

# الغناء إلى الذئب

دليل الميسر للتغلب على  
الخوف والعنف في حياتنا



جوناثان براكارش

و لوسي ي. ستاينز

 CRS  
CATHOLIC RELIEF SERVICES

"الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا" هو دليل يتضمن مجموعة من النشاطات الموجهة إلى الأطفال والشباب الذين شهدوا أو اختبروا أعمال عنف في العائلة، أو المدرسة، أو المجتمع. تهدف ورشة العمل إلى مساعدة الأطفال والشباب على تطوير المهارات والمرونة اللازمة لمواجهة الخوف والعنف في حياتهم.



الرسوم على الغلاف: ماريكا ماتنغو

التحرير الفني والتخطيط: سولفايغ بانغ و مؤمن زي

الرسوم: ماريكا ماتنغو

تعرب خدمات الإغاثة الكاثوليكية عن تقديرها للرسوم على الصفحات 1 إلى 8 التي قامت بها ماريكا ماتنغو والتي تم استخدامها في الأصل من قبل منظمة صحة الأسرة الدولية (2009). كيفية اهتمامنا: دليل لمديري البرامج التي تعنى بالأطفال والشباب المستضعفين بقلم لوسي ي. ستينز. رسم الذئب على الصفحات 31 و 49 بقلم تيشاونا مودوبهي.



خدمات الإغاثة الكاثوليكية هي الوكالة الإنسانية الدولية الرسمية في المجتمع الكاثوليكية في الولايات المتحدة. تقوم خدمات الإغاثة الكاثوليكية بتنفيذ أعمال الإغاثة والتنمية من خلال برامج الاستجابة لحالات الطوارئ، وفيرس نقص المناعة البشرية، والصحة، والزراعة، والتعليم، وبرامج تمويل المشاريع الصغيرة، وبناء السلام. تقوم خدمات الإغاثة الكاثوليكية بتخفيف المعاناة وتقديم المساعدة إلى المحتاجين في أكثر من 100 بلد، بغض النظر عن العرق أو الدين أو الجنسية.

خدمات الإغاثة الكاثوليكية

228 شارع غرب لاكسينتون

بالتيمور، م.د. 3443-21201 - الولايات المتحدة الأمريكية

1.888.277.7575

[www.crs.org](http://www.crs.org)

© 2017 جوناثان براكارش وخدمات الإغاثة الكاثوليكية. يمكن إعادة إنتاج هذا العمل بحرية ولأغراض غير تجارية شرط الإقرار بالمؤلفين، الدكتور جوناثان براكارش وخدمات الإغاثة الكاثوليكية. وينبغي على الأشخاص الذين يسعون إلى تكييف هذه المواد الحصول على إذن مسبق من خلال الاتصال بـ [singingtothewolves@crs.org](mailto:singingtothewolves@crs.org).

للاستشهاد: براكارش، ج. الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا. بالتيمور: خدمات الإغاثة الكاثوليكية.

# عن المؤلف

الدكتور جوناثان براكارش هو طبيب نفسي للأطفال يعيش في زيمبابوي، وهو ملتزم بتطوير خدمات الصحة العقلية والنفسية المجتمعية التي من شأنها أن تعالج الاحتياجات النفسية والاجتماعية لدى الأطفال المستضعفين. هذا هو كتابه الثالث عن علاج الأطفال. قام بتأليف كتاب تكلم والعب (say and play): أداة موجهة للأطفال الصغار والأشخاص المسؤولين عن رعايتهم (2009، مشروع كونسورن الدولية)، بالإضافة إلى تأليف كتاب رحلة سلسلة الحياة. تمت ترجمة هذا الكتاب إلى عدة لغات، كما تم استخدامه في أكثر من 30 بلد (2004، 2005، المبادرة الإقليمية للدعم النفسي-الاجتماعي). يقوم الدكتور براكارش باستشارات دولية حول القضايا المتعلقة بالأطفال.

ساهمت الدكتورة لوسي ي. ستينز، وهي المستشارة الفنية المتخصصة بموضوع الحماية في خدمات الإغاثة الكاثوليكية، في تطوير هذا الدليل وإنتاجه.

## إقرار المؤلف

يشير هذا الكتاب، الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا، إلى أننا جميعنا على "تواصل واتصال". لا يتم إنجاز أي عمل بطريقة فردية. يعود الفضل إلى الأشخاص الذين سبقونا كما إلى الأشخاص الذين يرافقوننا في مسيرتنا. هذا الكتاب هو نتيجة عمل محبة مدعوم بالحكمة، والعمل الشاق، وخبرة عدد كبير من الأشخاص.

وأود أن أشكر الأشخاص التاليين على مساعدتهم:

لوسي ي. ستينز، لكونها الشرارة التي أحييت هذا الكتاب، ولدعمها الفني الرائع وطاقاتها اللامتناهية وتفانيها.

روبرت غرويلسيما، المسؤول عن فريق العمل المعني بقضايا العدالة وبناء السلام في أفريقيا (خدمات الإغاثة الكاثوليكية)، لإيمانه بهذا المشروع وتوفير الموارد اللازمة لتحقيقه.

أليس مويو، وماري غوكوفا، وسيكاي مودونهي وموظفي خدمات الإغاثة الكاثوليكية في زمبابوي على كرم ضيافتهم، والدعم اللوجستي وتوفير مكانا للعمل.

كاثي بوند ستيوارت، وجين فيشر، والمسؤولين عن صندوق نشر تنمية المجتمع الأفريقي (ACPD)، على كرمهم ودعمهم المتواصل. إن الكتاب الذي قمنا جميعا بتأليفه مع 154 طفلا في عام 2013، الغناء إلى الذئاب: تعزيز أصوات الأطفال ومشاركتهم وحمايتهم، قد بات مصدر إلهام لإنشاء هذا العمل الهام.

كاتلين فيكتور بالاشتراك مع جون هيمبليينغ ولوسي ستينيتز وآخرون لتطوير عملية رصد وتقييم دقيقة وسهلة الاستعمال.

المراجعون الذين كرسوا وقتهم وطاقاتهم وخبرتهم: كارولين المطران، ونيل بولتون، وروبن كوتينو، وأنا فيراز دي كامبوس، وجين فيشر، وليا ايسانهارت، وجون مورهولا كاتونغا، وليزا لانغوغ، والأخت جانيس ماكلولين، ولورا ميلر غراف، وأليس مويو، وسونيا بيريرا، وليزلي سنيدر، وسوزان سانت فيل، وجان بابتيست تالا، وكاثي بوند ستيوارت، وكاتلين فيكتور ولين ووكر.

الميسرون في زيمبابوي وسييرا ليون الذين وبفضل إبداعهم ومهاراتهم قد عززوا الغناء إلى الذئاب وقد استمعنا جميعا إلى الشباب وهم يغنون: لوسيا مانيوتشي (ACPD)، وجين ماشونانيكا (TOL)، وأوجينيا مباندي، ولتويل موبفو (أسبديت)، وموسى كالون.

وقد تم اختبار الغناء إلى الذئاب مع الأطفال والمدرسين في المدارس التالية: مدارس شيدوما ونيمانغوي (غوكوي)، ومدرسة سانت بيتر (مبار) في زيمبابوي؛ ومشروع إعادة الإدماج العائلي التابع لخدمات الإغاثة الكاثوليكية، وكاريتاس بو في سييرا ليون؛ ومدرسة نياكا الثانوية المهنية (مقاطعة كامبوغا) في أوغندا.

الأشخاص الذين ساهموا في هذا العمل عبر مشاركة خبراتهم ومعلوماتهم: غريتشن باشمان، و الأخت اليزابيث بوروما، ودونالد كريدون، ونيكول هارتلي، وجيم ماسكولو، وكورنيلوس ماتامبا وتشينديما، وروب نيرن، وميرا باتل، وتريش سويفت، ودومينيك تافيرنييه، وروث فيرهي وجون ويليامسون.

باربرا كيم التي قضت ساعات طويلة وهي تساعد في تنظيم عصاف أفكار الإبداعية.

يعود امتناني إلى المحرر، سولفيج بانغ، وكاتيلين مورتيمر من خدمات الإغاثة الكاثوليكية، وإلى الفنانة ماريكا ماتنغو.

# المحتويات

1	القسم 1: المقدمة
5	القسم 2: تنفيذ الغناء إلى الذئاب
11	القسم 3: أنشطة ورشة العمل
11	الموضوع 1: الترحيب بورشة عمل الغناء إلى الذئاب
11	النشاط 1: المقدمات
15	الموضوع 2: من نحن
15	النشاط 2: شجرة الحياة
19	النشاط 3: الخلاصة 1 - الغناء إلى الذئاب
20	الموضوع 3: فهم الخوف والعنف
20	النشاط 4: فهم العنف
22	النشاط 5: ردود فعل بديلة للعنف
23	النشاط 6: فهم الخوف
24	الموضوع 4: تعزيز من نحن
24	النشاط 7: مجرد تغيير القناة!
29	النشاط 8: المكان الامن بداخلنا
30	النشاط 9: المربعات الأربع
32	النشاط 10: الجبال، والمياه، والرياح، والشمس
36	النشاط 11: الذنب ليس ذنبي
38	النشاط 12: التخلي عن المشاكل
40	النشاط 13: شجرة الكنز
44	النشاط 14: الخلاصة 2 - الغناء إلى الذئاب
45	الموضوع 5: التواصل
45	النشاط 15: الذئب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!
47	النشاط 16: الأماكن الآمنة والأماكن الخطرة
48	النشاط 17: لعبة المساعدين
49	النشاط 18: التغلب على الذئب
52	الموضوع 6: المضي قدما
52	النشاط 19: خطوات صغيرة صعودا نحو الجبل
55	النشاط 20: تكريم وتقدير بعضنا البعض
58	النشاط 21: الرسائل
59	النشاط 22: التقييم
59	النشاط 23: الغناء إلى الذئاب - الاحتفال

60

## القسم 4: الملحقات

60

الملحق 1: تمارين التنفس والتأريض أو التجذّر (Grounding)

61

الملحق 2: ما قبل ورشة العمل وما بعدها

63

الملحق 3: ما الذي تعلمناه

64

الملحق 4: ما العمل في حال قام طفل بالإفصاح أو الكشف عن سوء معاملة كان ضحيتها

65

الملحق 5: نموذج استمارة موافقة

66

الملحق 6: نموذج استمارة التسجيل

67

الملحق 7: خطة الرصد والتقييم

72

الملحق 8: استمارة التقييم

73

الملحق 9: صور بديلة لصورة الذئب

76

الملحق 10: شهادة إنجاز

الرجاء مراجعة الملحق\* للمزيد من القراءة، والتوجيه بشأن تدريب الميسرين ومعلومات إضافية عن إدارة بيانات الرصد والتقييم.

## محتويات الملحق

1

مقدمة

2

معلومات إضافية حول مساعدة الأطفال على الاستجابة للخوف والإساءة

8

كسر دورات العنف

10

كيفية تدريب الميسرين

13

جلسة توجيهية: المخطط العام

15

توجيهات إضافية بشأن الرصد والتقييم



# القسم 1: المقدمة



أهلاً بكم في الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا! يتوجه هذا الدليل بشكل خاص إلى الأطفال والشباب من الثامنة وما فوق، الذين شهدوا أو اختبروا أعمال عنف في العائلة، أو المدرسة أو المجتمع. فهو يهدف إلى مساعدة الأطفال والشباب على تطوير المهارات والمرونة اللازمة لمواجهة الخوف والعنف في حياتهم.

## أهمية هذا الدليل

لقد برهنت الأبحاث والتقارير الإخبارية أن العنف ظاهرة عالمية تحدث في العديد من الأماكن - في بلدنا والأحياء والمنازل والمدارس وقد تلحق أضراراً كبيرة بالأطفال بوجه خاص وقد تؤثر عليهم لبقية حياتهم إذا لم يتم معالجتها بالشكل الصحيح. كما أنه يسهل رؤية الآثار والتداعيات على الأجيال القادمة.

تم إجراء عدداً من البحوث حول آثار العنف على صحة الأطفال النفسية والجسدية<sup>2</sup>. ويمكن الحصول على البيانات الخاصة بكل بلد حول العنف ضد الأطفال عبر منظمات مثل اليونيسيف ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها<sup>4</sup>.

ويشار إلى العنف، كما هو مفهوم في هذا الدليل، إلى تجارب الاعتداء الجسدي أو الجنسي أو العاطفي أو الإصابات أو الاستغلال أو الخسائر الفادحة - أو التهيب والتهديد بها. تتنوع أشكال العنف المشار إليها في الغناء إلى الذئاب وتشمل على سبيل المثال لا الحصر:

- التنمر بحيث يكون الطفل الضحية بسبب إعاقة يعاني منها أو اختلاف معين
- الشجار داخل المنزل، بين أفراد العائلة
- إساءة معاملة الأطفال والاتجار بهم
- كافة أنواع الاستغلال الجنسي
- الهجرة القصرية
- تعذيب أفراد الأسرة، أو سجنهم، أو قتلهم
- الحرب والنزاعات المسلحة

قد تسبب آثار العنف أضراراً كبيرة على الأطفال وقد تؤثر عليهم لبقية حياتهم إذا لم يتم معالجتها

1. الشبكة الوطنية لصدمات الأطفال النفسية [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org)

2. مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، دراسة الأحداث السلبية للطفولة [www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy](http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy)

3. مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، استفتاء حول العنف ضد الأطفال [www.cdc.gov/violenceprevention/vacs](http://www.cdc.gov/violenceprevention/vacs)

4. اليونيسيف، الانتشار العالمي للعنف ضد الأطفال [https://www.unicef.org/media/media\\_75530.html](https://www.unicef.org/media/media_75530.html)

عندما يواجه الأطفال أزمة تهدد حياتهم أو حالة من سوء المعاملة أو العنف المستمر أو أزمة ما بعد الطوارئ مثل تسونامي أو أزمة فيروس الإيبولا، يقوم الجهاز العصبي إما بالدفاع أو الهروب أو التوقف عن العمل (الجمود). فغالبا ما تغطي العواطف على الوظائف الجسدية وعلى القدرة على التفكير. يؤدي هذا المستوى العالي من التنشيط العاطفي إلى زيادة التوتر، مع تأثير فعلي مدمر على المدى الطويل. كما تؤدي عدم القدرة على تغيير حالة الخطر إلى انسحاب الطفل، فتنتقطع كافة أنواع التواصل الاجتماعي بسبب مشاعر العار والعجز الناجم عن تجارب الماضي والحاضر. إن فقدان الاستقلالية وزيادة الضعف العاطفي قد يسببان في مضاعفة المخاطر التي يتعرض لها الطفل، فيصبح ضحية العنف في الحاضر أو في المستقبل<sup>65</sup>.



هذا هو السبب في تطوير هذا الدليل، وهو نتاج سنوات عديدة من العمل الدؤوب. وفي عام 2013، تعاون الدكتور جوناثان براكارش، وهو طبيب نفسي مختص بالأطفال، والسيدة جين فيشر، وهي متخصصة في الصدمات النفسية، بالتعاون مع صندوق نشر تنمية في المجتمع الأفريقي (ACPDT - زيمبابوي) لإجراء تقييم للطرق التي يؤثر بها العنف على الأطفال في زيمبابوي. إن الكتاب الغناء إلى الذئاب: تعزيز آراء الأطفال، والمشاركة، والحماية، نتاج هذا البحث، هو كتاب فريد من نوعه من حيث أنه مزج المنشورات المحلية الصادرة عن المجتمع مع العلاج النفسي، وأعطى الأطفال فرصة القيام بأدوار رئيسية كباحثين وميسرين ومؤلفين وفنانين. وينقل المشروع الحالي، برعاية خدمات الإغاثة الكاثوليكية، هذا العمل إلى مرحلة أخرى من خلال تقديم برنامج يؤدي إلى نتائج عملية من شأنها أن تساعد الأطفال والبالغين المسؤولين عن رعايتهم على التغلب على الخوف والعنف أينما وجدوا. تعود فكرة تسمية هذا الدليل الغناء إلى الذئاب إلى جوناثان براكارش الذي تراءى له ذلك في الحلم، حيث تحول جميع المضطهدين في حياته إلى ذئاب، ولكن عندما بدأ الأطفال بالغناء، هدأت الذئاب، وابتسمت وبات عواؤها ممتعا. وهناك أيضا قصة تونغنا التقليدية<sup>7</sup> حول الغناء إلى الذئاب التي ألهمت صندوق نشر تنمية المجتمع الأفريقي ACPDT في كتابها.

تمكّن هذه الورشة المكونة من ست وحدات الأطفال من اكتساب المهارات اللازمة للبدء في حل آثار العنف والإساءة في حياتهم والشفاء منها

## ما الذي سيتعلمه الأطفال والشباب

الغناء إلى الذئاب هي ورشة عمل تتألف من ست وحدات تساعد الأطفال على اكتساب المهارات اللازمة للبدء في حل آثار العنف والإساءة في حياتهم والشفاء منها. ويشمل ذلك مهارات التعلم للاستجابة بفعالية لحالات العنف وسوء المعاملة الراهنة، وخلق مستويات من الحماية الاجتماعية، والبدء في حل تجارب سابقة ذات طبيعة سلبية ومدمرة. كما تهدف ورشة الغناء إلى الذئاب إلى كسب الأطفال المرونة اللازمة لمواجهة الصدمات المستقبلية بفعالية.

قد يكون عددا من المشاركين قد عانوا أو اختبروا صدمات متعددة - وفاة الوالدين؛ ضحايا صراعا عسكريا أو عنفا منزليا أو اعتداء جنسيا أو عاطفيا أو جسديا أو عمالة الأطفال. لقد حان الوقت الحاسم ليتعلم الأطفال والبالغون طرق وأساليب جديدة للاستجابة للصدمات في حياتهم. يعيش الأطفال في بيئات حيث يشهدون فيها أعمال العنف والاعتداء الجنسي ويتعرضون لها في وقت مبكر من حياتهم، وبالتالي، يتعلمون العنف بدورهم. بالإضافة إلى ذلك، قد ينعدم إحساسهم بالذات والكفاءة الذاتية، مما يؤدي إلى اكتئاب شديد.

5. ميشيل سيلفستر، دكتوراه، التواصل الشخصي، ندوة تدريب الأطفال حول إزالة الحساسية لحركة العين وإعادة المعالجة، أيار 2016

6. ليفين، بيتر وكلين، ماغي (2008) عزل الصدمة لدى الأطفال. بيركلي: كتب شمال الأطلسي

7. مجموعة عرقية في زيمبابوي



كيف يمكننا التخفيف من آثار العنف على حياة الأطفال؟ فكما أنه يمكن للصدمة أن تكون جزءاً من حياة الكثير من الأطفال، فكذلك يمكن أن تصبح القدرة على المرونة قائمة في حياتهم. هذه هي القدرة التي مملكتها جميعاً للارتداد من الخوف والعجز في حياتنا. نحن نملك القدرة على بناء المرونة وتطويرها في مواجهة تحديات الحياة.



تهدف ورشة العمل هذه إلى تعليم الأطفال المهارات اللازمة لزيادة مرونتهم وإيجاد طرق فعالة لتغيير أوضاعهم وتعلّم أساليب جديدة للاستجابة إذا لم تتسّن لهم الفرصة لتغيير الوضع القائم على الفور. تساعد ورشة العمل هذه المشاركين على مواجهة الخوف والعنف في حياتهم بفعالية وطوعية. تدرج المهارات والمعرفة في ست مجالات:

1. تعلّم الأطفال تقنيات التهدئة الذاتية والتي تشمل التنفس، والحركة، والتأمل، فيتمكنوا من خفض تفعيل الدائرة العاطفية للدماغ، والتي غالباً ما تطغى على التفكير والمنطق في الأزمات. إن الهدف من ذلك هو تمكين الأطفال من اتخاذ قرارات سريعة وفعالة. مستندين إلى المنطق بدلا من الخوف.
2. مساعدة الأطفال على تغيير نظرتهم السلبية لأنفسهم والاعتقاد بأنهم يستحقون ما يجري لهم من إساءة، الأمر الذي يقيهم بحالة عجز. تساعد ورشة العمل هذه الأطفال على اكتشاف قوتهم وخصائصهم الإيجابية.
3. مساعدة الأطفال على الحد من عزلتهم الاجتماعية أو الشعور بالنبذ (أي زيادة التواصل الاجتماعي) من خلال الإدراك أنهم ليسوا وحدهم إنما هم جزءاً من شبكة أكبر مؤلفة من عائلة وأصدقاء ومجتمع.
4. فهم الأطفال تأثير الخوف والعنف على حياتهم، وتحديد الموارد الداخلية (داخل أنفسهم) والخارجية (معرفة الجهة أو الشخص المناسب الذي يمكن اللجوء إليه (ها) خلال الأزمات).
5. مساعدة الأطفال على تحديد الطرق والسبل للتغلب على العنف والخوف في حياتهم (أي تعزيز الكفاءة الذاتية) من خلال تحليل المشاكل وتنفيذ خطط العمل.
6. مساعدة الأطفال على إبقاء الأمل في حياتهم ووضع أهداف للمستقبل.

تقلل تقنيات التهدئة الذاتية من تفعيل الدائرة العاطفية في الدماغ، والتي غالباً ما تطغى على التفكير والمنطق في الأزمات

## كيف للغناء إلى الذئاب أن يغير حياة الأشخاص

تتمحور رسالة الغناء إلى الذئاب حول إمكانية الأطفال والشباب الذين عانوا من العنف والخوف تغيير حياتهم، فيكتسبون المهارات والثقة لمواجهة مخاوفهم بشكل بناء. فكما الذئاب، يسعى الأطفال والشباب إلى العثور على سبل للحد من العنف أو وقفه في حياتهم. سوف يتعلمون استخدام تقنيات مختلفة لتهدئة أنفسهم. لن يرتابوا بعد الان من الشعور بالخوف، لأنهم سوف يعرفون أن الخوف، بدرجات معينة طبعاً، هو شعوراً طبيعياً وصالحاً يبيث النشاط فيهم ويساعدهم على التركيز. أما في حال طغى شعور الخوف عليهم، فسوف يعرفون كيفية استخدام تقنيات التنفس وغيرها من التقنيات لمساعدتهم على الشعور على نحو أفضل. سوف يتعلمون السيطرة على نقاط قوتهم واستخدامها، كما سوف يتجنبون إلقاء اللوم على أنفسهم لما ليس خطأهم. سوف يقومون بتحليل المشاكل التي تبدو مستحيلة فيقومون بتجزيها. سوف يعون أهمية التواصل مع الآخرين فلا يشعرون بالوحدة والعزلة فيما يعيشونه. فتكون النتيجة عدم السماح للخوف بالسيطرة على حياتهم بعد الان.

