يشارك الميسر محتوى المرفق رقم ١٥: «فهم إصدار الأحكام».

الخطوة ١: التعرف على الإحساس، والانتباه إلى ما تفكر، وتشعر به حالياً، وتحديد ما العواطف التي تشعر بها الآن، ومن المهم تسمية، وتصنيف هذا الشعور، (على سبيل المثال: الغضب، والإحباط، والخوف، والأذى، و... إلخ)، وما الذي حددته؟

الخطوة ٢: أغض عينيك لبضع دقائق، وتخيل أن أمامك صندوقاً بلاستيكيًا شفافاً، هل تستطيع رؤية الصندوق؟ الآن أريدك أن تتخيل بأنك تستطيع أن تأخذ العواطف التي تشعر بها في داخلك وتضعها في داخل الصندوق. انظر إليها في حال كان بإمكانك أن تعطيتها لوناً ماذا سيكون؟

الخطوة ٣: تقبل، واسمح لنفسك باختبار الأفكار والعواطف والأحاسيس من دون مقاومتها، أو التحول عنها. فهذه المرحلة تتطلب الاستعداد لأن تسمح لنفسك أن تشعر بالضعف، أو بالأسى. اسمح لنفسك بالاعتراف بما تشعر به (في اللحظة الحالية)، ولا تحاول إنكار، أو محاربة ما تشعر به، فمن المهم أن تكون صادقاً مع نفسك حول ما تشعر به حقيقةً وأن تقبله، وكيف تشعر عند الجلوس مع هذه العواطف ومراقبتها في داخل الصندوق؟ قد يكون من الصعب الاعتراف بهذه العواطف والجلوس معها. لذا انظر إلى عواطفك عبر عدسة التعاطف (كما تنظر إلى طفل صغير يتألم)، ما الذي لاحظته في أثناء هذه المرحلة؟

الخطوة ٤: انتبه كيف تتأثر هذه العواطف بأفكارك، واطرح الأسئلة الآتية على نفسك: «من أين أتت هذه الفكرة، أو العاطفة؟ هل حدث لي شيء حفز هذه الفكرة، أو العاطفة (شيء سمعته، أو شيء أخبرني إياه شخص ما، أو شيء شاهدته، أو رسالة تلقيتها، أو... إلخ)؟ ما الذي تريده هذه الفكرة، أو العاطفة مني حقاً؟ ما الذي تحاول أن تخبرني به؟ ما السبب الحقيقي لشعوري بهذه العاطفة؟ وهل هنالك شيء أستطيع تعلمه من تجربة هذه العاطفة؟».

الخطوة ٥: تتضمن الحيادية العاطفية النظر إلى التجربة الداخلية من منظور أوسع. فعندما تتمكن من تحديد عاطفتك، ووضعها في صندوق بلاستيكي، وقبولها، والتحقق منها، ستكون الخطوة الأخيرة هي الإدراك بأن هذه العواطف، أو الأفكار هي زائر في عقلك، وأنها ليست أنت، أنت لست أفكارك؛ أنت لست عواطفك، أنت فقط تلاحظها بوعي ومن دون إصدار أحكام، وتسمح لها بأن تكون. تستطيع الجلوس بصمت لبضع دقائق، وترك العواطف والأفكار في الصندوق. ومن المهم لك متابعة يومك مع إبقاء العواطف في الصندوق، فقد تدرك بأنه في مرحلة ما في أثناء النهار أنك منخرط في العديد من المهمات، وبأنك تتمتع بالكفاءة والنشاط، وتلاحظ بأن صندوق الأفكار، أو العواطف لم يعد موجوداً؛ لأنه لم يعد يستطيع أن يواكبك. إذا عادت الأفكار أو العواطف لاحقاً في أثناء اليوم، ضع العواطف أو الأفكار في الصندوق مجدداً فقط، ودعها تكون من دون إصدار الأحكام. تذكر بأنك لست عواطفك، وأنت لست أفكارك. وفي حال عادت العواطف عندما تحاول النوم، أعدّها إلى الصندوق وأبقه بجانب سريرك. واترك العواطف تنام داخل الصندوق بينما تنام أنت بسلام في سريرك.

5- ختام الجلسة

- يُذكر الميسر بأهم الأفكار الرئيسية في هذه الجلسة.
- يسأل الميسر المشاركين: هل لدى أي شخص منكم أي سؤال؟ وهل يريد أحد منكم مشاركة أية أفكار، أو مشاعر، أو آراء؟



الجلسة السادسة عشر: إغلاق البرنامج والختام

أهداف الجلسة	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد نقاط التعلّم البّناءة من البرنامج. • مشاركة الذكريات، والآراء الإيجابية. 										
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"> • ورقة تسجيل الحضور. • ورق قلاب، وأقلام، وألوان. 										
الفئة المستهدفة: مجموعات الدعم مدة الجلسة: ساعتان											
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-النشاط الأول: «ما اكتسبناه».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٣- النشاط الثاني: «الشكر والامتنان».</td> </tr> <tr> <td>٢٠ دقيقة</td> <td>٤- النشاط الثالث: «ذكرى جميلة».</td> </tr> <tr> <td>٤٥ دقيقة</td> <td>٥- توزيع الشهادات، وختام البرنامج.</td> </tr> </table>	١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.	٢٠ دقيقة	٢-النشاط الأول: «ما اكتسبناه».	٢٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «الشكر والامتنان».	٢٠ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «ذكرى جميلة».	٤٥ دقيقة	٥- توزيع الشهادات، وختام البرنامج.
١٥ دقيقة	١- الترحيب والمدخل إلى الجلسة.										
٢٠ دقيقة	٢-النشاط الأول: «ما اكتسبناه».										
٢٠ دقيقة	٣- النشاط الثاني: «الشكر والامتنان».										
٢٠ دقيقة	٤- النشاط الثالث: «ذكرى جميلة».										
٤٥ دقيقة	٥- توزيع الشهادات، وختام البرنامج.										
التحضيرات الأساسية	<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. 										

1- الترحيب والمدخل إلى الجلسة

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

2- النشاط الأول: «ما اكتسبناه»

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

3- النشاط الثاني: «الشكر والامتنان»

- يطلب الميسر من المشاركين ذكر ثلاث أشياء يشعرون بالامتنان لها.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يوجهوا الشكر لأنفسهم.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يوجهوا الشكر لشخص في حياتهم.
- يطلب الميسر من المشاركين أن يوجهوا الشكر لكل شخص في المجموعة.

4- النشاط الثالث: «ذكرى جميلة»

- يوزع الميسر أوراقاً بيضاء كبيرة لكل مشارك؛ لرسم ذكرى خاصة من البرنامج .
- يلصق المشاركون أوراقهم على الحائط، بعد كتابة أسمائهم عليها.
- يطلب الميسر من كل المشاركين كتابة، أو رسم شيء أحبّه يتعلّق بكلّ زميلٍ له على الأوراق المعلقة.

5- توزيع الشهادات وختام البرنامج

- يشكر الميسر جميع المشاركين، ويُفضّل ختام البرنامج باحتفالٍ صغير، وتوزيع الشهادات، مع بعض الموسيقى والضيافة.

برنامج مجموعات الدعم
دليل مساعد للميسرين

انتهى



 **يونسف**

لكل طفل