## من المستفيد من ورشة العمل؟

الغناء إلى الذئاب موجّه في المقام الأول إلى الأطفال والشباب البالغين من العمر 11 سنة وما فوق، بحيث يتم فصل الجلسات بحسب الفئات العمرية المناسبة. يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8-10 سنوات أن يشاركوا في الورشات مع تأمين دعماً إضافياً لهم، فتكون الجلسات مكيفة لتتناسب مع سنهم (مراجعة القسم أدناه). تركز ورشة العمل بشكل خاص على الأطفال الذين يعانون من العنف والإساءة في حياتهم.

أما للأطفال بين 8-10 سنوات، فيتم تخطيط ورشة عمل لهم بطريقة بسيطة ومبسطة ولمدة أقصر. من المهم الحفاظ على ورشة عمل مليئة بالحيوية مع الكثير من التمارين المنشطة ومناقشات قصيرة. في حال كان الطفل عاجزاً عن الرسم، يطلب منه الميسر التعبير عن أفكاره عبر التمثيل والأداء، مستخدماً تعابير الوجه والحركة. (للمزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة قسم العمل مع الأطفال ص 6). هذه هي الأنشطة المقترحة لهذه الفئة العمرية: الأنشطة 1 و 6 و 18-20 و 21 و 23.



على الرغم من أن ورشة العمل مخصصة للأطفال والشباب، إلا أنه من الممكن تطبيقها مع البالغين لمساعدتهم على إدارة القلق الخاص بهم ومواجهة الأمور التي تسبب لهم الخوف في حياتهم ومعالجتها. وبالتالي، تمكّنهم هذه الورشة من أن يصبحوا آباء وأمّهات أفضل، فيصبحون المثل الذي يُحتذى به في حياة أولادهم من حيث تبني طرق استجابة فعالة تجاه العنف وسوء المعاملة. للحصول على توجيه ملخّص للبالغين، الرجاء مراجعة [الملحق](#)، ص 13) بذلك، نكون قد قمنا «التحصين ضد العنف» للأطفال وذويهم.

يلعب الأهل ومقدمو الرعاية دوراً أساسياً في مدى تأثير العنف على الأطفال - من التنمر والاعتداء الجنسي إلى العنف. يساعد الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية الأطفال على معالجة التجارب والأزمات العاطفية المختلفة إذ هم الأولين في مواجهة واستيعاب عواطف ومشاعر أطفالهم. ونتيجة لذلك، يشارك الآباء ومقدمو الرعاية من خلال حضور اجتماعات ما قبل الورشة وما بعدها، والتي من شأنها أن تؤدي إلى زيادة الاهتمام بالدور الذي يمكن أن يلعبونه في حياة الأطفال.

كما يلعب قادة المجتمع والقادة الدينيين دوراً هاماً، ولهذا السبب سوف تتم دعوتهم إلى اجتماع ما قبل ورشة العمل لإطلاعهم على موضوع الغناء إلى الذئاب. كما سيعقد اجتماعاً ما بعد ورشة العمل حيث يجتمع قادة المجتمع مع الأطفال لتطوير مهاراتهم وردود فعلهم للاستجابة لحالات العنف وسوء المعاملة في حياتهم (يرجى مراجعة القسم 2). وقد يستفيد الأشقّاء الأكبر سناً ومقدمو الرعاية والمرشدون الإجتماعيون والبالغون الذين تعرضوا للعنف أو صدمات من المشاركة في ورشة العمل هذه وأنشطتها.

.....  
إن الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية  
هم الأولين في مواجهة واستيعاب  
عواطف ومشاعر أطفالهم ، إذ  
يساعدونهم في معالجة التجارب  
والأزمات العاطفية المختلفة  
.....

# القسم ٢: تنفيذ ورشة عمل الغناء إلى الذئاب

## نظرة عامة

الغناء إلى الذئاب هو سرد مستمر للاكتشاف والتمكين، يؤدي إلى خلق رؤية جديدة للذات، بالإضافة إلى خلق شبكات اجتماعية جديدة واتخاذ الإجراءات اللازمة. فهو منصوص على شكل حوار بين الميسر والمشاركين. يتم تشجيع الميسر على إضافة بصماته الشخصية أو تأثيره الفريد، عبر العودة إلى التجارب الشخصية الخاصة لإضفاء عامل العمق إلى ورشة العمل.

تتألف ورشة عمل الغناء إلى الذئاب من ست مواضيع:

1. الترحيب
2. اكتشاف من نحن
3. فهم الخوف والعنف
4. تعزيز من نحن
5. التواصل
6. الماضي قدما

يتم استخدام مصطلح "الأطفال" في هذا الدليل ليشمل جميع الفئات العمرية. سيحتاج الميسر إلى تكييف هذا المصطلح مع سن المشاركين. على سبيل المثال، قد يفضل الأشخاص ما فوق 15 عاما أن يطلق عليهم لقب "الشباب" أو "المراهقين".

## المشاركون والميسرون

### كيف سيتم تحديد المشاركين؟

سوف يتم تحديد عددا من الأطفال من قبل المجتمع - سواء كان ذلك من قبل المعلمين أو أولياء الأمور أو القادة الدينيين ... الخ - مع التركيز بشكل خاص على الأطفال المتضررين بشكل مباشر أو غير مباشر من العنف وسوء المعاملة. وسيكون من المفيد أن تتنوع مجموعات الأطفال، لأن الخوف يمكن أن يكون قائما حتى في حياة الأطفال الذين لا تبدو عليهم علامات الخوف. وينبغي أن يتراوح عدد المشاركين في ورشة العمل بين 15 إلى 25 مشاركا - حيث أن العدد المثالي هو 20 - بحيث يتم توزيع المشاركين ضمن مجموعات مناسبة من حيث العمر. تم تصميم الغناء إلى الذئاب لجميع الأشخاص الذين شهدوا أو تعرضوا للعنف أو الأحداث المؤلمة في حياتهم.

### من هم الميسرين وعلام تقاصر أدوارهم؟

هناك حاجة إلى ميسرين عدد اثنين، فضلا عن شخص مرجعي من المجتمع المحلي يتمتع بالخبرة أو يكون قد خضع لبعض التدريبات في تقديم المشورة أو الدعم النفسي-الاجتماعي. واعتمادا على الظروف المحلية، قد يلعب الشخص المرجع (ممرض(ة)، أو معلّم(ة)، إلخ...) دور الميسر.



يمكن أن يكون الخوف قائما حتى  
في حياة الأطفال الذين لا تبدو عليهم  
علامات الخوف.

ويفضل أن يكون الشخص المرجع من داخل المجتمع حتى يتمكن من تقديم الدعم الفردي أثناء ورشة العمل إذا لزم الأمر، ويقوم بالإحالة والمتابعة بعدها. وسيكون لدى الشخص المعني علاقة مستمرة مع الأطفال والشباب بعد ورشة العمل (على سبيل المثال كجزء من ناد للأطفال أو مجموعة من الشباب)، بحيث ينظم مع الأطفال أنشطة ويساعد المشاركين على تطبيق المهارات التي تعلموها.

عند تحديد الميسرين، يكون من الضروري اختيار الأشخاص المعروفين من قبل الأطفال أو الذين لديهم الخبرة في التعامل معهم. وينبغي أن يكون الميسر:

✓ نشيط

✓ خلاق ومرن

✓ قريب من الأطفال فيعي احتياجاتهم

✓ قادر على العمل ضمن فريق

✓ يتمتع بروح تعاونية لا تنافسية

✓ على دراية بثقافة المجموعات التي يتعامل معها

✓ لا يجد صعوبات في التعامل مع المشاكل ومشاعر الأطفال

✓ يكون بعيدا عن إصدار الأحكام

✓ يتمتع بحس عال من الإصغاء

✓ قادر على التمتع بطاقة الأطفال والشباب

✓ يحب المرح

من المرجو أن يُضفي الميسرون عنصرا ثقافيا قويا لورشة العمل - كالغناء والروحانية والرقص والقصص - كي تندمج الثقافة المحلية مع جميع الأنشطة والتمارين.



.....  
يُضفي الميسرون عنصرا ثقافيا قويا  
لورشة العمل - كالغناء والروحانية  
والرقص والقصص - كي تندمج الثقافة  
المحلية بجميع الأنشطة والتمارين.  
.....

## العمل مع الأطفال

إن الطريقة التي يتفاعل بها البالغون مع الأطفال، وخاصة أولئك الذين أصيبوا بصدمات نفسية، مهمة جدا. فيما يلي قائمتين: الأولى، وتقدم بعض النصائح حول كيفية التفاعل مع الأطفال بشكل عام، والثانية، وتقدم المشورة حول ما يجب القيام به في حال عبّر الأطفال عن الاستياء خلال ورشة العمل.

## كيفية التفاعل مع الأطفال

إفصاح المجال أمام الأطفال للتعبير أو التجسيد قدر الإمكان؛ فهم يتعلمون عبر حركات جسدهم أكثر من الكلام.

أ. استخدام نبرات صوت مختلفة لجذب اهتمام الأطفال والمحافظة عليه.

ب. إظهار الاهتمام لما يقوم به الأطفال ولما يخبرونه عن حياتهم.

ج. إبقاء التعليمات بسيطة وقصيرة.

د. تشجيع كل طفل يقوم بالمشاركة في النقاش ومدحه.

## ما يجب القيام به حين يعبر الطفل عن استيائه أو توتره



- أ. رصد علامات التوتر: قد يحوّل الطفل صوته إلى صوت طفل أصغر سناً؛ ينطوي على ذاته/ يظهر علامات عدم الاكتراث/عدم المشاركة في الأنشطة؛ لا يعبر عن مشاعره.
- ب. كيفية التصرف: تنبيه الشخص المسؤول أو الميسر. تقييم حالة الطفل العاطفية. التعاطف مع الطفل وطمأننته، ومعرفة سبب انزعاجه إن كان ذلك ممكناً. مراجعة **ملحق الغناء إلى الذئاب**، «تصرّف البالغين»، الصفحة 5. الإنهاء بتمرين التأريض أو التجذّر (Grounding) أي (ما نراه، وما نسمعه، وما نلمسه). مراجعة **الملحق 1**.
- ج. إذا كشف الطفل عن تعرضه لإساءة جنسية، الرجاء مراجعة **الملحق 3**.

إذا شعر الطفل بالاستياء، فتكون هذه فرصة جيدة لكي يبدأ بحل الأم الكامن بداخله. في حال نجح الطفل في تهدئة نفسه من تلقاء ذاته أو بمساعدة الميسر، فهذا يكون دليل على قدرته الجديدة المكتسبة للتعامل مع المشاعر القوية.

## تنظيم الدليل

يركز هذا الدليل على ورشة العمل، ولكن يعتمد نجاح البرنامج في مجمله على مشاركة الآباء والأمهات والقادة المحليين في دعم الأطفال والشباب والإصغاء إليهم قبل ورشة العمل وبعدها بشأن القضايا التي من شأنها أن تؤثر بهم. وفيما يلي وصف موجز لما يجب القيام به قبل ورشة العمل وبعدها، يليه جدول يبين جميع الأنشطة المدرجة في الورشة، بما في ذلك الأطر الزمنية والوحدات (بدايتها ونهايتها).

## قبل ورشة العمل

قد يكون بعض الأشخاص الذين هم على دراية بعمل التنمية الاجتماعية سبق وأن قاموا بالأمر التالية؛ ولكن بالنسبة للأشخاص الجدد في هذا المجال، فمن المهم أن يتم الاجتماع أولاً بالقادة المحليين لشرح الهدف من ورشة عمل، الغناء إلى الذئاب، والحصول على دعمهم. كما أنه من المهم أن يتم اللقاء مع أولياء الأمور (مقدمي الرعاية) والأطفال للحصول على موافقتهم على المشاركة. وللإطلاع على وصف أكثر تفصيلاً للاجتماعات، الرجاء مراجعة **الملحق 2**.

- • • • •
- يعتمد نجاح البرنامج في مجمله
- على مشاركة الآباء والأمهات والقادة
- المحليين في دعم الأطفال والشباب
- والإصغاء إليهم قبل ورشة العمل
- وبعدها بشأن القضايا التي من شأنها
- أن تؤثر بهم
- • • • •

60-90 دقيقة، قبل أسبوع على الأقل من موعد بدء ورشة العمل	اجتماع ما قبل الورشة مع الأطفال والقادة المحليين (ممثلين عن الحكومة والمجتمعات الدينية والاجتماعية) و/ أو أعضاء لجنة حماية الطفل المحلية.
60-90 دقيقة، قبل أسبوع على الأقل من موعد بدء ورشة العمل	اجتماع ما قبل ورشة العمل مع أولياء الأمور والأطفال المشاركين لشرح ماهية الغناء إلى الذئاب والحصول على موافقة الوالدين بالإضافة إلى موافقة الأطفال. يجب على الأطفال ملء استمارة التقييم ما قبل ورشة العمل.

## في ختام ورشة العمل

في نهاية كل يوم، القيام بـ«استخلاص الأفكار»، حيث يسأل الميسر المشاركين عن الأنشطة وعن آرائهم بها، بالإضافة إلى الدروس المتعلمة.

## بعد انتهاء ورشة العمل

من المهم أن يعلم المشاركون بأنه وبعد الانتهاء من ورشة العمل، سوف يتم العمل على المواضيع والأمور التي عبروا عنها خلال ورشة العمل والتي كانت مصدر قلقهم. ومن الأمثلة على ذلك عمالة الأطفال، أو الاعتداء الجنسي، أو الاستغلال الجسدي والعاطفي، أو ترك المدرسة بسبب الأوضاع المالية.

ومن المهم أن تقوم مجموعة من البالغين ذوي النفوذ بمعالجة قضايا حماية الطفل مع الأشخاص الذين شاركوا في ورشة العمل لوضع حلول بناءة. وفي حال اسغرت ورشة العمل عدة أسابيع، من الأفضل عقد اجتماع حول حماية الطفل بعد الوحدة الثالثة. بإمكان المشاركين في ورشة العمل مشاركة ما تعلموه من خلال عرض يقومون به في مدارسهم أو في النادي. يرد وصف كل من هذين الاجتماعين بمزيد من التفاصيل في الملحق 2.

اجتماع ما بعد الورشة مع الأطفال والقادة المحليين (ممثلين عن الحكومة والمجتمعات الدينية والاجتماعية) و/ أو أعضاء لجنة حماية الطفل المحلية.	90-60 دقيقة
عرض ما بعد ورشة العمل إلى أولياء الأمور / الأهل خلال يوم احتفالي في المدرسة، أو خلال منتدى، أو عن طريق الاتصال بالأهل لعقد اجتماع خاص.	90-60 دقيقة
نوادي الأطفال والشباب لتقديم المزيد من الدعم والمتابعة	مستمرة
مواصلة عملية المتابعة والتقييم من قبل الأطفال: 3-4 أشهر بعد ورشة العمل	30 دقيقة

## مخطط ورشة العمل والجدول الزمني

يمكن أن تعقد ورشة العمل لثلاث أيام كاملة (وحدتان (2) في اليوم أو خلال ست (6) أنصاف أيام (واحدة (1) في اليوم)، على سبيل المثال، مرة واحدة في الأسبوع). تتم المحافظة على الوقت من خلال الالتزام بمخطط الوحدات التي يمكن أن تستغرق كل وحدة ثلاث ساعات يتخللها استراحة قصيرة.

سيتم تقسيم الأطفال إلى ورش عمل مناسبة لسنهم. ويمكن أن تكون حلقات العمل إما منفردة أو مختلطة، تبعا للثقافة المحلية. من الأفضل فصل المراهقين الأصغر سنا عن الأكبر سنا. قد يجد الشباب (19+) أيضا ورشة العمل مناسبة لهم ولكن يجب أن تكون لهم مجموعتهم الخاصة.

إن المهل الزمنية المقترحة هنا تقريبية، كما أن جميع الأنشطة هامة، من الأفضل عدم التسرع بها. من المهم تكريس الوقت الكافي لكي يطرح الأطفال الأسئلة ويشاركون في المناقشات. وقد يلزم تكييف بعض الأنشطة كي تكون مناسبة ثقافيا وملائمة لسن الأطفال. أحيانا قد تكون الحاجة إلى تكييف البرامج أكبر في الحالات ما بعد النزاع أو في المجتمعات غير المستقرة، مثل تكريس المزيد من الوقت لأنشطة التنفس والتهديئة أو لمناقشة الظروف والحالات الراهنة بهدف التفريغ. لكن من المهم جدا عدم تعريض الأطفال إلى الأذى البدني و/ أو العاطفي عند القيام بأي تغييرات أو تعديلات.

يبدأ الميسر الجلسة بالرقص أو الغناء. يسأل الميسر المشاركين ما يتذكرونه من اليوم السابق، باستثناء اليوم الأول (أي الجلسة الأولى)، وكيف يقومون بتطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية. في حال كانت الجلسات أو الوحدات متباعدة ببضعة أيام أو أسبوع، فيتم طرح هذه الأسئلة في بداية كل وحدة أو جلسة. عند نهاية كل جلسة، يسأل الميسر المشاركين عن آرائهم بالأنشطة، فيعبرون عما أعجبهم أو لا، وعما تعلموه. من الأفضل اختتام الجلسة بالتمارين الخاص بالتنفس والقيام به ضمن دائرة. الرجاء مراجعة الملحق I.



قد يكون هناك حاجة إلى تكييف بعض الأنشطة لتتلاءم مع الثقافة المحلية وسن الأطفال.

## الوحدة 1

### الموضوع 1: الترحيب بورشة عمل الغناء إلى الذئاب

النشاط 1: المقدمات	60 دقيقة
الموضوع 2: اكتشاف من نحن	
النشاط 2: شجرة الحياة	120 دقيقة

## الوحدة 2

### النشاط 3: الخلاصة 1 - الغناء إلى الذئاب

النشاط 3: فهم الخوف والعنف	15 دقيقة
النشاط 4: فهم العنف	80 دقيقة
النشاط 5: ردود بديلة للعنف	20 دقيقة
النشاط 6: فهم العنف	25 دقيقة
الموضوع 4: تعزيز من نحن	
النشاط 7: مجرد تغيير القناة	40 دقيقة

## الوحدة 3

النشاط 8: المكان الآمن داخلنا	20 دقيقة
النشاط 9: المربعات الأربع	60 دقيقة
النشاط 10: الجبال، والمياه، والرياح، والشمس	60 دقيقة
النشاط 11: الذئب ليس ذئبي	40 دقيقة

## الوحدة 4

النشاط 12: التخلي عن المشاكل	40 دقيقة
النشاط 13: شجرة الكنز	40 دقيقة
النشاط 14: الخلاصة 2: الغناء إلى الذئاب	20 دقيقة
الموضوع 5: التواصل	
النشاط 15: الذئب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!	15 دقيقة
النشاط 16: الأماكن الآمنة، والأماكن الخطيرة	65 دقيقة

## الوحدة 5

النشاط 17: لعبة المساعدين	40 دقيقة
النشاط 18: التغلب على الذئب	50 دقيقة
الموضوع 6: الماضي قدما	
النشاط 19: خطوات صغيرة صعودا نحو الجبل	50 دقيقة
النشاط 20: تقدير وتكريم بعضنا البعض	40 دقيقة

## الوحدة 6

النشاط 21: الرسائل	60 دقيقة
النشاط 22: التقييم	30 دقيقة
النشاط 23: الغناء إلى الذئاب - الاحتفال	60 دقيقة
رقص وغناء - أو الاختتام بوقت أسرع	الختام

## هذا الدليل كجزء من برنامج أكبر

قد تكون هذه الورشة التي تهدف الأطفال والشباب بشكل خاص حافظا لبرنامج أكبر على صعيد العمل الاجتماعي من قبل كل من الأطفال والبالغين. ومن المرجو من هذه الورشة أن يتم تشكيل لجنة مؤلفة من أطفال أو شباب يقومون بتحديد القضايا الرئيسية. يمكن لهذه اللجنة بعد ذلك أن تجتمع بأشخاص ذوي نفوذ وأن تتعاون معهم لمعالجة هذه المسائل والقضايا. يلعب الشخص المرجع، وهو شخص بالغ يشارك في ورشة العمل، بدور المستشار ويكون صلة التواصل مع أعضاء المجتمع. (الرجاء مراجعة الملحق 2) . كما يمكن ربط ورشة العمل هذه بأنشطة ومشاريع بناء السلام على المدى الطويل.

كما يمكن إعادة تكرار أنشطة ورشة العمل هذه على فترة من الزمن، بعد اكتمال الورشة. كما يمكن لمجموعات نقاش أو مجموعات الغناء إلى الذئاب أن تتشكل وتجتمع أسبوعيا لممارسة المهارات المكتسبة خلال ورشة العمل، ومناقشة كيفية تطبيقها في حياتهم وتبادل الخبرات.

## ما هي المواد اللازمة خلال ورشة العمل؟

- الملصقات / ورق اللوح القلاب (مجموعتين)
- حزمة من ورق A4 للكتابة والرسم
- أقلام، (قلم لكل طفل)
- الطباشير الملون أو أقلام تحديد للرسم (markers)
- شريط لاصق (واحد على الأقل)
- كرة للرمي (يمكن أن تكون مصنوعة من صحيفة وشريط لاصق)
- كبكوب صوف
- كيس كبير، أو علبة مربعة، أو سلة
- حجر حجم كبير لملء الصندوق أو السلة
- مطبوعات الصور الأساسية: (أ) صورة الذئب وهو يعوي (النشاط 1، صفحة 13)؛ (ب) صورة الأطفال يغنون (النشاط 1، الصفحة 12). (ج) صورة لمجموعة من الأطفال يعبرون فيها عن الخوف، وصورة أخرى لمجموعة من الأطفال يسيطر عليهم الهدوء (النشاط 14، الصفحة 43). طبع ثلاث أو أربع نسخ من كل صورة بحيث يمكن للأطفال رؤيتها بسهولة. يجب أن تكون حجم (11x8 بوصة) A4
- نظام موسيقى وكمبيوتر ومكبر للصوت لبث موسيقى صاخبة. في حال عدم توفر ذلك، يتم استخدام الأدوات المحلية ويقوم شخصا بالعزف أو الغناء.
- ألواح من الكرتون يمكن استخدامها كسند صلب للكتابة
- عدد كاف من استمارات الموافقة والتقييم (اثنان لكل طفل)
- حبر لبصمات الأصابع (في حال عدم قدرة الأهل / أولياء الأمور على التوقيع)
- نسخ من استمارات التقييم (الملحق 8) (قبل ورشة العمل وبعدها مباشرة، وبعد ثلاثة أشهر - تأمين عدد كاف من النسخ)
- نسخ من شهادة الإنجاز (الملحق 10)
- بطاقات الأسماء

للمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة الملحقات و الإضافات

كما يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات في ملف [الوثائق الداعمة](#) على موقع خدمات الإغاثة الكاثوليكية. [CRS website](#).

## تجهيز المكان/الغرفة

إذا كان ذلك ممكنا، عقد ورشة العمل في غرفة كبيرة مع كراسي مجهزة على شكل دائرة وترك مساحة كبيرة في الوسط. يقف الميسرون داخل الدائرة، كما يستخدمون المساحة المتاحة داخلها للقيام ببعض الأنشطة.



# القسم ٣: أنشطة ورشة العمل

## الوحدة 1

### الموضوع ١: الترحيب في ورشة عمل الغناء إلى الذئاب

ملاحظة للميسر: يساعد هذا الموضوع المشاركين على الانطلاق والشعور بالراحة في ورشة العمل وفهم توجهها خلال الأيام الثلاثة القادمة. إذا لم يستكمل المشاركون استمارة التقييم ما قبل الورشة (الملحق 8)، يطلب منهم الميسر القيام بذلك قبل بدء ورشة العمل.



#### النشاط ١: المقدمات

الهدف	أن يتم مساعدة كافة المشاركين على الشعور بالراحة وتقييم مفهومهم الأولي لورشة العمل
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"><li>• رسوم أو صور للغناء إلى الذئاب - صورة ذئبين وهما يعويان، وأخرى لأطفال يقومون بالغناء (مراجعة ص. 12 و 13)</li><li>• كومبيوتر ومكبر للصوت للموسيقى</li></ul>
60 دقيقة	

**نصيحة:** قد لا يكون الذئب معروفا في بعض البلدان. من الأفضل التكيّف مع الثقافة المحلية عبر الإشارة إلى ثعبان كبير أو نمّر مثلا. يحتوي الملحق على صور بديلة لهذا الغرض. الرجاء مراجعة ص 73 و 74.

#### القسم 1: الترحيب (20 دقيقة)

وضع موسيقى حية عند استقبال الأطفال أو البدء بنشاط الغناء في حال عدم توفر الموسيقى. على الرقص أن يكون رقصا حرا بحيث يفهم الأطفال أنهم سوف يختبرون تجربة تعليمية مختلفة عن باقي التجارب، فتكون مليئة بالحركة والأنشطة واللعب. يدعو الميسرون الأطفال إلى الرقص فور دخولهم المكان/الغرفة. يبدأ الأطفال بالرقص، ثم يخفض الميسرون الموسيقى شيئا فشيئا.

**نصيحة:** يقوم الميسر بتشغيل الموسيقى كل صباح، عند وصول الأطفال إلى الجلسة، ويدعوهم إلى الرقص. بعد مرور يومين أو ثلاثة، يسأل الميسر المشاركين عما يتذكرونه من اليوم السابق وكيف يقومون باستخدام ما تعلموه في حياتهم اليومية. يمكن إضافة وقتا قصيرا للصلاة في بداية كل جلسة، شرط الحصول على موافقة الجميع .

يقوم الميسرون بالتعريف عن أنفسهم. ثم، يطلبون من الأطفال أن يكتبوا أسماءهم على بطاقة التعريف الخاصة بهم أو أن يكتبوا الاسم الذين يرغبون باستخدامه خلال ورشة العمل؛ يمكن للأطفال أن يعرفوا عن أنفسهم بالطريقة التي يرغبون بها، فإذا يرددون اسمهم فقط أو يفصحون عن معلومات يرغبون بمشاركتها. (أمثلة: الموسيقى أو الطعام المفضل لديهم، ما يحبون أو ما لا يحبون، مكان سكنهم،... أما بالنسبة للأطفال الصغار، فلا يجب الضغط عليهم، فقد يكون البعض منهم يشعر بالخجل في البداية).





**اختياري:** في حال رغبت الميسر بمساعدة الأطفال على التآلف مع بعضهم البعض، من الممكن القيام بهذه اللعبة. الوقوف ضمن دائرة كبيرة، ودعوة الأطفال الذين لديهم قاسم مشترك إلى الوقوف في وسط الدائرة. على سبيل المثال، من الذي يرتدي الأحمر؟ من يسكن في حي معين؟ من يحب الرياضيات؟ من يحب لعب كرة القدم؟ الخ... فيجب أن يسرع الأطفال ذوي القاسم المشترك إلى الوقوف في وسط الدائرة. يطلب الميسر من الأطفال طرح الأفكار لإيجاد القواسم المشتركة.

يعلق الميسر صور الأطفال والذئاب على الحائط حيث يمكن لجميع الأطفال رؤيتها. يجب أن تكون الصور متلاصقة، فيقوم الذئاب والأطفال بمواجهة بعضهم البعض. يشير الميسر إلى الصور وي طرح الأسئلة التالية. من المهم تكريس الوقت الكافي للنقاش.

**يسأل الميسر:**

- ما الذي يجري في هذه الصورة؟
- ماذا يفعل الأطفال؟ لماذا يفعلون ذلك؟
- ما الذي تفعله الذئاب؟
- هل تعرفون أشخاص يتصرفون كالذئاب في هذه الصورة؟ اخبرونا عنهم.
- برأيكم، ما الذي سيحدث؟

## القسم 2: التعرف على الذئاب (40 دقيقة)

- يسأل الميسر:** من تفضل أن تكون: الذئب أو الطفل الذي يغني؟ (الحصول على الردود). هل سبق وأن غنيتم إلى الذئاب؟ (الحصول على ردود).
1. أولاً، يقول الميسر: "يمكنكم أن تلعبوا دور الذئب أو صغيره الجرو"، ثم يطلب من المشاركين أخذ نفساً عميقاً، ومد أصابعهم مثل مخالب الذئاب وتقليد عواءه بأعلى صوت ممكن، عند العد إلى ثلاثة! واحد اثنين، ثلاثة (يقوم الجميع بعواء الذئب)! عند العواء يدعو الميسر المشاركين إلى الشعور بقوة الذئب!
  2. يقول الميسر: "لا أستطيع أن أسمعكم! سوف نقوم بذلك مرة أخرى وبصوت أعلى!" (نصيحة: بإمكان الأطفال الذين لا يحبون الضوضاء ويخافون من العواء أن يضعوا أيديهم على أذنيهم أو أن يقوموا بتقليد عواء جرو الذئب).
  3. يضيف الميسر ويقول: "أخبروني عن الذئاب. ماذا بإمكانها أن تفعل؟ (بعد الحصول على الأجوبة، يقول الميسر بأن الذئاب بإمكانها أن تكون خطيرة ومخيفة).
  4. بَمَ نشعر حين نرى ذئباً؟ إنها تخيفنا. ولكن ما الذي يحدث إذا بدأنا نغني للذئاب مثل ما يحدث في الصورة؟ (يختار الميسر عدداً من المشاركين للعب دور الذئاب، ويطلب منهم أن يقوموا بالعواء بأعلى صوتهم، فيبثوا الرعب في القلوب. ثم يطلب من باقي المشاركين لعب دور الأطفال، فيختارون أغنية مشتركة ويبدأون بالغناء).
  5. الآن فلنبدأ بالغناء إلى الذئاب ولنرى ما سيحدث. (يبدأ الجميع بالغناء في حين يعوي المشاركون الذين يلعبون دور الذئاب ويسيرون نحو الأطفال شيئاً فشيئاً).

**يسأل الميسر:** ما الذي يجري حين نغني للذئاب؟ (الحصول على أجوبة المشاركين). حين نغني للذئاب لا نعود نسمع عواءها بشكل واضح، ولا تعود مخيفة كما كانت. تمثل الذئاب مخاوفنا. حين نغني لمخاوفنا، تزول شيئاً فشيئاً. هذا هو الهدف من ورشة عمل الغناء إلى الذئاب.

## الموضوع ٢: اكتشاف من نحن

ملاحظة للميسر: من أجل المضي قدماً والتعامل مع المستجديات، والمخاوف، والضغوطات اليومية، نحن بحاجة إلى العودة إلى جذورنا ومعرفتها عن كنب والشعور بها، وإلا قد نتشتت. نحن بحاجة إلى معرفة من أين تجذّرنا وإلى أين نتوجه.



### النشاط ٢: شجرة الحياة

الهدف	
أن يتم مساعدة كل مشترك(ة) على اكتشاف أنفسهم وكسب رؤية للمستقبل 120 دقيقة مع استراحة	
المواد اللازمة	<ul style="list-style-type: none"><li>• أوراق (لوح قلاب) حجم كبير - ورقة لكل مشترك(ة)</li><li>• أقلام، أقلام تحديد (markers)، أقلام تلوين</li></ul>
120 دقيقة	

يقول الميسر: فلنبدأ باكتشاف المزيد عن أنفسنا لأن ذلك سوف يساعدنا على مواجهة مخاوفنا. سوف نكتشف من نكون بالفعل وماهي نقاط قوتنا. فكلما تعرّفنا على أنفسنا وعلى نقاط قوتنا، كلما قلّ خوفنا وتخوّفنا من الآخرين.

### القسم 1: لعب أدوار (10 دقائق)

نصيحة: من الممكن عدم تطبيق هذا القسم مع الأطفال الأكبر سناً والمراهقين، إذ قد لا يثير اهتمامهم.

يقول الميسر: يساعدنا هذا النشاط، شجرة الحياة، على اكتشاف جذورنا، وأصلنا، وهويتنا، بالإضافة إلى اكتشاف نقاط قوتنا حتى نستعيد ثقتنا بأنفسنا. فهو يظهر لنا فروعنا المتمثلة بأغصان الشجرة، أي يساعدنا على اكتشاف مجرى حياتنا.

1. يطلب الميسر من الجميع الوقوف على شكل شجرة طويلة.

2. ما هو الجزء السفلي من الشجرة؟ (الحصول على ردود المشاركين). **الجذور**. علام يقتصر دور الجذور؟ (الحصول على ردود المشاركين). يطلب الميسر من المشاركين الشعور بجذور الشجرة، ويدعوهم إلى غرز أقدامهم في الأرض ليشعروا بالقوة النابعة منها.

3. ما هو الجزء التالي من الشجرة؟ (الحصول على ردود المشاركين). **الجذع**. يطلب الميسر من المشاركين الإشارة إلى الجذع. علام يقتصر دور الجذع؟ يدعو الميسر المشاركين إلى الشعور بقوة الجذع- لقد مر على هذا الجذع عدة سنين، منها ما هو جيد ومنها ما هو سيئ، وبالرغم من ذلك فهو لا يزال ينمو ويعلو.

4. أي جزء من الشجرة يمتد نحو السماء؟ (الحصول على ردود المشاركين). **الأغصان**. يطلب الميسر من المشاركين الإشارة إلى أغصان الشجرة التي تصل إلى السماء. علام يقتصر دور الأغصان؟ أنها تحمل الفاكهة اللذيذة وتوفر لنا الظلال.

5. يطلب الميسر من المشاركين الإشارة إلى **أوراق الشجرة**. علام يقتصر دور الأوراق؟ إنها تقينا من حر الظهر، فتوفر لنا البرودة.

6. يطلب الميسر من المشاركين الإشارة إلى **الفاكهة** على الشجرة. كم هي لذيذة خاصة في أيام الحر.



الأوراق: مواهبي، مهاراتي، وإنجازاتي

الأغصان: آمالي ورغباتي

الفاكهة: الأمور الإيجابية التي تحدث  
في حياتي حالياً

الحشرات الضارة: ما الذي يمنعني من  
تحقيق آمالي

الأوقات الصعبة في حياتي

الأوقات الطيبة في حياتي

الجدور: أصلي (مكان جذوري)

## القسم 2: رسم (50 دقيقة)

يقول الميسر: سوف يقوم كل مشترك برسم شجرته (ها) الخاصة على ورقة كبيرة (ورقة اللوح القلاب). (يتم توزيع قطعة كبيرة من ورق اللوح القلاب لكل مشارك(ة)، بالإضافة إلى أقلام تلوين وأقلام تحديد (markers).

يعرض الميسر صورة شجرة الحياة على المشاركين. (البديل: يرسم الميسر كل جزء من الشجرة وهو يشرح).

يقول الميسر: هذه هي شجرة الحياة التي نتحدث إليكم. وهي مقسمة إلى ثلاثة أجزاء: الجذور، و الجذع، وأعلى الشجرة، الذي يتكون من الأغصان التي تحمل الأوراق والفاكهة.

سوف يحتاج الميسر إلى طرح أسئلة محددة حول كل جزء من الشجرة. ينتظر الميسر حتى ينهي الأطفال الجزء الأول من الرسم قبل الانتقال إلى المجموعة التالية من الأسئلة. يمكن للميسر أن يتجول في الغرفة لمراقبة رسومات الشجرة لضمان فهم الأطفال.

1. عند رسم الجذور يكتب المشاركون من أين يتجذرون، بالإضافة إلى مكان تجذر أهلهم وأقاربهم وأجدادهم؛ اسم بلدتهم أو قريتهم؛ اسم بلدة أو قرية أهلهم؛ اسم مدينة أو قرية أجدادهم؛ هذه هي جذور كل واحد منا. كما يمكن أن تتمثل الجذور بالأشخاص الذين أحبونا وساعدونا في حياتنا. مهما سافرنا وابتعدنا، إن جذورنا مغروزة هنا، في هذا المكان.

**نصيحة:** تذكير المشاركين بأنهم يستطيعون استخدام الرموز أو الرسم في حال لا يجيدون الكتابة.

2. عند رسم الجذع، يكتب المشاركون على الجانب الأيمن من الشجرة بعض الأحداث الجميلة التي حصلت في حياتهم. أي المناسبات السعيدة أو الأمور المفرحة. أما على الجانب الأيسر من الشجرة، فيكتب المشاركون الأوقات الصعبة التي اختبروها في حياتهم. يدعو الميسر المشاركين إلى رسم ندبة على الشجرة كعلامة أو رمز لمشكلة واجهوها أو رسم غصن مكسور للدلالة على مشكلة معينة.

يدعو الميسر المشاركين إلى التخيل أنهم يتسلقون الشجرة، صعودا من الجذور، فالجذع، وصولا إلى الأغصان.

3. عند رسم الأغصان، يطلب الميسر من المشاركين كتابة الآمال والتمنيات للمستقبل.

4. عند رسم الأوراق، يكتب المشاركون مواهبهم (ما يبرعون فيه)، ومهاراتهم (أي قدراتهم)، بالإضافة إلى إنجازاتهم (ما الذي استطاعوا إنجازه في حياتهم). بـم أنتم بارعين؟ (مثال: أنا قوي؛ أنا أبرع في الاهتمام بالآخرين؛ أنا أتمتع بموهبة الإصغاء الجيد).

5. يرسم المشاركون الفاكهة على كل غصن - تمثل الفاكهة الأمور الإيجابية في حياة الأشخاص في الوقت الحالي. قد ترمز الفاكهة أيضا إلى الأشخاص الذين ساعدونا، وأحبونا، وكانوا مصدر إلهام لنا (المعلمين والمعلمات، أو القادة الدينيين، أو حتى أشخاص لم نلتق بهم من قبل).

**اختياري:** وأخيرا، رسم الحشرات الضارة التي تمثل العقبات في حياتنا. فهي الأمور التي تمنعنا من تحقيق آمالنا ورغباتنا. قد تكون أيضا المعتقدات التي نكونها عن أنفسنا والتي من شأنها أن تعيق نمونا، مثل التفكير أنه لا قيمة لنا أو أننا أغبياء.

## القسم 3: مناقشة (45 دقيقة)

يطلب الميسر من الأطفال إما أن يجتمعوا في أزواج فيسألون بعضهم البعض أسئلة أو يختار الميسر عدد قليل من المتطوعين لعرض رسوم أشجارهم أمام المجموعة الأكبر. تحديد وقت قصير لكل عرض.

**نصيحة:** إن عرض الرسوم اختياري لأن بعض الأطفال قد لا يرغبون بمشاركة رسوماتهم. وإذا رغبت عدد كبير من الأطفال بعرض أعمالهم، فيمكن تقسيم الأطفال إلى مجموعات، بحيث تعرض كل مجموعة أعمالها عند كل صباح، في بداية ورشة العمل.

**نصيحة:** يمكن للميسر أن يجري هذا النشاط على شكل مقابلة مستخدماً الأسئلة أدناه أو السماح للمشاركين عرض شجرتهم بالطريقة التي تحلو لهم. الحرص على مراعاة الوقت، وعدم السماح لطفل أو طفلين بالسيطرة على المناقشة. يهدف هذا النشاط مساعدة المشاركين على تطوير وجهة نظر إيجابية عن أنفسهم - عن مواهبهم ومهاراتهم وإنجازاتهم - على الرغم من صعوبات الحياة.

### مناقشة مواضيع لخلق قصة إيجابية في حياة الأشخاص

يقول الميسر:

- "أخبروني عن جذوركم، أين عاش أهلكم في طفولتكم وعن أجدادكم.
- أخبروني عن الجذع، أي عن الأوقات والأحداث المؤلمة في حياتكم، بالإضافة إلى الأوقات والأحداث السعيدة.

**نصيحة:** يسأل الميسر الأطفال الأكبر سناً والمراهقين عن الدروس التي تعلموها جراء هذه الأحداث.

- من هم الأشخاص المهمين في حياتكم؟ كيف ساعدتكم مواهبكم ومهاراتكم في حياتكم؟ (على سبيل المثال، ساعدني الصبر على مواجهة الأوقات الصعبة والانتظار حتى تتغير الأمور نحو الأفضل؛ عندما لا أعرف ما أفعله أسعى للحصول على مساعدة من الآخرين؛ إن الضحك في أوقات الصعاب يساعدني في إيجاد الحلول).
- أخبرونا عن آمالك وأمنياتكم للمستقبل. ما هي رسائل الأمل في حياتكم - عندما تصبح الحياة صعبة ماذا تقول لنفسك للمضي قدماً؟

**نصيحة:** إذا شعر الطفل بالضيق أثناء إخباره قصته، يطلب الميسر من الشخص المرجح لقاء الطفل خارج الجلسة. إذا عبّر عدد كبير من الأطفال عن انزعاجهم أو شعورهم بالضيق تجاه ما يقوله شخص آخر، يدعو الميسر جميع المشاركين إلى الوقوف ضمن دائرة، وإمسك أيدي بعضهم البعض. يشدد الميسر على أهمية تضامن الجميع في ورشة العمل هذه، فيشرح أن للجميع أحزاناً وأفراحاً من الممكن مشاركتها أمام المجموعة.

**يقول الميسر:** لكل واحد منا مخاوفه الخاصة، وكلنا معرضون لعيش اختبارات مؤلمة، ولكننا لسنا وحدنا. نحن على اتصال وتواصل مع الآخرين. لدينا الكثير من القواسم المشتركة، كالشعور بالسعادة والحزن. نتمتع بمهارات ونقاط قوة تساعدنا على التغلب على العقبات. نحن جميعاً نتجذر من مكان ما، ومملك جذوراً تذكرنا بهويتنا. بالإضافة إلى ذلك، نتشارك التربة والمياه نفسها. إننا كالشجرة، بإمكاننا أن نُشفي أنفسنا وفي حال تم قطع أغصاننا - آمالنا - فيمكننا جعل أغصان جديدة تنمو. يمكننا أن نستمد قوتنا من أولئك الذين سبقونا، من إيماننا، من عائلاتنا وأصدقائنا ومعلمينا، ومن الناس الذين ساعدونا في نمونا.

### القسم 4: السير (15 دقيقة)

يطلب الميسر من الجميع تعليق رسوماتهم جنباً إلى جنب، على الجدار نفسه لتكوين غابة، ثم يدعوهم إلى النظر في كل من الأشجار.

**يقول الميسر:** إن حياتنا جزء من غابة حيث ننمو جميعنا فيها، فنكون على اتصال وتواصل مع بعضنا البعض. دعونا نمشي في هذه الغابة وننظر إلى الأشجار. هل ترون مدى كبر وقوة غابتنا؟ فكما الأشجار تنمو وتكبر مع بعضها البعض، كذلك الأشخاص. نحن لسنا وحدنا.

**نصيحة:** إبقاء الرسوم معلقة على الحائط طوال ورشة العمل، إن كان ذلك ممكناً. إعلام الأطفال عن إمكانية أخذ الرسوم إلى المنزل في نهاية الورشة (إن رغبوا بذلك).



## الوحدة 2

### النشاط 3: الخلاصة 1: الغناء إلى الذئاب

الهدف

أن يتم استكشاف موضوع الغناء إلى الذئاب بشكل أكبر

المواد اللازمة

- صورة الذئبين المستخدمة في الوحدة 1
- شريط لاصق

15  
دقيقة



يطلب الميسر من المشاركين أن يتذكروا ما قاموا به في الوحدة 1. ثم يضع صورة للذئبين في الغابة التي تم تشكيلها من خلال رسوم المشاركين، أي من خلال أشجار الحياة.

**ملاحظة:** في حال كان موعد تنفيذ الوحدة الأولى متباعد عن موعد تنفيذ الوحدة الثانية بأسبوع، عندئذ يقوم الميسر بتعليق رسوم الغابة مرة أخرى لهذا التمرين.

يقول الميسر:

- تمثل الذئاب كل الأشخاص والمعتقدات والأشياء التي نخاف منها. ما الذي تمثله الذئاب في حياتنا؟ (الحصول على الردود)
- الآن فلننظر إلى الذئاب في الغابة. ماذا نرى؟ (الحصول على الردود)
- نرى الذئاب محاصرة. فهي معتادة على الصيد في الأماكن الطلقة، لذا من الصعب لها الاصطياد داخل هذه الغابة. إن كنا نعرف من نحن بالفعل، نصبح أقوىاء كالأشجار، وإن بقينا على تواصل مع الآخرين، فمن المستحيل أن تؤذيها الذئاب، وبالتالي تتقلص قوتها شيئاً فشيئاً.

**نصيحة:** من الممكن القيام بتمرين تشيطي إن اقتضت الحاجة.

يقول الميسر: إننا على معرفة أكبر بما نحن عليه وعن قدراتنا ونقاط قوتنا. والآن، دعونا نفهم المزيد عن الخوف والعنف الذي يمكن أن يسلب قوتنا، وما يمكننا القيام به لنكون أقوىاء ونحافظ على القوة بداخلنا.

## الموضوع ٣: فهم الخوف والعنف



ملاحظة للميسر: إن فهم طبيعة الخوف والعنف من شأنه أن يساعد على التخفيف من ذعرنا وخوفنا عند الاستجابة.

### النشاط ٤: فهم العنف

الهدف	
أن تساعد المشاركين على فهم طبيعة العنف وآثاره	
المواد اللازمة	• كرة مصنوعة من ورق وشريط لاصق
80 دقيقة	

### القسم 1: أنواع العنف (20 دقيقة)

يسأل الميسر: ما هي الطرق المختلفة التي يلجأ إليها الأشخاص للتسبب بأذى الآخرين؟ (الحصول على الردود)

بعد الاستماع إلى أجوبة المشاركين، يطرح الميسر الأسئلة التالية، ويكرس بعض الوقت للحصول على الأجوبة مباشرة بعد كل سؤال. من المهم الإشارة إلى أن الميسر لا يسأل الأطفال عن تسمية الأشخاص الذين تعرّضوا للعنف، إنّما الإقرار بأنهم على معرفة بأشخاص اختبروا العنف أو تضرروا بسبب عنف ما.

يسأل الميسر:

- في بعض الأحيان، يمكن للأشخاص أن يتسببوا بالضرر عبر استخدام الكلام الجارح. هل سبق وأن اختبرتم ذلك، فكان صديقكم ضحية عنف لفظي؟
- يمكن لبعض الأشخاص أن يسببوا ضررا جسديا للآخرين. هل أنت على معرفة بأشخاص تعرضوا لعنف جسدي؟
- من أنواع العنف والإيذاء ما هو جسديا، أو لفظيا، أو حتى من خلال النظر أو السمع. يمكن أن يحدث أيضا في العديد من الأماكن المختلفة، على سبيل المثال:

✓ هل شاهدت شخصا يتعرض للأذى في المدرسة؟ ماذا جرى؟

✓ هل شاهدت شخصا يتعرض للأذى داخل منزله؟ ماذا جرى؟

✓ هل شاهدت شخصا يتعرض للأذى في الحي؟ ماذا جرى؟

**نصيحة:** في حال تردد المشاركون في الحديث عن هذه القضايا، يقوم الميسر بتقديم بعض الأمثلة. في المدرسة (التنمر، إغاطة طفل بسبب اختلاف ما، العقوبة البدنية). في المنزل (العنف المنزلي). في المجتمع (العنف بين الجيش والشرطة، والهجمات، الوصم والعار، والسرقعة، والقتال).

**نصيحة:** يقوم الميسر بإقرار جميع القضايا التي يعبر عنها الأطفال؛ لا يحاول التقليل منها. لا يكتب الميسر الردود على اللوح القلاب. يكفي أن يتم مناقشة القضايا التي يعبر عنها الأطفال.

## القسم 2: لعبة الأذى (45 دقيقة)

يطلب الميسر من المشاركين الوقوف ليتنشطوا قليلا ثم التجمع ضمن دائرة كبيرة.

يقول الميسر:

- من يتذكر النقاش السابق؟ من يتذكر أمثلة حول الضرر والأذى الذي قد يتسببه الأشخاص تجاهك أو تجاه الآخرين؟ (أمثلة: القتال، والضرب، والتنمر، وعزل الآخرين، والسرققة، والاعتصاب، وتدمير المنازل).

**نصيحة:** إذا لم يرد ذكرها، يطرح الميسر مسألة الوصمة، أي عزل الآخرين بسبب لون بشرتهم «الخاطئة»، أو بسبب انتمائهم لقبيلة معينة أو جماعة عرقية، أو لأنهم يعانون من إعاقة جسدية، أو لأن شكلهم غريب.

- ماذا يحدث للأشخاص الذين يتعرضون للهجوم. هل يمكنهم التعبير عما حدث؟
  - ما هي آثار العنف على جسدهم؟
  - تتعدد سبل الأذى! بم تشعرون حين تتعرضون للأذى أو حين يتعرض شخص من معارفكم بذلك؟ ما هي ردة فعلكم؟ - تضعون أيديكم على وجهكم متمئين اختفاء العالم، أو توقومون بالاستجابة بالطريقة نفسها، أو تهربون؟ (الحصول على الردود). هل تلجأون إلى استجابات أو ردود فعل أخرى؟ (الحصول على الردود)
- والآن، فلنبداً بنشاط اخر يدعى "لعبة الأذى". سوف أقوم برمي الكرة، وعند الإمساك بها، سوف تقومون بالتعبير عن ردة فعلكم تجاه أي أذى أو ضرر قد تتعرضون له.
- إذا كنتم ترغبون في جعل العالم يختفي، وتجاهل كل ما يحدث، قوموا بالانحناء أو الجلوس على الأرض، ثم قوموا برمي الكرة إلى مشترك آخر.
  - إذا كنتم ترغبون بالهرب، فاخرجوا من الدائرة واجلسوا خارجها، ثم قوموا برمي الكرة لمشارك آخر.
  - إذا كنتم ترغبون بالاستجابة بالطريقة ذاتها أو الانتقام، اتخذوا موقف القتال، ثم قوموا برمي الكرة. ترمز الكرة إلى العنف والأذى. استمروا بتمرير الكرة. على كافة المشاركين أن يرموا الكرة مرة على الأقل، فلا يتم استثناء أحد.
  - يبدأ الميسر برمي الكرة إلى أحد المشاركين. يطلب منه (ها) القيام بردة الفعل التي عادة ما يقوم (تقوم) بها في حال تعرض (ت) لعنف أو إساءة. يُنهي الميسر النشاط عند حصول كافة المشاركين على دورهم في رمي الكرة.

باختصار، يقول الميسر: لينظر الجميع حوله، ماذا تلاحظون؟

(الحصول على الردود والتعليق على أكثر الاستجابات شيوعا عن العنف في هذه المجموعة)

- انظروا إلى أثر العنف علينا شخصيا. ماذا لو حاول الجميع التسبب بأذى بعضهم البعض؟ ما النتيجة؟
- إذ قام أحدكم بالهرب من مشكلة ما، فهل (ت) يشعر بالرضا؟ ماذا لو قام (ت) بالهروب وباتت الأمور أسوأ؟
- يؤثر العنف على الأشخاص بطرق مختلفة. فهو يؤثر على مشاعرنا وعلى تصرفاتنا.

يقول الميسر كمقدمة للنشاط التالي: لا يؤثر العنف فقط على الضحية، إنما يؤثر أيضا على الأشخاص من حوله (ها). عند مشاهدتنا العنف، تنتابنا مشاعر قوية - كالخوف، والكراهية، إلخ.... برأيكم، كيف لنا أن نتصرف؟ (الحصول على الردود)

ملاحظة للميسر: للمزيد من المعلومات حول آثار العنف على الأطفال، الرجاء مراجعة "كسر دورات العنف"، ص. 8 من الملحق.



## القسم 3: نشاط الحلقة المفرغة (15 دقيقة)

يقول الميسر: هذا نشاط الحلقة المفرغة الذي من خلاله نفهم أكثر ما الذي يحدث حين نتعرض للعنف في حياتنا.

يطلب الميسر من الجميع الوقوف على شكل دائرة، بحيث ينظر كل مشارك إلى ظهر الشخص أمامه. يبدأ المشترك الأول بوضع يده على كتف الشخص الواقف أمامه ويصرخ "أنت!" وهكذا دواليك، حتى يصل الدور إلى الشخص الأخير الذي بدوره يضع يده على كتف المشترك الأول الذي استهّل النشاط ويصرخ: "أنت".

يسأل الميسر: ما الذي يجري هنا؟ (الحصول على الردود). إن العنف حلقة غير متناهية. فالشخص الذي يتسبب بالعنف، هو نفسه الذي سيتعرض له. كما أن الأشخاص الذين تعرضوا للأذى هم أنفسهم الذين يعرضون غيرهم للأذى. هل سبق وأن شاهدتم ذلك في حياتكم؟ (الحصول على الردود). في حالات التنمر، يقوم الشخص القوي بأذية الشخص الأضعف منه، ونتيجة لذلك، يقوم الشخص الأضعف بإيجاد طريقة للتسبب بأذية الشخص الأقوى. وهكذا دواليك.

يلخص الميسر الوضع كالتالي: إن العنف يولد المزيد من العنف. في النشاط التالي سوف نستكشف طريقة نستطيع من خلالها إيقاف دائرة العنف هذه. علينا أن نبدأ بأنفسنا قبل المضي قدما. يدعو الميسر المشاركين إلى القيام بتمرين التنفس بهدف التهدئة، ويطلب من الجميع الجلوس.

### تمرين التأريض أو التجذّر (Grounding): ما الذي أراه، وأسمعه، وألمسه

حين نتابنا مشاعر قوية، من المهم أن نشعر أننا على تواصل مع الأرض. من شأن هذا التمرين أن يساعدنا على القيام بذلك.

يقول الميسر: سمّوا أربع أشياء ترونها. سمّوا أربع أشياء يمكنكم سماعها. سمّوا أربع أشياء يمكنكم لمسها. قوموا بلمسها. سمّوا ثلاث أشياء يمكنكم رؤيتها. سمّوا ثلاث أشياء يمكنكم سماعها. سمّوا ثلاث أشياء يمكنكم لمسها. قوموا بلمسها. والآن، سمّوا شيئين يمكنكم رؤيتها. سمّوا شيئين يمكنكم سماعها. سمّوا شيئين يمكنكم لمسها. سمّوا شيئا واحدا يمكنكم رؤيته. سمّوا شيئا واحدا يمكنكم سماعه. سمّوا شيئا واحدا يمكنكم لمسه. قوموا بلمسه. خذوا نفسا عميقا، شهيقا وزفيرا. كيف تشعررون؟

ملاحظة: في حال تتاب المشاركون مشاعر قوية تهيمن عليهم أو تشتت انتباههم، يقوم الميسر بتنفيذ هذا التمرين. الرجاء مراجعة الملحق 1 للحصول على تمارين إضافية خاصة بالتنفس.

## النشاط 5: ردود فعل بديلة للعنف

الهدف

يتعلم المشاركون ردود فعل ببناءة تجاه العنف

20  
دقيقة



### مناقشة (20 دقيقة)

يقول الميسر: قوموا بالتفكير بأشخاص تعرفونهم أبدوا قوة ومرونة تجاه عنف تعرضوا له. (الحصول على الردود للسؤالين أ و ب).

أ. كيف تصرفوا؟

ب. ما هي الموارد التي استخدموها؟ (يسأل الميسر عن الموارد الداخلية والخارجية. على سبيل المثال، الموارد الداخلية: الصبر والفكاهة. الموارد الخارجية: دعم الأسرة، قادة المجتمع)

كيف نستطيع وضع حد للعنف في حياتنا؟ (يطلب الميسر من الأطفال إعطاء أمثلة) (من الأمثلة على ذلك: إخبار أولياء الأمور عن مشاعرنا عند إيذائنا؛ تشكيل مجموعات دعم في المدرسة لمساعدة الطلاب على منع التنمر أو الإساءة؛ الصلاة)

يقول الميسر: برأيكم، أي من الاقتراحات هي الأنسب؟ (الحصول على الردود)



### القسم 1: القليل من الخوف (10 دقائق)

يقول الميسر: يمكن للقليل من الخوف أن يساعدنا، إذ يمكّننا من مواجهة المخاطر.



التصوّر: يقول الميسر: اجلسوا وأغمضوا عيونكم. تخيلوا أنكم تمشون في الشارع لوحدهم في طريق العودة وأنتم تعلمون أنه ليس مكاناً آمناً. بَمَ تشعرين؟ ما الذي يحدث داخل جسمكم؟ لاحظوا كيف تتسارع دقات قلبكم. أصبحتم تنبهون لأدق الأصوات التي من حولكم. أنتم في أقصى درجات الحذر. تخيلوا الآن أنكم تمشون في شارع مضيء أو حيث يسود الأمان. فقد تشعرين بالقليل من الخوف الذي من شأنه أن يساعدكم على تجنب المخاطر. (يطلب الميسر من الجميع فتح عيونهم).

يقول الميسر: هل سبق واختبرتم ذلك؟ (الحصول على الردود)

### القسم 2: الخوف الذي يصيبنا بالشلل (15 دقيقة)

يقول الميسر: قد يصيبنا الخوف الشديد بالشلل. في هذه الحال، علينا اللجوء إلى استخدام «النفس الطويل». عندما تشعرين بخوف شديد، قوموا بالتنفس بشكل عميق مرتين، وكأنكم تُخرجون الخوف منكم. قوموا بالشعور بأقدامكم على الأرض أو بوزنكم على الكرسي. تنفسوا عبر أنفكم، واملؤوا بطنكم أولاً بالهواء، ومن ثم ضلوعكم، ومن ثم صدركم. قوموا بالعد من واحد إلى ثلاثة، ثم تنفسوا ببطء شديد عبر فمكم كما وكأنكم تتنفسون عبر قشة أو تقومون بالصفير الخافت. (قوموا بالعد من واحد إلى أربعة). قوموا بذلك وكأنكم تتخلصون من جميع مخاوفكم. لنكرر ذلك مرة أخرى. (يكرر الميسر التعليمات). قوموا بالتركيز على التنفس ببطء. كيف تشعرين؟

يقول الميسر: هناك قصيدة بإمكانها أن تساعدنا على التخلص من مخاوفنا الشديدة، وهي: «التحرر من الخوف».

يُلقى الميسر القصيدة التالية بصوت عالٍ ثم يقوم جميع المشاركين بإلقائها معاً، مكررين كل سطر مرتين. يطلب الميسر من الجميع استنشاق الهواء، القراءة، ثم القيام بحركة باليدين وهم يقومون بالزفير.

#### التحرر من الخوف

أيها الخوف، اذهب بعيداً! (استنشاق الهواء، ثم القراءة، ثم الزفير بقوة، مبعدين الخوف بحركة باليدين)  
أيها القلق، اذهب بعيداً! (استنشاق الهواء، ثم القراءة، ثم الزفير بقوة، مبعدين الخوف بحركة باليدين)  
أيها السلام، أدعوك إلى المجيء! (استنشاق الهواء ببطء، معانقين أنفسكم)  
أيها المحبة، أدعوك إلى المجيء! (استنشاق الهواء ببطء، معانقين أنفسكم)

نصيحة: يمكن كتابة هذه القصيدة على ورق اللوح القلاب وتكرارها بشكل دوري خلال ورشة العمل.

يقول الميسر: كيف تشعرين الآن؟ (الحصول على الردود).

في الختام، يقول الميسر: من الجيد أن نشعر بالقليل من الخوف، فيتسبب بتسارع دقات قلبنا، ونكون في حالة تأهب عند الضرورة. كما أنه يقوي حاسة البصر والسمع لدينا، فنكون على استعداد شديد للتصرف بالشكل الصحيح. ولكن عندما تتأبنا مخاوف شديدة، نصبح كالمشلولين. في هذه الحال علينا التنفس بعمق وتكرار قصيدة «التحرر من الخوف».

## الموضوع ٤. تعزيز من نحن



ملاحظة للميسر: كيف نحافظ على نظرة قوية وثقة بنفسنا على الرغم من التجارب السلبية في حياتنا؟ يقدم لنا هذا القسم المهارات اللازمة للسيطرة والتحكم على حياتنا العاطفية والحد من خوفنا والتغلب على العقبات التي تقيدنا. نحن بحاجة إلى التأكد من تبنينا الصفات أدناه، فتصبح جزءاً من حياتنا:

- الانتماء: الشعور بالتواصل مع الآخرين، فنشعر بأننا لسنا وحدنا
- الأمل: نشعر بالأمل بأن الأمور سوف تتحسن، حتى خلال أصعب الأوقات
- الاعتقاد والإيمان بأننا جديرين بالاهتمام
- أن ننال تقدير الآخرين
- أن يكون لدينا هدف: الشعور بأن حياتنا لها معنى وهدف
- الشعور بالأمان: التمتع بحس الأمان

### النشاط ٧: مجرد تغيير القناة

40  
دقيقة



أن نساعد المشاركين على اكتشاف مدى تأثير الفكر على المشاعر. فإذا استطعنا التفكير بشكل مختلف، نشعر بطريقة مختلفة. من شأن الشعور أن يؤثر على قدرتنا على إيجاد الحلول.

الهدف

نصيحة: عند العمل مع أشخاص ليسوا على دراية بأجهزة التلفزيون أو الراديو، من الأفضل العثور على صورة أخرى مثل « الزهرة مع العديد من البتلات».

يقول الميسر: لقد تعلمنا للتو إحدى الطرق للتهديئة من روعنا عندما نشعر بالخوف - عبر التنفس بعمق وببطء. أما الآن، فسوف نتعلم بعض الأساليب الإضافية للاستجابة بشكل فعال عندما نشعر بالغضب أو الحزن أو الخوف. عندما يحاول شخص ما أن يجعلنا نشعر بالسوء، ماذا نفعل للشعور بحال أفضل؟ (الحصول على ردود مثل التواصل مع الآخرين، الشعور بالأمل، الانتساب إلى ناد أو فريق رياضي، أو الصلاة).

يسأل الميسر:

- من منكم يشعر بأنه لديه (ها) أصدقاء، أو أهل، أو أقارب يمكنكم اللجوء إليهم، فيصغون إليكم عندما تشعرون بالخوف أو القلق؟ ارفعوا أيديكم.
- من منكم ينتمي/تنتمي إلى مجموعة ويشعر/تشعر بالتقدير والمحبة من قبل هذه المجموعة؟ يمكن أن تكون كنيسة أو مسجد أو معبد، أو نادي، أو أي مجموعة أخرى. ارفعوا أيديكم.
- من منكم يقوم مثلاً بالغناء، أو الصلاة، أو كتابة الشعر، أو المشي عند الشعور بالخوف أو القلق؟ ارفعوا أيديكم.
- من يشعر بالأمل فيعتقد بأن حياته يمكن أن تتغير للأفضل؟ ارفعوا أيديكم.

نصيحة: من المهم أن يتنبه الميسر إلى الأشخاص الذين لم يشاركوا في النشاط. قد يحتاج الميسر إلى مساعدتهم على تحديد نقاط قوتهم والجوانب التي تستحق التقدير. في حال عبر عدد قليل من الأشخاص عن التمتع بالأمل، من المهم أن يقوم الميسر بالإشارة إلى ذلك والتأكيد على أهمية التواصل مع الأشخاص من حولنا للحصول على الدعم اللازم.

يعود الميسر ويكمل: حين يُشعرنا شخص ما بالسوء، علينا أن نعلم أنه ليس من الضروري أن نشعر بذلك. فيمكننا أن نتعلم كيف نغيّر مشاعرنا. إذا قمنا بتغيير طريقة تفكيرنا، يمكننا بالتالي تغيير مشاعرنا. (يطلب الميسر من المشاركين إعطاء أمثلة حول كيفية تغيير مشاعرهم عندما يشعرون بالسوء بسبب الآخرين - كما يمكن للميسر أن يعطي الأمثلة التالي في حال لم يرد ذكره - عندما نعتقد أنه لا قيمة لنا، فسوف نشعر بالحزن؛ أما إذا كنا نعتقد أننا أذكاء أو موهوبين، فسوف نشعر بالراحة والفرح.)، إذاً، إذا قمنا بتغيير مشاعرنا، يمكننا تغيير طريقة تفكيرنا. (مثال: إذا شعرنا بالسعادة وتمتعنا بالحياة، فنفكر بأفكار سعيدة.)



- نحن جميعا مثل أجهزة الراديو أو التلفزيون. هل تعرفون لماذا؟ (الحصول على الردود)
- نملك العديد من القنوات. ما هي القنوات المفضلة لديكم أو محطاتكم المفضلة على الراديو أو التلفزيون؟ (الحصول على الردود)
- تخيلوا أنكم راديو أو تلفزيون، ما هي القنوات التي تملكونها؟ (الحصول على الردود وتضمن بعض القنوات في الجزء التالي)
- هذا صحيح! نحن نملك العديد من القنوات.

**نصيحة:** يبقى المشاركون واقفين حتى نهاية النشاط.

**يقول الميسر:** والان انهضوا وأروني هذه القنوات:

- القناة السعيدة (يطلب الميسر من الجميع الابتسام)
- القناة الحزينة (يطلب الميسر من الجميع تقليد الوجه الحزين)
- القناة الغاضبة (يطلب الميسر من الجميع تقليد الوجه الغاضب)
- القناة الرياضية (يطلب الميسر من الجميع تمثيل رياضتهم المفضلة)
- قناة الخوف (يطلب الميسر من الجميع تقليد الوجه الخائف)
- قناة التسلية (يطلب الميسر من الجميع القيام بحركات مسلية)
- قناة الرقص (يطلب الميسر من الجميع الرقص)
- قناة الحب (يطلب الميسر من الجميع تقبيل يديهم)
- ما هي قنواتكم المفضلة حتى الآن؟ (الحصول على الردود)

**ملاحظة:** في حال احتاج المشاركون إلى المساعدة لفهم ماهية الشعور، يقوم الميسر بتمثيل وجهها سعيدا، ووجهها حزينا، ووجهها راضيا (مثال: الشعور الذي نشعر به بعد تناول وجبة غذاء لذيذة).

**يقول الميسر:** تخيلوا أنكم وحدكم في غرفة مع راديو أو تلفزيون وهناك برنامج لا تحبونه. ما العمل؟ تقومون بتغيير القناة. يمكنكم أن تقوموا بالشيء نفسه داخل رأسكم، داخل تفكيركم.

**يقول الميسر:** في كل مرة نغير فيها القناة نشعر بطريقة مختلفة! لذلك، دعونا نقوم بالتالي: **هيا بنا نغير القناة!** (يطلب الميسر من جميع المشاركين القيام بحركة لتغيير القناة، على سبيل المثال تحريك الكتفين). أي قناة اخترتم؟ (الحصول على إجابات وجيزة وسريعة)

قوموا بالتفكير في أمور تفرحكم. تأملوا بها داخل عقولكم. اشعروا بها من خلال أيديكم. اصغوا إليها. تؤثر طريقة تفكيرنا على مشاعرنا. لذلك، كل ما يتطلبه الأمر هو **تغيير القناة بكل بساطة!** انها قناة السعادة!

**يقول الميسر:** حين تطغى عليكم قناة الغضب أو قناة الخوف، قولوا لأنفسكم: "هذا ما أشعر به حاليا. أنا غاضب/ة، أو أنا خائف/ة. ولكن هل أريد التمسك بهذا الشعور لفترة طويلة؟ هل هذا مفيد لي؟" إذا، عندما نكون مستعدين للتخلص من هذا الشعور، ماذا نفعل؟ (الحصول على ردود). نقوم **بتغيير القناة بكل بساطة!** (يقوم الجميع بحركة التغيير).

**نصيحة:** إذا لم يتمكن المشاركون من اختيار قناة لأنفسهم، يطرح الميسر السؤال التالي: هل تحبون قناة الرقص، أو قناة الحب، أو القناة السعيدة؟



يقول الميسر: هناك طريقة أخرى لتغيير القناة. قوموا بأخذ ثلاثة أنفاس عميقة ببطء شديد، وفي كل مرة تتنفسون فيها، رددوا «هاه». فلنقم بذلك معا. (يؤدي الميسر تمرين التنفس). والآن قوموا بالتفكير بلحظات شعرتم فيها بسلام وهدوء؛ لحظات كنتم فيها مع أصدقائكم مثلا، أو حين تشاهدون التلفزيون أو تستمعون إلى الموسيقى. قوموا الآن بتكرار تمرين التنفس، واخرجوا الهواء من صدوركم، مرددين «هاها». أهلا وسهلا بكم في قناة الهدوء! (يمكن للجميع الجلوس الآن).

مناقشة: يجري الميسر مناقشة وجيزة مع الجميع حول رأيهم بالنشاط، ثم يسأل الجميع كيف سيستخدمون هذه المهارة في حياتهم.

وبهدف التركيز على هدف المناقشة، يسأل الميسر: هل يمكنكم أن تخبروني عن وقت شعرتم فيه بالغضب وقررتم التخلي عن هذا الشعور وتغيير القناة؟ هل يمكنكم أن تخبروني عن وقت شعرتم فيه بالخوف وقررتم التخلي عنه وتغيير القناة؟

يمكن للميسر أو لعدد قليل من المشاركين مشاركة اختبارهم حول التخلي عن شعور قد سبب لهم الأذى.

على سبيل المثال: كانت زوجة أب سارة ترغبها على القيام بأعمال إضافية حول المنزل. لم تكن تطلب ذلك من أطفالها، مما جعل سارة تشعر بالغضب الشديد، فلا تكف عن التفكير بهذا الموضوع.

وفي يوم من الأيام، اكتشفت سارة أنها تحب الغناء. فراحت تفكر: «ربما أستطيع أن أصبح مغنية عندما أكبر». لذلك قررت سارة التمرين على الغناء وهي تقوم بالأعمال المنزلية. لم تتمكن من الغناء بصوت عال، ولكن بالرغم من ذلك، كانت تفكر في الأغاني التي تحبها وتستهوئها. كما أنها مارست تمرين التنفس ببطء، مكررة إياها مرات عديدة. كانت سارة لا تزال مجبرة على القيام بالأعمال المنزلية، إلا أنها باتت تشعر بحال أفضل عند القيام بها. لم تكن غاضبة طوال الوقت مما ساعدها أيضا على التركيز في المدرسة. فالوضع في المنزل ما زال على حاله، إلا أنها استطاعت هي أن تغيّر طريقة تعاطيها معه.

يطلب الميسر من الجميع الوقوف.

باختصار، يقول الميسر: في كثير من الأحيان لا يمكننا تغيير وضعنا، ولكن يمكننا تغيير كيفية تفاعلنا وتعاطينا معه. يمكننا تغيير القناة! (يقوم الميسر بحركة التغيير مع الجميع).



## الوحدة 3

### النشاط ٨: المكان الآمن بداخلنا

20  
دقيقة



يكتشف المشاركون بأنه حين نشعر بالإرهاق والتعب والملل من الحياة هناك دائما مكانا آمنا بداخلنا يمكننا اللجوء إليه. (تمرين التصور)

الهدف

**يقول الميسر:** لقد تعلمنا طرق لتهدئة أنفسنا عن طريق التنفس؛ كما تعلمنا كيفية تغيير القناة عندما نشعر بالكلل من الشعور بالغضب أو الحزن أو الخوف. اما الآن فسوف نتعلم أنه هناك «مكانا آمنا» بداخلنا يمكننا أن نقصده متى احتجنا. إنه مكان نجد فيه السلام والراحة، بغض النظر عن مدى صعوبة الحياة.

**ملاحظة للميسر:** يقوم الميسر بقراءة قصة **التصور** أدناه. يطلب من الجميع إغلاق عيونهم وتكثيف أيديهم، بحيث يضعوا اليد اليسرى على الكتف الأيمن واليد اليمنى على الكتف الأيسر. بينما يقوم الميسر بقراءة القصة، يطلب من الجميع التثبيت على أكتافهم، مرة على الكتف الأيمن، ومرة على الكتف الأيسر. تُعرف هذه الحركة باسم «عناق الفراشة» لأن تريتيد اليدين على الكتفين يكون بمثابة أجنحة الفراشة وفي نفس الوقت تكون فرصة لمعانقة أنفسنا (مراجعة صورة عناق الفراشة **صفحة 28**). يشرح الميسر للمشاركين بأنه ينبغي الاستمرار بالتثبيت على أكتافهم طول مدة النشاط. إن الهدف من عناق الفراشة والتثبيت هو السماح للدماغ باختبار أثر الكلام العميق الذي سيردده المنشط في تمرين المكان الآمن. يعزز التثبيت عملية الشعور كما يضيفي بعدا عميقا على التجربة.



ينبغي على الميسر أن يقرأ بصوت ناعم وبطيء لمساعدة الأشخاص على الاسترخاء، وأن يأخذ استراحة وجيزة بين كل فقرة. من المهم السماح بتسيخ الكلمات داخل الأذهان.

**يقول الميسر:** قوموا باغلاق عيونكم. خذوا ثلاثة أنفاس عميقة وبطيئة. اشعروا بالاسترخاء. والآن قوموا بالتفكير في مكان آمن. قد يكون مكانا في الداخل أو في الخارج. إنه مكان تشعرون فيه بالراحة المطلقة. أنتم الآن موجودون في هذا المكان الآمن.

- **تنشقوا** الهواء. ما الرائحة التي تشتمونها؟ قد تكون رائحة العشب أو الطبخ أو أي شيء آخر.
- **اشعروا** بالأرض من تحتكم.
- **استمعوا** إلى الأصوات - الشجر، العصافير، أصوات الأشخاص، الزحمة أو أصوات أخرى.
- **تذوقوا** الهواء - يا لهذا الطعم اللذيذ!
- **أبقوا** عيونكم مغلقة. في تفكيركم، حاولوا **النظر** من حولكم وأنتم في هذا المكان الآمن والمريح. انظروا أمامكم. انظروا إلى جوانبكم. ماذا ترون؟

حاولوا التمتع بهذا المكان في تفكيركم. اشعروا بالسلام الذي يُبث منه. انتبهوا إلى المشاعر التي تتناوبكم - هل تشعرون بالراحة؟ إذا كنتم تشعرون بألم أو توتر في أي جزء من جسدكم، ركزوا عليه للحظة وأنتم تأخذون نفسا عميقا. حاولوا الاسترخاء مع كل نفس تأخذونه. هذا هو مكانكم الآمن. يمكنك الذهاب إليه في أي وقت تريدونه عن طريق إغلاق عيونكم وأخذ نفسا عميقا ثلاث مرات. قوموا بالاسترخاء أكثر فأكثر. كم أنتم تشعرون بالراحة. كم أنتم تشعرون بسلام والرضى. استمتعوا بهذا الشعور. (يهل الميسر المشاركين دقيقة أو دقيقتين للسماح لهم بالاستمتاع قليلا).

**ملاحظة الميسر:** يقوم الميسر بتذكير المشاركين أنه يمكنهم القيام بعناق الفراشة كلما شعروا بالضيق.



لقد حان الوقت للعودة إلى هذه الغرفة. سوف أعدد إلى ثلاثة وسوف تفتحون عيونكم. واحد - تشعرون بالطاقة في جسمكم. اثنين - سوف تعودون إلى هذا المكان الآمن وقتما شئتم. ثلاثة - افتحوا عيونكم، أنتم الآن مستيقظين، في حالة تأهب، وتشعرون بالانتعاش.

مناقشة: كيف تشعرون وأنتم تعرفون الآن أن لكل واحد منا مكانه الآمن بداخله يستطيع اللجوء إليه للشعور بالأمان والراحة؟

نصيحة: لا يطلب الميسر من الأطفال مشاركة مكانهم الآمن؛ فهذا أمر خاص.

## النشاط 9: المربعات الأربع<sup>8</sup>

الهدف

أن يتمكن المشاركون من اختبار تقنية تخفف من معاناتهم ويمكن استخدامها حسب الحاجة.

المواد المطلوبة

- أقلام، أقلام تلوين
- ورق حجم (A4)، ورقة لكل مشترك

60  
دقيقة



نصيحة: من الأفضل عدم استخدام أقلام تحديد (markers) لهذا النشاط إذ تخرق الجانب الآخر من الورقة حيث سيتم رسم صور أخرى.

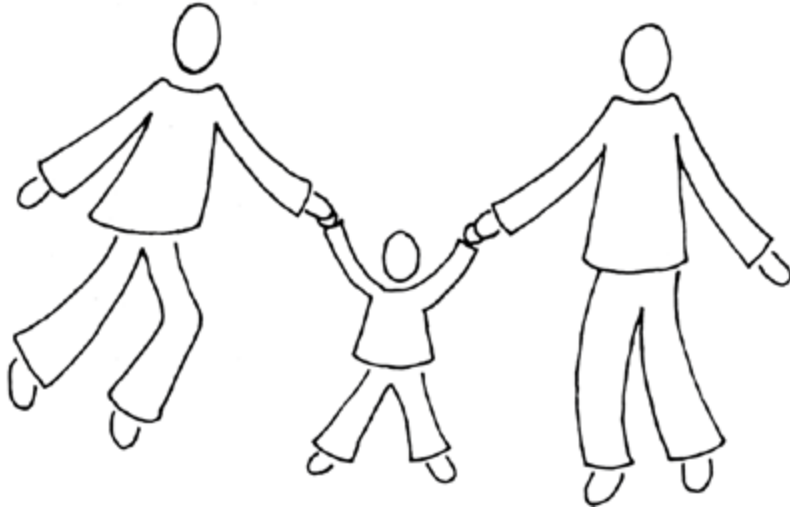
ملاحظة للميسر: على الرغم من أن هذا النشاط قد يثير مشاعر قوية لدى المشاركين، إلا أنه مفيد إذ سوف يشعرون بحال أفضل، فتقل معاناتهم على مستوى أفكارهم ومشاعرهم. وسوف يُطلب من جميع الأطفال التطبيل (على كرسي، أو طاولة، أو الأرض، أو الجدار) وهم ينظرون إلى رسوماتهم. فمن شأن الطبول أن تحثّ الدماغ على التفكير بسرعة أكبر في أمور عدة والتقليص من المخاوف بشكل أسرع.



يعطي الميسر لكل مشارك قطعة من الورق وقلم/ قلم تلوين. يطلب منهم رسم مكانهم الآمن أو رمزا يذكّرهم به - على الرسم أن يغطي الصفحة بكاملها. يصرّ الميسر على استخدام الصفحة بكاملها عند الرسم، ولكن هذا الجانب فقط من الصفحة، إذ سيتم استخدام الجانب الآخر لغرض آخر.

يقول الميسر: فكروا في مكانكم الآمن. ارسموا مكانكم الآمن، على الورقة بكاملها. انظروا إلى رسمكم وقوموا بالتطبيل ببطء. (قوموا بالتطبيل ببطء 20 مرة). كيف تشعرون؟

الجانب الأول - المكان الآمن (هذا على سبيل المثال)



الصورة خاصة بـ [www.aperfectworld.org](http://www.aperfectworld.org)

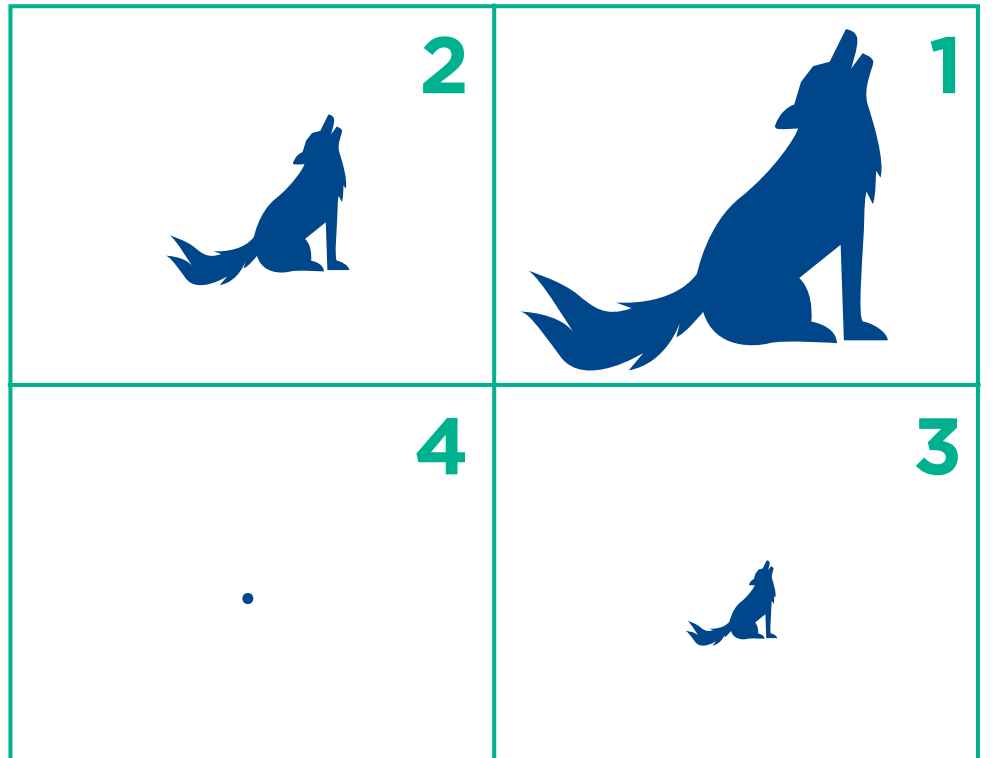
8 مقتبس من جاريرو I، آر تيغاس، L، هارتونج، J. (2006) "بروتوكول العلاج الجماعي التكامل: تدخل ما بعد الصدمة للأطفال والبالغين".

ثم يطلب الميسر من الأطفال قلب الورقة إلى الجانب الآخر وطبها إلى أرباع لتشكيل أربعة مربعات. يطلب الميسر منهم ترقيم المربعات - 1 و 2 على الجزء العلوي، 3 و 4 على الجزء السفلي، ثم يقومون برسم رسما مخيفا، متبعين التعليمات بعناية.

يقول الميسر: تخيلوا أنه بإمكانكم أن تختاروا ما يخيفكم وتعملوا على تقليصه، فلا تشعروا بالخوف بعد الآن. هذا ما سوف تتعلمونه الآن.

1. **يقول الميسر:** والآن قوموا بقلب الورقة الخاصة بكم إلى الجانب الآخر، وارسموا شيئا مخيفا أو ذكرى مخيفة على المربع العلوي حيث كتبتم الرقم 1. إذا كنتم لا تعرفون ماذا ترسمون، ارسموا ذئبا مخيفا مع أسنان حادة. ارسموا رسما كبيرا، يغطي المربع بكامله. انظروا إلى رسمكم وقوموا بالتطبيق ببطء. سأقول لكم متى تتوقفون. (يقومون بالتطبيق ببطء 20 مرة).  
توقفوا. كيف تشعرون؟ أين تشعرون بذلك (الإشارة إلى أي جزء من الجسم). انظروا إلى الرسم. قوموا بالتطبيق ببطء. هذا جيد. (الحصول على عدد قليل من الردود لكل سؤال).
2. و الآن قوموا برسم نفس الصورة على المربع 2، ولكن بحجم أصغر، بحجم الإبهام من أعلى إلى أسفل. انظروا إلى الرسم. قوموا بالتطبيق ببطء وأنتم تنظرون إلى الرسم. توقفوا. كيف تشعرون؟ حسنا. لنقم بالتطبيق مرة أخرى.
3. و الآن قوموا برسم ما يخيفكم في المربع رقم 3 بحجم أصغر، أي حجم أظافركم. انظروا إلى الرسم. قوموا بالتطبيق ببطء. توقفوا. كيف تشعرون؟ لاحظوا التحسن الذي تشعرون به كل مرة ترسمون فيها.
4. و الآن قوموا برسم الصورة نفسها في المربع رقم 4، شرط أن لا يتجاوز حجم الرسم النقطة (.) قوموا بالتطبيق ببطء. توقفوا. خذوا نفسا عميقا وتنفسوا ببطء. كيف تشعرون؟ هل تشعرون بالفرق؟
5. لنعد إلى الرسم الأول، رسم المكان الآمن الخاص بكم، الذي قمتم به (على الجانب الآخر من الورقة). انظروا إلى الرسم. قوموا بالتطبيق ببطء. اغلقوا عيونكم. خذوا نفسا عميقا وبطيئا وأخرجوه ببطء. استمعوا إلى الأصوات من حولكم. اصغوا إلى أنفاسكم واشعروا بوزن جسمكم على الكرسي. تخيلوا مكانكم الآمن. حاولوا لمس الأشياء في مكانكم الآمن. تنفسوا بعمق. حاولوا لمس الأشياء في مكانكم الآمن مرة أخرى. عند الانتهاء، خذوا نفسا عميقا، شهيقا وزفيرا. افتحوا عيونكم ببطء.

الجانب الثاني - أربع صور متتابعة لشيء مخيف (على سبيل المثال)





**مناقشة:** يسأل الميسر الأطفال كيف يشعرون الآن مقارنة باللحظة التي بدؤوا فيها. يشجع الميسر الأطفال ويهنتهم على قدرتهم على السيطرة على ما يخيفهم. يوضح الميسر أنه بإمكان الأطفال السيطرة على مشاعرهم وردات فعلهم تجاه ما يخيفهم، ولكن ليس بالضرورة عبر تغيير الوضع بحد ذاته. يخبر الميسر الأطفال أنه بإمكانهم أخذ المربعات الأربع معهم إلى المنزل.

يقوم الميسر بتذكير الأطفال أنه يمكنهم القيام بتمرين **المربعات الأربع** عندما يشعرون بالحزن أو الغضب أو الخوف في المنزل أو في المدرسة، إذ يساعدهم على الشعور بتحسن.

## النشاط 10: الجبال، والمياه، والرياح، والشمس

60  
دقيقة



أن يتمكن المشاركون من التواصل مع عناصر الطبيعة والاستفادة من قوتها للاستجابة إلى المشاعر القوية والمواقف الصعبة

الهدف

**ملاحظة للميسر:** هناك العديد من الممارسات الدينية والروحية التي تعتمد على الطبيعة من أجل القوت والشفاء (sustenance and healing). يساعد هذا النشاط الأطفال على استخدام قوة عناصر الطبيعة المختلفة لتعميق صلتهم بالقوة التي تكمن بداخلهم، ومساعدتهم على تطوير مجموعة من الاستراتيجيات للاستجابة للحالات والظروف المختلفة. في النهاية، ينبغي أن يتأكد الميسر من فهم الجميع للفرق بين القوة الصلبة والقوة اللينة.



### القسم 1: مناقشة (10 دقائق)

**ملاحظة:** سوف يتصور المشاركون أنفسهم وكأنهم أجزاء مختلفة من الطبيعة. سوف يقومون بتحريك أجسادهم مثل الجبال والمياه والشمس والرياح. عندما يطلب منهم «أن يصبحوا» مثل الجبل، على سبيل المثال، يجب أن يتصرفوا ويشعروا كالجبال.

يقول الميسر: عندما نجد أنفسنا في وضع صعب، نجد الحل في كل ما من حولنا - في الجبال والمياه والرياح والشمس.

1. كونوا كالجبال - قوموا بالوقوف كالجبال. لا شيء يمكن أن يؤذيكم أو يلحق الضرر بكم. أنتم أقوىاء جدا. سيروا كالجبال. ما الذي يحدث بداخلكم عندما تصبحون كالجبال؟ (يطلب الميسر من المشاركين تبادل الآراء والخبرات).
2. كونوا كالمياه - تدفقوا بسلاسة، بحيث تكونون قادرين على تجاوز كل شيء. تحركوا في جميع أنحاء الغرفة كالمياه، فتستطيعون تجاوز كافة العقبات. كما المياه، يمكنكم أيضا أن تكونوا هادئين، أي لا تقوموا بأي حركة كبيرة مياه راكدة في يوم لا تهب فيه الرياح. ما الذي يجري في داخلكم عندما تصبحون كالمياه؟ (الحصول على الردود)
3. كونوا كالرياح - تمتعوا بالخفة والسرعة. تتحركون باستمرار. لا شيء يوقفكم أو يعيقكم. قوموا بالتفكير كالرياح، فلتتطير أفكاركم في كافة الاتجاهات من دون حدود. (خيار: يجلس الجميع في الخارج لمشاهدة حركة الأشجار والغيوم التي تدفعها الرياح). ما الفرق بين التصرف كالرياح والجبال؟ (الحصول على الردود).
4. كونوا كالشمس - أنتم أقوىاء، أنتم مثال الطاقة والحيوية تماما مثل الشمس أو عود الكبريت. (خيار: قوموا بإشعال شمعة بواسطة عود الكبريت واطلبوا من المشاركين مراقبتها). تخيلوا الآن أنكم بمثابة شمعة مضاءة أو كالشمس، تضيئون طريق من حولكم. كيف تشعرون؟
5. والآن كونوا كالجبال مجددا. تتمتعون بالقوة والصلابة، وتتفرجون على ما يدور من حولكم.

يقول الميسر: ما الذي يجري في داخلكم عندما تلعبون دور جميع هذه العناصر - الجبال، والمياه، والرياح، والشمس؟ ما هو عنصركم المفضل؟



## القسم 2: لعب أدوار (40 دقيقة)

يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات، ويعطي كلا منها عنصراً مختلفاً (الجبال والمياه والرياح والشمس) لاستخدامه في تمثيل حالة من اختيارهم أو من إحدى الاقتراحات الواردة أدناه. يتم تحديد 10 دقائق لإعداد الدور و3 إلى 4 دقائق لعرضه. من المهم الالتزام بالمدة الزمنية القصيرة لكل دور.

- التعرض للتممر في المدرسة. (الجبال)
- عرض موقف أو حالة من الحياة الشخصية. (المياه)
- يشعر فرد من أفراد عائلتك بغضب شديد تجاهك. (الرياح)
- يقوم شخص غريب بمضايقة أختك وهي في طريقها إلى السوق. (الشمس)

يسأل الميسر السؤال التالي عند نهاية التمرين: ما الذي تعلمتموه عند مشاهدةكم العروض؟

ملاحظة للميسر: مشيراً إلى العروض السابقة، يشرح الميسر أنه ليس من الضروري الهروب مما يخيفنا. إذا تفاعلنا أو واجهنا ما يخيفنا، يصبح من الأسهل التعامل مع الخوف.



## القسم 3: القوة الصلبة والقوة اللينة (10 دقائق)

يقول الميسر: يمكننا أن نكون في بعض الأحيان مياهاً، وأحياناً أخرى جبلاً، أو شمساً أو رياحاً، وهذا أمراً طبيعياً. تتطلب الحالات المختلفة إجراءاتاً مختلفة. في بعض الأحيان، نكون مجبرين على الرد بكامل قوتنا مثل الشمس أو الجبال، أي أن نلجأ إلى قوتنا الصلبة. يلجأ الأشخاص إلى استخدام القوة الصلبة أمام الظلم، أو الإساءة، أو الإكراه.

**نصيحة (اختياري):** يمكن للميسر أن يقوم بعرض القوة الصلبة عبر دفع شخصاً يهاجمه بعيداً عنه. من المهم عدم دفع الشخص لدرجة أن يفقد توازنه.

**نصيحة يتابع الميسر:** في بعض الأحيان نحتاج إلى الابتعاد عن شخص معين، أو اتخاذ مسارا مختلفاً، أو تجنب موقفاً ما. نحن مثل الرياح، من المستحيل القبض عليها. نحن مثل المياه التي تنساب بين الصخور. نحن لا نعارض الشخص الآخر، بل نسير معه، نتنازل أحياناً ولكن نواصل التدفق. فعندما نكون كالمياه أو الرياح تكون قوتنا لينة.

**نصيحة (اختياري):** يمكن للميسر أن يظهر القوة اللينة من خلال دفع شخص بعيداً عنه لكن من دون استخدام القوة الصلبة. فبدلاً من معارضة الشخص، يتنحى الميسر ويسحب الشخص نحوه، لا بعيداً عنه. فيعود الشخص أدراجه ويسير مع الميسر.

**يطلب الميسر من المشاركين:** مشاركة أمثلة حول استخدام القوة الصلبة في حياتهم الخاصة (مثال: الاستجابة عبر استخدام قوة متساوية أو متفوقة، أي اللجوء إلى الكلمات أو القوة البدنية للمواجهة). أمثلة حول استخدام القوة اللينة في حياتهم الخاصة (أمثلة: التفاوض، التحدث بلطف مع شخص غاضب). لكل من القوة الصلبة والقوة اللينة أهمية خاصة؛ فهذا يعتمد على الموقف.





## النشاط 1: الذنب ليس ذنبياً!

الهدف

يتم مساعدة المشاركين على الفهم أن الذنب ليس ذنبهم دائماً، وتحريرهم من اللوم الذاتي

المواد المطلوبة

- ورق حجم A4
- شريط لاصق
- أقلام تحديد (markers)

40  
دقيقة



**ملاحظة للميسر:** من الممكن بناء قوتنا للاستجابة بفعالية أمام الحالات الصعبة، ولكن من المهم جداً أن لا يتحمل الأطفال ذنباً ليس ذنبهم. ولأن الأطفال مستضعفين في الأسر والمجتمعات، فإنهم غالباً ما يتم لومهم وتحميلهم عبء أخطاء يقتربها الآخرون. إن الشعور بالذنب الذي يتعرض له الأطفال عندما يتم لومهم لخطأ لم يقتربوه يضر بهم ويثقتهم بنفسهم. (الرجاء مراجعة الصورة في صفحة 35).

1. في هذا التمرين سوف يطلب الميسر من الأطفال الانتقال إلى زاوية من الغرفة إذا كانت الإجابة «نعم» وإلى الزاوية المقابلة إذا كانت الإجابة «لا». ولكل سؤال، سوف يسأل الميسر طفلاً أو طفلين عن السبب الذي دفعهم للإجابة ب «نعم» أو «لا» لمساعدة جميع الأطفال على فهم واستيعاب متى يجب لومهم ومتى لا يجب لومهم.
2. يقوم الميسر بكتابة «نعم، هذا ذنبى» بحروف كبيرة على قطعة ورق حجم A4 ولصقها على جانب واحد من الغرفة، حتى يستطيع الجميع رؤيتها. ويكتب الميسر «لا، هذا ليس ذنبى» على قطعة ورق حجم A4 أخرى ويقوم بلصقها على جدار آخر.
3. يختار الميسر ثمانية سيناريوهات: أربعة من الفئة ألف وأربعة من الفئة باء.
4. **خلط السيناريوهات ألف وباء لإضافة عامل الإثارة.** يمكن للميسر أن يختار سيناريوهات إضافية في حال تسنى له الوقت.

### الفئة أ: الذنب ذنبك إذا...

هذه أمثلة لا يكون فيها الطفل مذنباً:

- يجرح عمك قدمه ويصرخ في وجهك.
- يقوم أهلك بضربك عندما لا تنال درجات عالية في المدرسة، على الرغم من أنك قمت بمجهود كبير.
- هناك حرب في بلدك وكان عليك الهروب.
- يتشاجر والديك أمامك.
- يقوم والدك بالسرقة لتسديد رسوم المدرسة ويتم اعتقاله.
- يتم القبض على والدك من قبل الشرطة أو الجيش.
- يتم الهجوم على منزلك أو قريتك.
- تتعرض للتعدي أثناء ذهابك إلى السوق عند حلول الظلام.

**نصيحة:** في البيئات المحافظة، حيث يكون من الصعب التحدث علناً عن القضايا الجنسية، من الأفضل استخدام كلمة «تعرض للهجوم» بدلاً من كلمة «تعرض للاغتصاب».

**ملاحظة:** في حالات الاغتصاب / الهجوم لا تكون الضحية مذنبية بأي شكل من الأشكال. لا أحد يستحق أن يتعرض للهجوم. من الضروري أن يشدد الميسر على هذه الفكرة أن لا أحد يستحق أن يتعرض للهجوم، مهما كانت تصرفاته (ها). إن الطفل غير مسؤول عن ذلك وهذا ليس ذنبه بأي شكل من الأشكال.

## الفئة ب: الذنب ذنبك إذا...

هذه أمثلة يكون فيها الطفل **مذنباً**:

- يتم إرسالك إلى المتجر وتفقد (ين) المال لأنك غير مبال.
  - أنت لا تلق (ين) التحية عند زيارة أحد الأقارب لأنك لا تحبه (ها).
  - أنت لا تنجز (ين) فروضك المنزلية على الرغم من توفّر الوقت.
  - تقصد (ين) منطقة تعلم (ين) أنها خطيرة (منطقة فيها قتال مثلاً) وتتعرض (ين) للإصابة، بالرغم من تحذير الجميع بعدم الذهاب إلى تلك المنطقة.
  - تقوم (ين) بشتم الآخرين أو محاولة إيذاءهم.
  - تقوم (ين) بالسهر لوقت متأخر دون إعلام أحد ومن دون سبب وجيه.
  - ترافق (ين) أشخاص يتعاطون المخدرات، فتتجرّ (ين) وراءهم وتبدأ (ين) بالتعاطي.
- لكل من الحالات الواردة أعلاه، يطلب الميسر من الأطفال الانتقال إلى زاوية من الغرفة إذا كانت الإجابة "نعم، الذنب ذنبي" وإلى الزاوية المقابلة إذا كانت الإجابة "لا، الذنب ليس ذنبي".**
- ثم يقوم الميسر باختيار شخصاً أو شخصين من كل مجموعة لشرح سبب اختيارهم. يبدأ مع المجموعة التي لديها عدد أقل من الأشخاص. قد يغير الأطفال مواقفهم/اختيارهم ولكن يجب ألا يحاولوا إقناع المجموعة الأخرى.
- يلخص الميسر هذا النشاط ويطرح السؤال التالي: إذا كنا على خطأ، كيف نتعامل مع ذلك بطريقة جيدة؟ (الحصول على عدد قليل من الردود). وإذا تم إلقاء اللوم علينا ونحن لسنا على خطأ، فكيف لنا أن نتعامل مع ذلك؟ (الحصول على عدد قليل من الردود).

**هام:** يقوم الميسر بتمرين تنشيطي أو ببعض تمارين التأريض (Grounding or Breathing) أو التنفس. (مراجعة الملحق 1). أو بدلا من ذلك، يسأل المجموعة إذا كانوا يعرفون رقصة قصيرة أو أغنية معروفة للجميع.

## الوحدة 4

### النشاط ١٢: التخلص عن المشاكل

الهدف

أن يتعلم المشاركون التخلص عن التجارب التي تمنعهم من المضي قدما والتقدم في الحياة.

المواد المطلوبة

- كيس كبير أو علبة أو سلة
- عصي، حجر أو أي مواد ثقيلة أخرى لوضعها في الكيس

40  
دقيقة



يقول الميسر: من المهم معرفة متى نكون مذنبين ومتى لا نكون، إذ يساعدنا ذلك على التخفيف من روعنا والاسترخاء، بالإضافة إلى تحمل مسؤولية أفعالنا ورفض ما ليس ذنبنا.

نحن بحاجة إلى التخلص من المشاكل في حياتنا والتي تجمعت بداخلنا. قد لا تختفي تلك المشاكل تماما، ولكننا سوف نشعر بحال أفضل، وبالتالي تصبح رؤيتنا للعالم مختلفة مما يقودنا إلى إيجاد بعض الأجوبة. سوف ندرك بأن بعض المشاكل ليست مشاكلنا وبالتالي نتخلى عنها. قد نجد طرق جديدة لحل بعض المشاكل، وذلك بفضل شعورنا بشكل أفضل. هذا ما يجب القيام به.

### القسم 1: وضع مشاكلنا في الكيس (25 دقيقة)

يطلب الميسر من الأطفال الخروج وجمع الحجارة والعصي بعدد مشاكلهم ومن ثم العودة.

**نصيحة:** يجب أن يجمع الميسر بعض الأشياء الثقيلة مسبقا ويضعها في الكيس. إذا كانت العصي والحجارة غير متوفرة للمشاركين، فيجب جمعها في وقت سابق.

عندما يعود الأطفال إلى الغرفة، يذكرهم الميسر بأن العصي والحجارة تمثل المشاكل في حياتهم. يطلب الميسر من كل طفل وضع العصي أو الحجارة في الكيس واحدة تلو الأخرى. يردد الأطفال المشاكل بصوت عال أو لأنفسهم وهم يقومون بوضع الحجارة أو العصي في الكيس. يحمل الميسر الكيس ويتعجب مدى ثقله. قد يحاول بعض الأطفال أيضا رفعه.

**يسأل الميسر:** والآن، ما العمل؟ ماذا نفعل بهذا الكيس؟ الحصول على الردود. على المشاركين الاتفاق حول الإجراءات التي ستتخذ.

يطلب الميسر من الجميع مساعدته على التخلص من الكيس المليء بالمشاكل وإخراجه من حياتهم. يقوم عدد من المشاركين برفع الكيس الثقيل ويتوجه الجميع إلى المكان المتفق عليه في الخارج.

**نصيحة:** في حال قام المشاركون بتجميع العصي فقط، يشعل الميسر نارا ويحرق محتويات الكيس. أما في حال تجميع الحجارة، فإما يحفر الميسر حفرة لدفن المشاكل أو يعثر على شجرة كبيرة لوضع الحجارة حول جذعها والسماح لـ«أمننا الأرض» سماع المشاكل وتطهيرها، متمنيا للجميع التخلص من مشاكلهم.

عندما يأخذ الميسر كيس المشاكل خارجا، يطلب من الجميع مسك أيدي بعضهم البعض والوقوف ضمن دائرة ليتم الافراج عن المشاكل. إذا كان ذلك ممكنا، إيجاد أغنية ذات صلة أو حتى تأليف أغنية جديدة حول الافراج عن المشاكل وتخفيف العبء.



## القسم 2: التخلص من مشاكلنا (20 دقيقة)



عند العودة إلى الغرفة، يقول الميسر: في حال ما زال هناك بعض المشاكل، تخيلوا أنها تسقط بعيدا عنكم، كتساقط الأوراق عن الأشجار، أو كتعبان يفقد جلده. قوموا بالقفز لإزالة المشاكل فتقع أرضا. والآن حان الوقت للتخلص من كافة المشاكل.

يضيف الميسر ويقول: وهذه مكنسة لكل واحد منكم. تخلصوا من مشاكلكم وارموها بعيدا! (يقوم الميسر بإخراج مكنسة خيالية فيبدأ الجميع بالتكنيس وهم يغنون. يحرص الميسر على قيام جميع الأطفال بحركة الكنس فيضعون مشاكلهم خارج الباب.)

**نصيحة:** من الأفضل استخدام كلمات أغنية محلية حول التنظيف أو التخلص من الأشياء. يقوم الجميع بالغناء وهم يقومون بالتخلص من مشاكلهم أو يألّفون أغنياتهم الخاصة.

**مناقشة:** عندما يعود الجميع إلى الغرفة، يطلب الميسر منهم الجلوس **ويسألهم:** ما رأيكم بهذا النشاط؟ بمَ شعرتُم؟ ما هو الجزء المفضل؟ يقول الميسر: من الآن وصاعدا، يملك كل واحد منكم مكنسته الخاصة، فيستخدمها متى احتاج إليها. من المهم جدا الاستمرار في التخلص من مشاكلنا لتفادي تراكمها وثقلها الذي يعيقنا ويكبلنا.

## النشاط 13: شجرة الكنز

40  
دقيقة



يصبح المشاركون قادرين على خلق مكانا بداخلهم يحمل كل حسنتهم، بحيث لا يمكن لأحد أن يسلبها منهم

الهدف

**ملاحظة للميسر:** هذا يعزز موضوع النشاط السابق، المكان الآمن بداخلنا. إن توفر عدد من المقاربات والصور الخيالية المتنوعة يساعد الأطفال والشباب على تعلم استراتيجيات تكيف هامة. هذا النشاط هو أيضا صلة هامة لنشاط شجرة الحياة.



يقول الميسر: لقد تعلمنا كيفية التخلي عن المشاكل التي تشكل عبئا على حياتنا. لقد سبق وأن تعلمنا كيف يمكننا أن نتحوّل إلى أجزاء مختلفة من الطبيعة - الجبال والمياه والرياح والشمس - لكي نحاول الاستجابة بفعالية أمام المواقف الصعبة. أما الآن، فسوف نتعلم كيف نحمي أنفسنا من الأشخاص الذين يسيئون إلينا. عندما يقوم الأشخاص بانتقادكم، أو الإساءة إليكم، ولا يقدرّون حسنتكم، من المهم أن تحافظوا على ثقّتم بأنفسكم وعلى ميزان حسنتكم.

**ملاحظة للميسر:** على الميسر أن يقرأ القصة ببطء شديد وبكثير من التعبير، فيجعلها مثيرة للاهتمام وجذابة. يقوم برويها وكأنها قصة تُتلى حول النار أو قبل النوم. يجب أن يغلق الأطفال عيونهم أثناء قراءة القصة.



يقول الميسر: سأروي لكم قصة. إنها قصة شجرة بدأت تنمو منذ زمن طويل. هي شجرة الكنز. حاول العديد قطعها بواسطة الفأس، لكن لم ينجحوا إذ كانت الفؤوس تنكسر. وعندما حاولوا قطعها بالمنشار، كانت الشفرات تنكسر. لا شي استطاع تدمير شجرة الكنز.

بفضل وجودها منذ قديم الزمان، تتمتع شجرة الكنز بميزة الحكمة. اشعروا بنبضات قلبكم. استمعوا لأنفاسكم. شجرة الكنز موجودة بداخلكم، تحييها ضربات قلبكم ونفسكم. من مهام هذه الشجرة حمايتكم. فكروا بالأشياء والمواصفات الجميلة التي قالها أصدقاؤكم عنكم. فكروا في كل الأشياء الجيدة التي ردها الأشخاص الذين يحبونكم أو يهتمون بكم. فكروا في نقاط قوتكم وصفاتكم الحميدة. رددوها لأنفسكم. اطبعوها في ذاكرتكم. من المهم أن تتذكروها دوما.



إن شجرة الكنز تنادىكم، اذهبوا إليها. لاحظوا كم هي طويلة وقوية. سوف ترون علامات الفأس لما حاولوا قطعها. قوموا بلمسها؛ سوف تشعرون بحرارتها وطاقاتها! ها هي تفتح، لأجلكم فقط. انها تعرفكم أنتم فقط.

يمكنكم رؤية باطنها وكافة تفاصيلها وحلقاتها الدائرية؛ ترون سنواتها، الجيدة منها والصعبة. تتمثل سنواتها الجيدة بثلاث حلقات عريضة وسنواتها الصعبة بثلاث حلقات رفيعة، حلقة واحدة عن كل سنة. وفي وسط الشجرة تجدون صندوقا مصنوعا من الذهب والمجوهرات. تمسكونه وترفعونه. ما أجمله وأجمل بريقه!



افتحوا الصندوق وضعوا فيه قائمة حسناتكم ونقاط قوتكم ومواهبكم. إنها ملككم! أحكموا إغلاق الصندوق، وأعيدوه إلى وسط الشجرة. ها هي الشجرة تغلق.

إن شجرة الكنز تتحدث معكم، وتقول: «سأفتح لكم فقط. سأحافظ على صفاتكم الحسنة، فلا يسلبها أحد منكم. قد تتعرضون لأضرار جسدية بسبب أذية بعض الأشخاص، ولكن لا يمكن لأحد أن يضر بروحككم أبدا. أنا سأحميكم. كلما قمتم بفتح الصندوق الذهبي، سوف ترون جمالكم وطيببتكم. اشعروا بذلك داخل قلبكم. أنا هنا.»

ضعوا يدكم على قلبكم واشعروا كيف تنمو شجرة الكنز بداخلكم.

ملاحظة: يضع الأطفال يدهم على قلبهم لعدة دقائق، ويشعرون بالدفء النابع من تلك الحركة.

**مناقشة: يقول الميسر:** افتحوا عيونكم ببطء، وخذوا نفسا عميقا (شهيقا وزفيراً). ما شعوركم وأنتم تعلمون الآن أن هناك مسؤولا عن حماية ميزاتكم؟ (الحصول على الردود). والآن قوموا بوضع أيديكم حيث تتواجد شجرة الكنز بداخلكم واشعروا بها لمدة دقيقة.

**يقول الميسر:** لشجرة الكنز قدرة على مساعدتكم على الشعور بالرضا. لم تعودوا بحاجة لمحاربة الأشخاص الذين يتسببون لكم بضرر لأنكم تعرفون الآن قيمة ذواتكم. يكمن الخير الذي بداخلكم في مكان خفي ولا أحد يستطيع أن يسلبه منكم.

**هام:** يقوم الميسر بتمرين تنشيطي أو ببعض تمارين التأريض (Grounding) أو التنفس. (مراجعة الملحق 1). أو بدلا من ذلك، يسأل المجموعة إذا كانوا يعرفون رقصة قصيرة أو أغنية معروفة للجميع.





## النشاط 14: تلخيص ٢ - الغناء إلى الذئاب

الهدف

يلخص الميسر دروس القسم 4 الأساسية: تعزيز من نحن

المواد المطلوبة

صورة الذئاب (مراجعة ص. 13). هناك مجموعتين من الأطفال. المجموعة الأولى حيث يكون الأطفال فيها في حالة خوف شديد، والمجموعة الثانية حيث يكون الأطفال فيها في حالة هدوء وهم يشاهدون الذئاب. البعض منهم يبتسم إلى الذئاب.

20  
دقيقة



يطرح الميسر الأسئلة التالية، مخصصا وقتا كافيا للأجوبة:

- ما الذي يجري في هذه الصورة؟
- هناك مجموعتان من الأطفال. ما الفرق بينهما؟
- برأيكم، ما الذي يخطر في بال الأطفال؟
- بم تفكر الذئاب عندما ترى مجموعة هادئة من الأطفال تقوم بمراقبتها من دون أن تشعر بالخوف؟
- برأيكم، كيف بإمكان الأطفال المحافظة على هدوئهم أمام عواء الذئاب؟
- هل هناك أشخاص في حياتنا تخيفنا كالذئاب؟ أشخاص قادرين على جعلنا نشعر بالسوء وبالضعف إزاء أنفسنا.
- لم قد يرغب هؤلاء الأشخاص/الذئاب بالأذية؟ لم قد يرغبون في إخافة الآخرين وممارسة العنف والتنمر ضدهم؟

يسأل الميسر: ما الذي تعلمناه من هذا النشاط؟ (الحصول على الردود)



## الموضوع ٥: التواصل



ملاحظة للميسر: أمام الأوقات الصعبة قد نجد خيارين:

- إذا لم تتمكن من تغيير البيئة أو الوضع الذي نعيش فيه، يمكننا تغيير ردة فعلنا أو طريقة استجابتنا لما يحدث. (تمت مناقشة ذلك في القسم السابق) أو
- يمكننا تغيير بيئتنا (سنناقش ذلك الآن) وإزالة ما يجعل حياتنا بائسة.

في القسم التالي، سوف نستكشف السبل لتغيير ما يحدث خارجنا لإنشاء أماكن آمنة للأطفال وتشجيع البالغين على أن يصبحوا دعاة (Advocates) لقضايا الأطفال.

كما يكشف هذا القسم قدرة المجتمع على الشفاء. يمكن للمجتمع القيام بذلك بعدة طرق:

- إنشاء أماكن آمنة للأطفال - لا يمكن للأطفال أن يشفوا إلا إذا شعروا بالأمان.
- توفير المساعدة - لا يمكن للأطفال أن يشفوا إلا إذا وجدوا آخرين، بالغين كانوا أو أطفال، يمكنهم التحدث معهم والوثوق بهم. وحتى عندما تكون الشرطة أو السلطات عاجزة عن المساعدة، من الممكن إيجاد أشخاص من المجتمع المحلي يقومون بالمساعدة لاتخاذ الإجراءات اللازمة.
- الحصول على رسائل واضحة وإجراءات فعالة من قبل قادة المجتمع، ومساعدة الأسر التي يرأسها الطفل والمعرضة للاستغلال، وتشجيع الناس على رفض الإساءة والعنف واتخاذ الإجراءات اللازمة.

ومن المهم أن يحصل الأطفال على دعم الأصدقاء والبالغين لمعالجة قضاياهم، إذ من الصعب أن يحرزوا تغييرا كاملا من تلقاء أنفسهم.

### النشاط ٥: الذئب على الجبل! اهربوا! اهربوا! اهربوا!

الهدف

أن يقوم المشاركون بنشاطات لبناء جسور التواصل

15  
دقيقة

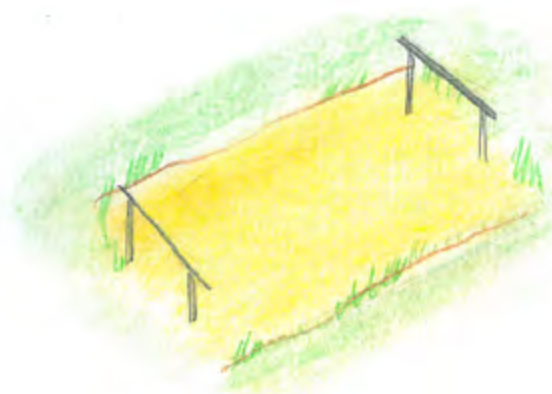


يقول الميسر: سأصرخ «الذئب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!» عدة مرات وسوف تبدأون بالركض في دائرة كبيرة. عندما أتوقف وأصرخ رقبا، عليكم التجمع بسرعة ضمن مجموعات بعدد الرقم الذي رددته. وإضافة الإثارة لهذا النشاط سوف أقول رقمين ويجب أن تتجمعوا في مجموعات مؤلفة من عدد الأشخاص الذي ذكرته. على سبيل المثال، إذا قلت «اثنين وثلاثة» يمكنكم إما تكوين مجموعة من شخصين أو ثلاثة أشخاص. في كل مرة ألفظ فيها رقمين، عليكم تشكيل مجموعات بأسرع ما يمكن. مستعدون؟


بدأ النشاط: يكرر الميسر العبارة ثلاث مرات، «الذئب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!» يبدأ الجميع بالغناء وهم يهربون. يصرخ الميسر «اثنين وثلاثة». ثم يكرر العبارة أعلاه و يقول «أربعة وخمسة». يكرر الميسر العبارة مرة أخرى ويصرخ «ستة وسبعة». بعد تكرار العبارة، يدعو الميسر الأطفال إلى اختيار رقمين فيسرع الجميع إلى تكوين المجموعات. وأخيرا، يصرخ الميسر عدد «مائة!» فيتجمع الجميع معا ضمن مجموعة واحدة.

نصيحة: لا ينبغي ترك أي طفل خارج المجموعة، وهذا هو السبب في استخدام رقمين.

يقول الميسر: على الرغم من قدرتنا على محاربة الذئاب لوحدها في بعض الأحيان (تمثل الذئاب جميع مخاوفنا)، نحن غالبا ما نكون بحاجة إلى مساعدة الآخرين للتعامل مع الخوف والعنف في حياتنا. في هذا القسم من ورشة العمل، سوف نتعلم أين تتواجد الأماكن الآمنة والخطرة في مجتمعنا، ومن هم الأشخاص الذين بإمكانهم المساعدة في مواجهة التحديات في حياتنا، وما نستطيع القيام به بالاشتراك معهم لإحداث الفرق.



## النشاط ١٦: الأماكن الآمنة والأماكن الخطرة

الهدف	
يتعلم المشاركون الأماكن التي يشعرون فيها بالأمان والأماكن الخطرة وكيف لهم أن يحموا أنفسهم من العنف والاستغلال	
المواد المطلوبة	<ul style="list-style-type: none"><li>• لوح قلاب وأوراق اللوح القلاب</li><li>• أقلام، أقلام تحديد (markers)، أقلام تلوين</li></ul>
65 دقيقة	

يقول الميسر: لقد تعلمنا في هذه الورشة كيفية خلق بيئة آمنة بداخلنا، والآن سوف نتعلم كيف نخلق بيئة آمنة خارجنا، في العالم الذي نعيش فيه. إن معرفة الأماكن الآمنة والخطرة التي نعيش فيها هو جزء من حماية أنفسنا. وبمجرد أن نعرف ذلك، يمكننا العثور على أشخاص يمكنهم مساعدتنا في تحسين حياتنا مثلا. وبصفتنا أطفالا وشبابا، يمكننا أن نساهم بمعلوماتنا ومهاراتنا، ثم نحتاج إلى البالغين للقيام بدورهم.

### القسم 1: رسم (35 دقيقة)

- يقوم الميسر بتوزيع الأشخاص ضمن مجموعات (أربعة أشخاص ضمن المجموعة الواحدة كحد أقصى).
- يوزع الميسر على كل مجموعة قطعة كبيرة من الورق (ورق اللوح القلاب) ويطلب من المشاركين رسم الأماكن الخطرة والآمنة في أحيائهم. على المشاركين وضع علامة «X» أو وجه حزين ☹️ على الأماكن الخطرة، ودائرة «O» أو ابتسامة 😊 على الأماكن الآمنة. عند الانتهاء، يقوم الجميع بتعليق رسوماتهم على الحائط لكي تكون على مرأى من الجميع. (إن الرسم التوضيحي في الصفحة 46 هو مجرد عينة).

### القسم 2: مناقشة (30 دقيقة)

الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي الأماكن الآمنة في مجتمعكم؟ لماذا هي كذلك؟
- ما هي الأماكن الخطرة في مجتمعكم؟
- ما الذي يمكن أن يقوم به الأطفال لجعل هذه الأماكن الخطرة أكثر أمانا؟
- ما الذي يمكن أن يقوم به البالغون لجعل هذه الأماكن الخطرة أكثر أمانا؟

**نصيحة:** اقتراحات لما يمكن القيام به لجعل الأماكن الخطرة أكثر أمانا: الخروج في مجموعات أو مع المساعدين البالغين للبقاء في أمان. سلك طريق آمن، حتى لو كان أطول. الطلب من الحكومة المحلية تركيب أضواء على الطرق المظلمة؛ طلب المزيد من الحراس أو المساعدين للقيام بدوريات في المناطق التي يتم قصدها حتى في الليل، مثل آبار المياه. أفكار أخرى؟ من المهم جدا التحدث إلى أشخاص تثقون بهم لطلب المساعدة منهم.

يقول الميسر: إن الأشخاص البالغين الموثوق بهم هم الذين يساهمون في توفير الأمان في الأماكن الخطرة، ومنازلنا ومجتمعنا. سوف نكتشف في النشاط التالي من هم الأشخاص الذين بإمكانهم مساعدتنا في الحالات الصعبة في حياتنا.

### التنفس من البطن

تنفسوا! قوموا بوضع أيديكم على البطن، تحت السرة مباشرة. حين تأخذون نفسا عميقا، سوف تشعرون بأن البطن ينتفخ. وعندما تخرجون الهواء، تشعرون بتفيس البطن. قوموا بتكرار هذا التمرين ثلاث مرات، وقولوا: «اه كم بطني كبيرا!» حين تأخذون نفسا عميقا، و«اه! كم بطني صغير» حين تخرجون الهواء. اشعروا بأقدامكم على الأرض. اشعروا بنفسكم داخل البطن. كيف تشعرون؟ ملاحظة: يمكن القيام بهذا التمرين عند الحاجة إذ أن الهدف منه مساعدة الشخص على الهدوء والتجذر.

# الوحدة 5

## النشاط ١٧: لعبة المساعدين

الهدف

يتم تحديد من هم الأشخاص الذين بإمكانهم تقديم المساعدة في حياة المشاركين للتغلب على المواقف الصعبة.

المواد المطلوبة

- ورق حجم A4
- أقلام تحديد (Markers)
- شريط لاصق

40  
دقيقة



**ملاحظة للميسر:** المساعدون هم الأشخاص الذين يمكننا اللجوء إليهم عندما نواجه وضعاً صعباً؛ على سبيل المثال، الشقيق الأكبر سناً، الأهل، المعلم(ة) في المدرسة، المساعد(ة) الاجتماعي(ة)، الممرض(ة)، الجيران، الجد(ة)، وما إلى ذلك. في هذا النشاط، ينبغي على المشاركين أولاً تحديد من هم المساعدين الأكثر شيوعاً في مجتمعهم. يتم كتابة اسم كل منهم على قطعة من الورق ويتم لصقها على الحائط. ثم، يعرض الميسر وضعاً/حالة ما، ويقوم الأطفال باختيار الشخص المناسب الذي سيقوم بمساعدتهم، فيتجمعون أمام قطعة الورق التي تشير إلى اسمه(ها)/لقبه(ها). يتم مناقشة خيار الأطفال. إذاً، يكون هذا النشاط كناية عن تقييم سريع لتحديد الأشخاص الأكثر توفراً لتأمين الحماية في المجتمع، و يكون الأشخاص الذين حصلوا على أكبر عدد من أصوات الأطفال هم الذين ينبغي استشارتهم والتواصل معهم. من الممكن تكرار هذا النشاط بعد بضعة أشهر لرصد أي تغيير.

**يسأل الميسر:** من هم أهم الأشخاص الذين يساعدونكم في حياتكم؟ يتم العمل ضمن مجموعات لتحديد الأشخاص الذين بإمكانهم المساعدة؛ على سبيل المثال، الأخت الأكبر سناً، أو المعلم(ة)، وما إلى ذلك.

**نصيحة:** يُسمح بتحديد شخصين من أفراد العائلة كحد أقصى بهدف تشجيع الأطفال على تحديد أكبر عدد من الأشخاص من المجتمع مثل المعلمين(ات) والممرضين(ات) والجيران.

يقوم الميسر بتحديد ألقاب المساعدين على ورق حجم A4. كما يتم تخصيص ورقة إضافية بعنوان «لا أعرف». لا يجب تخطي ستة تسميات/ألقاب/خيارات (خمسة مساعدين بالإضافة إلى خيار «لا أعرف»). عرض خيارات الأطفال على الحائط، أو لصقها على الكراسي من الخلف، ووضع الكراسي في صف واحد.

يقرأ الميسر كل من السيناريوهات التالية، واحد تلو الآخر وبصوت عالٍ:  
من يمكنه مساعدتكم في حال ...

- أصيبت أم صديقكم بمرض شديد، وبات من المستحيل لها أن تعمل؟
- يضطر (تضطر) أحد أصدقائكم (إحدى صديقاتكم) إلى ترك المدرسة؟
- يتعرض (تتعرض) أحد أصدقائكم (إحدى صديقاتكم) للاعتداء من قبل ولي أمره(ها)؟
- يبوح صديق(ة) لكم برغبته(ها) بإيذاء نفسه(ها)؟
- غالباً ما ينشأ شجاراً عنيفاً بين أهل صديقكم (صديقتكم)، ويكون (تكون) شاهد(ة) على ذلك؟
- يتعرض صديقك (صديقتك) للتنمر في المدرسة؟
- يتم إعلام صديقك بأنه سوف يتم تزويجها إلى رجل عجوز؟
- ينفصل (تنفصل) صديقك (صديقتك) عن عائلته(ها) بسبب فيضانات ضخمة (أو الحرب)؟
- يشهد (تشهد) صديقك (صديقتك) على دمار منزله(ها)، فيصاب (تصاب) باكتئاب شديد؟

**نصيحة:** من الممكن الطلب من المشاركين إضافة سيناريوهات من اختيارهم. كما من الأفضل تكييف السيناريوهات المذكورة أعلاه بحسب المشاركين البالغين والثقافة أو البيئة السائدة.

بعد قراءة كل سيناريو، يُسرّع المشاركون للوقوف في خط مستقيم أمام الورقة التي تحتوي على اسم/لقب المساعد الذي سيؤمن لهم المساعدة. يتم سؤال المجموعة بكاملها عن سبب اختيارهم.


**نصيحة:** من المفيد دائماً أن يكون لدى الميسر خطة بديلة. في بعض السيناريوهات، يسأل الميسر المجموعة الأكبر التي تقف أمام المساعد الذين اختاروه: في حال لم يكن هذا المساعد مفيداً، إلى من تلجؤون؟

إذا كان عدد أشخاص مجموعة "لا أعرف" كبير إلى حد ما، يسأل الميسر ما إذا كان هناك مساعد آخر يفضلون اللجوء إليه، فيقوم الميسر بإضافة اسم هذا الشخص، ويكرر قراءة السيناريوهات لمعرفة عدد الأشخاص الذين سيلجؤون إليه.

لكل من الحالات المعروضة، يقوم الميسر بتدوين مَن من المساعدين حصل على أعلى نسبة من أصوات المشاركين. أما المشاركون الذين اصطفوا أمام الورقة بعنوان "لا أعرف"، فقد يحتاجون للمساعدة لتحديد الأشخاص الذين قد يؤمنون لهم المساعدة. على الميسر أن يتابع الموضوع بعد ورشة العمل للتأكد من أنه يتم الاستفادة فعلياً من المساعدين الذين تم اختيارهم كأولوية.

**مناقشة:** (10 دقائق) يسأل الميسر: (أ) ما الذي تعلمتموه من هذا النشاط؟ (ب) قوموا باختيار أحد المساعدين المدرجين على اللائحة ووصف ديناميكية العمل بين المساعد البالغ والطفل لحل أحد السيناريوهات المذكورة أعلاه.

## النشاط ١٨: التغلب على الذئب

الهدف	
أن يتعلم المشاركون بناء الاستراتيجيات التي تساعد على حماية أنفسهم من الإساءة والعنف في حياتهم	صورة ذئبين يعويان (مراجعة الصفحة 13)
50 دقيقة	

### القسم 1: التغلب على الذئب (20 دقيقة)

**يقول الميسر:** إذا حصلنا على دعم أصدقاءنا والمساعدين الذين يهتمون لأمرنا، يمكننا التغلب على معظم المشاكل. حتى عندما نكون وحدنا، نستطيع التغلب على الذئب بالذكاء لا بالقوة، فنكون أذكي منه. سأروي لكم قصة شخص كان يتمتع بذكاء حاد لدرجة أنه عجز الذئب عن إلحاق الضرر به.

#### قصة الذئب والأرنب<sup>9</sup>

كان يا مكان في قديم الزمان أرنباً كان يطارده ذئب شرس جداً. حاول الأرنب المسكين الهروب من الذئب ولكن من دون جدوى. ذات يوم، قرر الأرنب دخول حفرة عميقة؛ وحين كان يقوم بذلك، أمسك الذئب قدمه. فكر الأرنب بسرعة ما يجب فعله، فراح يضحك وقال: «عمي الذئب، لقد أمسكت بجذور الشجرة بدل الإمساك بساقي! وفي نوبة غضب، أفلت الذئب قدم الأرنب، ثم أمسكها مرة أخرى إلا أن هذه المرة قبض حقا على جذر طويل وأفلت الأرنب من قبضته. عندئذ، هتف الأرنب قائلاً: «أتوسل إليك أيها الذئب أن تتركني! اتركني أرجوك! لقد أمسكت بي حقا!» سمع الذئب هذا الكلام، فراح يحاول سحب الجذر، ظنا منه أنها قدم الأرنب. خلال هذا الوقت، استفاد الأرنب وهرب مستخدماً مخرجاً آخر. أما الذئب فكان ما زال يحاول سحب الأرنب من ساقيه، حتى انكسر الجذر وأدرك أن الأرنب قد تغلب عليه. قرر الذئب أن ينتظر الأرنب أمام الحفرة، غير مدرك بأن الأرنب قد هرب منذ وقت طويل. ملّ الذئب من كثرة الانتظار، فعاد أدراجه. إن الحكمة هي التي أنقذت الأرنب.



9 تم تكييف القصة من قبل ميسر "الغناء إلى الذئاب" لايتوال مبوفو من قصة خرافية من زيمبابوي

**مناقشة:** ما الذي تعلمتموه من هذه القصة؟ هل قام أحدكم بالخبرة نفسها، أي التغلب على الذئب؟ (الحصول على الردود). هل سبق وأن تغلبتم على مشاكل أخرى؟ (الحصول على الردود).

والآن بعد أن تعلمنا كيف نتغلب على الذئب، دعونا نرى ما يمكننا القيام به عندما تحاول الذئاب سلبنا شيئاً ما.

## القسم 2: لا يمكنك إلحاق الضرر بنا! (15 دقيقة)

**ملاحظة للميسر:** في هذا النشاط، يقوم الأطفال بحراسة شيئاً قيماً للغاية. يمكن أن يكون ذلك صديقاً أو مستقبليهم أو تعليمهم، وما إلى ذلك. يحدد الأطفال الغرض الثمين بالنسبة إليهم. على الأطفال إيجاد طريقة للتكاتف ضد الذئاب التي تمثل الأشخاص والقوى التي تهدد بسلب أعلى ما لديهم.



يطلب الميسر من اثنين من المتطوعين لعب دور الذئب. ثم يطلب من باقي الأطفال تشكيل دائرة، وممسك أيدي بعضهم البعض، بحيث يواجهون الخارج فيتمكنوا من رؤية الذئاب. تقتصر مهمتهم على إبقاء الذئاب خارج الدائرة لحماية الغرض الثمين داخل الدائرة. يجب تشكيل دائرة ضيقة والغناء لإبقاء الذئاب بعيداً. من المهم تنبيه الذئاب بأنهم لا يستطيعون استخدام مخالبهم أو قوتهم الكاملة لاقتحام الدائرة.

**يقول الميسر:** يمثل الذئب كل ما يخيفنا. (يشير الميسر إلى صورة الذئب). يمكن أن يكون شخصاً من أقاربنا، أو جندياً، أو متمراً، أو زلزلاً أو أي شيء آخر. إن الذئب هو أيضاً تلك القوة أو الأشخاص الذين يسلبون سعادتنا. قد يكون ذلك شعورنا بعدم الثقة بأنفسنا، أو أفراد من العائلة يحسدوننا. من هم الذئاب في حياتكم؟

(الحصول على الردود)

سوف نقوم في هذا النشاط بحماية شيئاً قيماً بالنسبة لنا. فكروا بشيء قيم تريدون حمايته في حياتكم. (أمثلة - سمعتكم الجيدة، طفولتكم، حب الأشخاص لكم، مستقبلكم). أخبرونا الآن عن اختياركم. (الحصول على الردود)

دعونا نمسك أيدي بعضنا البعض ونشكل دائرة، فيكون وجهنا موجهاً نحو الخارج. ضعوا اختياركم القيم داخل الدائرة. ستحاول الذئاب سلبها. الآن دعونا نجد أغنية تقوينا. كونوا على ثقة بأنه مهما حاولت الذئاب خرق الدائرة، لن تنجح بذلك!

**نصيحة:** يشدد الميسر على كون هذا النشاط تمثيلاً، فينبغي على الذئاب أن تكون شرسة ولكن من غير إلحاق الضرر بأحد.

**نصيحة:** يطلب الميسر من اثنين من المشاركين بطريقة سرية أنه في حال نجحت الذئاب في اقتحام الدائرة، عليهما انتزاع الكنوز (غير المرئية طبعا) في وسط الدائرة والهرب بها في الاتجاه المعاكس، بعيداً عن الذئاب. عندئذ، يدعو المنشط إلى إيقاف النشاط.

## القسم 3: مناقشة (15 دقيقة)

- كيف كانت التجربة في إبعاد الذئاب؟
- ما كان شعور الذئاب حين عجزت عن القبض على أي منكم؟
- بم شعرت وأنتم تقومون بدور الذئاب؟ هل كان شعوراً بالوحدة؟
- كيف يمكننا ترويض الذئب بدلاً من اللجوء إلى العنف أو الهرب منه؟

**نصيحة:** للحصول على الإجابة على السؤال الأخير، من الممكن أخذ الحلول من المجموعة. على سبيل المثال، كيف يمكننا كسب شخصاً متمراً كصديق بدلاً من الاضطرار للعيش مع هذا الخوف على الدوام؟ الحل: يتفق عدد من الأشخاص الاتحاد مع بعضهم البعض والتحدث مع الشخص المتمتر، ويقولون له (ها) أنه في حال قام (ت) بإزعاج أحداً منهم، لن يلعبوا معه (ها)، أو سوف يشكونه (ها)، إلخ... لذلك، سوف يكون من الأفضل له (ها) أن ينضم (تنضم) إلى المجموعة واللعب مع الجميع بدلاً من اللجوء إلى التنمر.




يقول الميسر: في الاتحاد قوة. عندما نغني ونحصل على المساعدة من الآخرين، تعجز الذئاب عن إلحاق الضرر بنا. عندما نستخدم ذكاءنا كمجموعة، قد ننجح أحياناً في ترويض الذئب. حين نتصرف على هذا الشكل، تخف وطأة الخوف، فلا نشعر بالتهديد.

هام: يقوم الميسر بتمرين تنشيطي أو ببعض تمارين التأريض أو التنفس (Grounding or Breathing). (مراجعة الملحق 1). أو بدلا من ذلك، يسأل المجموعة إذا كانوا يعرفون رقصة قصيرة أو أغنية معروفة للجميع.

## الموضوع ٦: المضي قدما

**ملاحظة للميسر:** يقوم هذا القسم برصد جميع الأفكار والتقنيات التي تم عرضها في ورشة العمل لتزويد المشاركين بشعور متجدد بالقوة والأمل. عندما نكون في عملية التغيير، نفكر في ما نريد التخلي عنه في شخصنا، وما نريد المحافظة عليه وتكريمه، بالإضافة إلى ما يمكننا القيام به لضمان مستقبل أفضل. فعند القيام بذلك، يتعين علينا جميعا أن نضع أولويات لطريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفاتنا. في نهاية هذا القسم، يصبح بإمكاننا حقا الغناء إلى الذئاب.

### النشاط ١٩: خطوات صغيرة صعودا نحو الجبل<sup>١٠</sup>

الهدف	
أن تساعد المشاركين على تحديد الخطوات الصغيرة التي يمكن اتخاذها للتغلب على مشاعر العجز التي قد تتناهم عند مواجهة العنف وسوء المعاملة.	
المواد المطلوبة	<ul style="list-style-type: none"><li>• ورق اللوح القلاب</li><li>• أقلام تحديد</li></ul>
50 دقيقة	

**ملاحظة الميسر:** إن هذا النشاط كناية عن تكملة للنشاط السابق حول تعلم مهارات حل المشاكل الداخلية أو العاطفية عبر مجرد **تغيير القناة!** في هذا النشاط، يتم التركيز على تجزئة المشاكل الكبيرة، لإحراز تقدم، خطوة بخطوة. لاحظ أنه لا يركز هذا النشاط على حل المشكلة فعليا إنما على اتخاذ خطوات في الاتجاه الصحيح.



### القسم 1: اتخاذ خطوات صغيرة (15 دقيقة)

يرسم الميسر جبلا كبيرا على قطعة كبيرة من الورق (حجم اللوح القلاب)، مع خطوات صغيرة صعودا نحو الجبل.

يشير الميسر إلى **الخطوات الصغيرة صعودا نحو الجبل ويقول:** في بعض الأحيان تبدو المشاكل التي نواجهها كبيرة بحيث نشعر أننا لا يمكن أبدا الوصول إلى القمة وحلها. ولكن إذا قمنا بالتركيز على الخطوة الأولى التي علينا اتخاذها، سوف نشعر على نحو أفضل لأننا نكون قد بدأنا بإنجاز شيء ما. قد لا ننجح في حل جميع المشاكل في محاولة واحدة، ولكن قد نكون بدأنا بالصعود. عندئذ، قد تسهل عملية الصعود إلى الجبل والقيام بخطوات صغيرة في هذا الاتجاه.

يقول الميسر: نحن في أسفل جبل حاد جدا. حاولوا لمس السقف الذي يمثل قمة الجبل. حاولوا الوصول إلى القمة بقفزة واحدة. هل يمكنكم القيام بذلك؟ والآن، قوموا بالوقوف على كرسي وحاولوا من جديد. نقترب من القمة من خلال اتخاذ خطوات صغيرة.

نحن نتخذ خطوات صغيرة كل يوم للوصول إلى أهدافنا. كيف وصلتكم إلى هنا اليوم؟ (انطلاقا من منزلكم) (الحصول على الردود).

**نصيحة:** ستقتصر أجوبة المشاركين على التالي: ساروا على الأقدام أو استقلوا الباص. لا يجب الاكتفاء بتلك الأجوبة، إنما على الميسر أن يطلب المزيد من التفاصيل على الشكل التالي: أولا، استيقظتم ونهضتم من سريركم؛ ثم ارتديتم ملابسكم، أو استحميتم أولا، ومن ثم تناولتم الفطور، ورتبتم أغراضكم تحضيراً لورشة العمل وبعدها غادرتكم منزلكم. سرتم في الشارع وتوجهتم إلى مكان الورشة. إن الهدف من كل تلك التفاصيل لفت النظر على أن الخطوات الصغيرة كناية عن إحراز تقدم وإحداث فرقا إيجابيا.





يقول الميسر: غالبا ما نتخذ خطوات صغيرة للوصول إلى أهدافنا ولكن نشعر بالذعر أو بالغضب أو الحزن، ننسى أننا نتخذ خطوات صغيرة كل يوم.

ما العمل في الحالات التي تخرج عن سيطرتنا حيث لا يمكننا الهرب منها أو تغييرها؟ (يطلب الميسر من المشاركين تقديم أمثلة من حياتهم الخاصة لكل حالة من الحالات التالية):

• قد نلجأ إلى استخدام عبارات تهدئ من روعنا وتساعدنا على الشعور بتحسّن (الحصول على أمثلة من المشاركين)

• نحرص على الاعتناء بأنفسنا (الحصول على أمثلة)

• نجد طريقة أو مخرجا لمقاومة ما يحدث (الحصول على أمثلة)

قد لا تُحدِث هذه الخطوات تغييرا جذريا للوضع القائم، إنما قد تساهم في الإقتراب من قمة الجبل، فنشعر بسيطرة أكبر على حياتنا.

**نصيحة:** يمكن للميسر أن يستخدم المثل التالي: يعود والدي إلى المنزل في حال غضب ويضربني في نهاية كل أسبوع. أستطيع أن: (أ) أقرر الذهاب غدا والتحدث إلى معلّم (معلّمة) يمكنه (ها) أن (ت)يساعدني، (ب) أحرص على الحصول على ما يكفي من الطعام لرعاية نفسي، (ج) أطلب من كبار العائلة التدخل، (د) أخفي الأمر أو أعثر على طريقة صغيرة لمقاومة ما يحدث، أو (هـ) أخبر أستاذاي المفضل في اليوم التالي فيقترح أن أبيت في منزل الجيران ليالي السبت. (لا من حل يساعدنا على التخلص من المشكلة ولكنه قد يساعدنا بشكل من الأشكال).

يقول الميسر: قوموا بالتفكير في مشكلة في حياتكم قد تكون كبيرة يصعب تغييرها. ما هو الحل الذي يمكنكم اللجوء إليه لإحداث فرق في الوضع الذي لا يمكنكم تغييره؟ (الحصول على الردود)

يسأل الميسر:

- إذا كنتم تملكون كيسا كبيرا من الدقيق أو الأرز وهو موضوع في الخارج وعليكم نقله إلى الداخل من دون وجود عربة، كيف يمكنك القيام بذلك؟ (الحصول على الردود) (الجواب: نقل الدقيق بواسطة كوب، كوب تلو الآخر).
- هل من أمثال محلية تتناول موضوع حل المشاكل الكبيرة عبر اتخاذ خطوات صغيرة؟ (الحصول على الردود) (يمكن للميسر تقديم بعض الأمثلة أدناه).

أمثلة:

- رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة - لاو تزو
- سر الماضي قدما هو البدء - مارك توين
- عصا تلو عصا يصنع حزمة - المثل الأوغندي

## القسم 2: لعب أدوار (35 دقيقة)

(10 دقائق للإعداد، 3-5 دقائق لكل عرض، 10 دقائق للمناقشة)

يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. إذا كان ذلك ممكنا، إعداد مجموعة من الفتيان ومجموعة أخرى من الفتيات، ومجموعة مختلطة. تقدم كل مجموعة عرضا قصيرا (3-5 دقائق) تظهر فيه الخطوات الصغيرة التي تم اتخاذها للاستجابة لوضع صعب. يطلب الميسر من الجميع شرح الوضع قبل عرضه. يشدد الميسر على ضرورة إبراز الخطوات التي تم اتخاذها استجابة للحالة الصعبة. يمكن أن تؤدي المجموعة أغنية أو قصيدة.

**نصيحة:** يجب أن يتنقل الميسرون بين المجموعات لمساعدتهم على الإبداع.

**مناقشة:** ماذا الذي تعلمتموه؟ ما الفرق بين مجموعة الفتيان ومجموعة الفتيات من حيث اتخاذ الخطوات الصغيرة؟ **يقول الميسر:** للخطوات الصغيرة تأثيرا كبيرا. فنحن نتخذ خطوات صغيرة إزاء وضع لا يمكن تغييره، ولكن غالبا ما تنتهي تلك الخطوات بإحراز تغييرا للوضع القائم.

## نشاط مضخة النفس

تنفسوا! حين تعجزون عن القيام بالخطوة الأولى صعودا نحو الجبل، حاولوا مضخة النفس. سوف تشعرون بالنشاط. تخيلوا أنكم مضخة مياه. ضعوا قبضات يديكم على مستوى كتفيكم، واثنوا ذراعيكم. تنفسوا بعمق وضعوا ذراعيكم فوق رأسكم وادفعوا بها، مع قبضات أيديكم في الهواء. أخرجوا الهواء في عملية زفير. قوموا بوضع قبضات يديكم بمستوى كتفيكم من جديد، مرددين كلمة «هو!». قوموا بتكرار ذلك ثلاث مرات بسرعة وسوف تشعرون بالنشاط والحيوية. ملاحظة: يمكن استخدام هذا التمرين حسب الحاجة، إذ يهدف إلى مساعدة المشاركين للشعور بالقوة والنشاط.

## النشاط ٢٠: تكريم وتقدير بعضنا البعض

الهدف

أن يطور المشاركون صورة إيجابية عن أنفسهم وأن يفرحوا برؤية آثار آرائهم وتعليقاتهم الإيجابية على الآخرين

المواد المطلوبة

- ورق حجم A4
- أقلام
- شريط لاصق أو دبابيس
- كرتون أو كتاب

40  
دقيقة



**ملاحظة للميسر:** لهذا التمرين علاقة بتمرين شجرة الكنز، إذ يقتصر على إنشاء وثيقة تتضمن كل انطباعات الأشخاص الإيجابية عنّا. كما أنه جزء من عملية التغيير المكونة من ثلاثة أجزاء: التخلي عن ما لم نعد بحاجة إليه، وتقدير ايجابياتنا وايجابيات الآخرين التي نعتزّ بها في الوقت الحاضر، وما يمكننا القيام به لضمان مستقبل أفضل.



**يقول الميسر:** لقد تعلمنا في وقت سابق أنه وبهدف إحداث تغيير في أنفسنا وحياتنا، ينبغي التخلي عن الأشياء التي لم نعد بحاجة إليها، بالإضافة إلى التخلي عن المشاكل القديمة، والمخاوف والغضب التي من شأنها أن تعيقنا وتأخرنا. أما الآن فسوف نركز على ما نرغب بتقديره في ذواتنا، أي بما نعتز ونقدر في شخصنا.

لذلك، دعونا نبدأ بالقفز حتى نتخلص من الأشياء القديمة -غضب قديم، مشاكل ومخاوف قديمة. دعونا نتخلص منها. (يقفز المشاركون عدة مرات). إذا كنتم لا تزالون تملكون مكنستكم الخاصة بكم، جهزوها، وإلا أعطيكم واحدة جديدة. (يقوم الميسر بحركة وهمية وكأنه يعطي المشاركين مكنسة). دعونا نكنس المكان. (يبدأ الجميع بكنس الغبار خارجا وهم يغنون) والآن، نحن مستعدون.

• يقوم الميسر بإعطاء كل طفل ورقة حجم A4 ويطلب منهم كتابة أسماءهم في وسط الورقة ووضع دائرة حول الاسم. يتم لصق الأوراق على ظهر الأطفال، إما بالشريط اللاصق أو بدبوس.

• يعطي الميسر كل طفل قلما ويطلب منهم الكتابة على ورقة كل شخص كلمة أو صفة واحدة تعبر عن سبب إعجابهم بهذا الشخص. من الممكن الكتابة أو رسم رمزا. يذكر الميسر الجميع بضرورة كتابة أشياء إيجابية فقط. نصيحة: على سبيل المثال، «أحب ابتسامتك»، «أنت طيب»، «أنت راقص جيد».

• يشجع الميسر كل طفل على الكتابة على ورقة كل طفل آخر. ينبغي أن يشارك الميسرون في هذا النشاط مع الأطفال. مراجعة الصورة لفهم سير هذا النشاط.



**نصيحة:** يمكن للأطفال استخدام كتاب رفيع أو ورق كرتون تحت الورقة لتسهيل الكتابة. يجب التأكد من عدم تسرب الحبر على قميص الأطفال.

في نهاية التمرين، يطلب الميسر من الأطفال إزالة الورقة من ظهورهم وقراءتها لأنفسهم.

#### مناقشة:

- ما هو شعورك قبل بدأ الآخرين بالكتابة على ورقتك؟
- بم شعرت وأنتم تكتبون على أوراق الآخرين؟
- بم شعرت وأنتم تقرأون ما كُتب على ورقتك؟
- ما هو الشعور الذي تشعرون به عندما يتم تقديركم؟
- بم تشعرون وأنتم تقدرون الآخرين، وتساعدونهم على الشعور بالرضى؟

يقول الميسر: تذكروا، في بعض الأحيان قد تسيئون إلى الآخرين أو قد يتم الإساءة إليكم، ولكن هذه الكلمات سوف تكون دائما جزءا منكم.

# الوحدة 6

## النشاط ٢١: الرسائل "

### الهدف

نشر الأمل والتشجيع من خلال تبادل رسائل الأمل والحكمة مع أطفال من جميع أنحاء العالم حول كيفية التغلب على الخوف والعنف في حياتنا.

### المواد المطلوبة

- ورق حجم A4
- أقلام وأقلام تلوين
- شريط أو حبل مطاط

60  
دقيقة



**ملاحظة للميسر:** لقد سبق وأن تم التحدث عن أهمية التخلي عن الأشياء من الماضي، وتكريم الذات والآخرين في الوقت الحاضر. أما الآن سوف يتم التحدث عن مشاركة الحكمة مع الأطفال الآخرين حتى يتمكنوا من الحصول على مستقبل أفضل.



1. يربط الميسر الحبل المطاط من جدار إلى الجدار المقابل من أجل تعليق رسائل الأطفال - على شكل أعلام - في نهاية هذا النشاط.
2. يشرح الميسر للمشاركين بأنه سيحصل كل واحد منهم على ورقة، فيكتبون أو يرسمون عليها رسالة أمل لجميع الأطفال، في قريتهم ومدنيتهم وبلدهم والعالم، حول وقف العنف أو تحويله. يجب أن تكون الرسائل موجزة. يشجع الميسر المشاركين على تزيين هذه الرسائل كوسيلة لإعطاء الأمل للآخرين.
3. يخصص الميسر الوقت الكافي لإعداد الرسائل. ثم، واحدا تلو الآخر، ينبغي على كل طفل أن يقرأ رسالته بصوت عال، من ثم يعلقها على الحبل.

**نصيحة:** يمكن اعتبار الرسائل المعلقة على الحبل بمثابة صلاة أو دعاء يطلق كلما تهب الرياح.


**يقول الميسر:** كلما هبَّت الرياح، سوف تحمل رسائلكم إلى العالم.

**نصيحة:** إذا لم يكن هناك رياح، يطلب الميسر من المشاركين النفخ لخلق نسيم لإرسال الرسائل إلى العالم.

**نصيحة:** يمكن الاحتفاظ بالرسائل وتعليقها في مكان مرئي للجميع.



## النشاط ٢٢: التقييم

الهدف	يتمكن الميسر من الحصول على التغذية الراجعة لتقييم أثر ورشة العمل.
المواد المطلوبة	نسخ من استمارة التقييم (مراجعة الملحق 8)
30 دقيقة	


**ملاحظة للميسر:** إن هذا التقييم خطي، إلا أنه من الممكن القيام به شفهيًا بهدف تسهيله في حال واجه الأطفال صعوبة في القراءة. للمزيد من التعليمات، الرجاء مراجعة الملحق 7. يملأ كل طفل استمارة التقييم (الملحق 8) ويسلمها إلى الميسر عند الإنهاء.



من المهم متابعة ورشة العمل هذه متبعين الإجراءات التي تعتمد على الأنشطة والدروس المستفادة من الغناء إلى الذئاب. للتأكد من حدوث ذلك، يمكن للمشاركين اختيار لجنة عمل. سوف يعمل الشخص المسؤول مع أعضاء اللجنة لمساعدتهم على تحديد القضايا الرئيسية التي طرحت في ورشة العمل والأولويات الأخرى التي ينبغي التطرق إليها مع قادة المجتمع. للمزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة الملحق 2، بعد ورشة العمل.

**هام:** يقوم الميسر بتمرين تنشيطي أو ببعض تمارين التأريض أو التنفس (Grounding or Breathing) (مراجعة الملحق 1). أو بدلا من ذلك، يسأل المجموعة إذا كانوا يعرفون رقصة قصيرة أو أغنية معروفة للجميع.

## النشاط ٢٣: الغناء إلى الذئاب - الاحتفال

الهدف	بناء ثقة الأطفال والشباب فيصبحون قادرين على تحويل العنف أو التغلب عليه.
المواد المطلوبة	صورة الذئبين وهما يعويان مع الأطفال يغنون (مراجعة ص. 12 و13)
60 دقيقة	

1. تعليق الصورة على الحائط.
2. تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات (توزيع المشاركين في مجموعات مختلفة عن مجموعات التمارين السابقة). يمكن للمشاركين اختيار المجموعة التي يرغبون الانضمام إليها:
  - تؤدي المجموعة الأولى رقصة أو عرض مسرحي صامت (دون كلام) للتعبير عن معنى الغناء إلى الذئاب بالنسبة لها.
  - تقوم المجموعة الثانية بكتابة قصيدة وقراءتها أو إنشاء ملصق فني كبير على ورق اللوح القلاب (واحد للمجموعة بأكملها) للتعبير عن معنى الغناء إلى الذئاب بالنسبة لها.
  - تقوم المجموعة الثالثة بتأليف أغنية للتعبير عن معنى الغناء إلى الذئاب بالنسبة لها.
3. يقوم المشاركون بتنفيذ عروضهم الفنية (الرقص أو الغناء أو التمثيل أو الشعر)، لإظهار أنه من الممكن الغناء إلى الذئاب والتغلب على العنف. على كل مجموعة أن تبتكر طريقة تمكنها من التغلب على الخوف والعنف في حياتها. بعد أداء أغنية الغناء إلى الذئاب، يقف الجميع ضمن دائرة، ويمسكون أيدي بعضهم البعض، ويغنون الأغنية معا، أو أي أغنية أخرى تعبر عن التضامن، والقوة، والقدرة على مواجهة المخاوف. فيكون بمثابة احتفال.

في حال توزيع شهادات (اختياري)، يتم توزيعها الآن. الرجاء مراجعة الملحق 10 حول شهادات الإنجاز.

# الملحق 1

## تمارين التنفس والتأريض (Breathing + grounding)

(أي ما نراه، وما نسمعه، وما نلمسه)

يمكن استخدام هذه التمارين في أي وقت أثناء ورشة العمل أو بعدها. نصيحة: استخدام تمريننا واحدا على الأقل من تمارين التنفس لبدء وختام كل يوم.

### ممارسة التنفس كمضخة

**تنفسوا!** استعدوا لتكونوا كمضخة المياه. ضعوا قبضات يديكم على مستوى كتفيكم، واثنوا ذراعيكم. تنفسوا بعمق، ضعوا ذراعيكم فوق رأسكم وادفعوا بها، مع قبضات أيديكم في الهواء. أخرجوا الهواء في عملية زفير وقوموا بوضع قبضات يديكم على مستوى كتفيكم من جديد، مرددين كلمة "هو!". قوموا بتكرار ذلك ثلاث مرات بسرعة وسوف تشعرون بالنشاط والحيوية.

### التنفس من البطن

**تنفسوا!** يتم القيام بهذا التمرين عبر وضع اليدين على البطن، تحت السرة مباشرة. حين تأخذون نفسا عميقا، يتمدد البطن ويتنفخ. وعندما تخرجون الهواء، تشعرون بتنفيس البطن. قوموا بتكرار هذا التمرين ثلاث مرات، وقولوا: "اه كم بطني كبير!" حين تأخذون نفسا عميقا، و"اه! كم بطني صغير" حين تخرجون الهواء. اشعروا بأقدامكم على الأرض. اشعروا بنفسكم داخل البطن. كيف تشعرون؟

### تمرين النفس الطويل

**تنفسوا!** يتم أخذ نفسا عميقا (عند العد إلى 3) ومن ثم يتم إخراج الهواء ببطء شديد وكأنه يتم إخراجها عبر قشة أو صفيح خافت (عند العد إلى 4). فلنكرر ذلك مرة أخرى. اشعروا بأقدامكم على الأرض، خذوا نفسا عميقا (عند العد إلى 3)، وقوموا بإخراج الهواء ببطء شديد (عند العد إلى 4). قوموا بالتركيز فقط على إخراج الهواء ببطء. كيف تشعرون.

### تمرين التأريض (Grounding): ما الذي أراه، وأسمعه، وألمسه

عندما نتناوبنا مشاعر قوية، فمن المهم جدا أن نشعر أننا على اتصال وتواصل مع الأرض. من شأن هذا التمرين أن يساعدنا على القيام بذلك:

**يقول الميسر:** قوموا بتعداد أربعة أشياء ترونها. قوموا بتعداد أربعة أشياء يمكنكم سماعها. قوموا بتعداد أربعة أشياء يمكنكم لمسها. قوموا بلمسها. قوموا بتعداد ثلاث أشياء يمكنكم أن تروها. قوموا بتعداد ثلاث أشياء يمكنكم سماعها. قوموا بتعداد ثلاث أشياء يمكنكم لمسها. قوموا بلمسها. والآن، قوموا بتعداد شيئين يمكنكم رؤيتهما. قوموا بتعداد شيئين يمكنكم سماعها. قوموا بتعداد شيئين يمكنكم لمسها. قوموا بلمسهما. والآن، قوموا بتعداد شيئا واحدا ترونه. قوموا بتعداد شيئا واحدا يمكنكم سماعه. قوموا بتعداد شيئا واحدا يمكنكم لمسه. قوموا بلمسه. خذوا نفسا عميقا وأخرجوه ببطء. كيف تشعرون؟

# الملحق ٢

## ما قبل الورشة وما بعدها

### الخلفية

نتعلم من خلال الغناء إلى الذئاب طريقتين للاستجابة إلى الخوف والعنف في حياتنا. الأولى وهي محاولة تغيير الوضع. فحتى لو لم نتمكن من تحقيق ذلك بالكامل، لا يزال قادرين على إحداث فرقا إيجابيا والحد من المشكلة. يمكننا مثلا طلب المساعدة، وتعزيز علاقاتنا مع الأصدقاء والأحباء، وتطوير مهارات حل المشاكل واتخاذ خطوات صغيرة للتغلب على وضعنا.

أما الطريقة الأخرى، فهي التي تعلمنا كيفية السيطرة على ردات فعلنا تجاه الخوف بحيث لا يطغى علينا. يمكننا ممارسة تقنيات التنفس وغيرها من التمارين المهدئة. كما يمكننا الشعور بحال أفضل من خلال إدراك مواهبنا ومهاراتنا، وقدرتنا على تخطي صعوبات الماضي؛ فسبق أن قمنا بذلك، وبإمكاننا القيام به مرة أخرى. يتعلم المشاركون في ورشة "الغناء إلى الذئاب" المهارات اللازمة من خلال خوض التجربة والاستمتاع في آن معا.

### ما قبل ورشة العمل

قبل انعقاد ورشة العمل، ينبغي عقد جلستين منفصلتين:

- **مع القادة المحليين (60-90 دقيقة):** ينبغي على المنظمة الراعية - إن أمكن - والميسرين - الاجتماع مع القادة المحليين (ممثلين عن الحكومة والدين والمجتمع) و/أو أعضاء لجنة حماية الطفل المحلية لمناقشة هدف الورشة والحصول على دعمهم. يستخدم المنشط القسم الأول، المقدمة، مع التركيز على ما يتعلمه الأطفال والشباب وإلى من تتوجه الورشة. إذا كان ذلك مناسبا، القيام بنشاط مختصر - على سبيل المثال النشاط 8: مكان آمن بداخلنا - للتوضيح. لشرح أكثر تفصيلا للقادة الحكوميين وقادة المجتمع المحلي الذي يتضمن تمارين أكثر تجريبية، الرجاء مراجعة الجلسة التوجيهية الصفحة 13 من الملحق.
- **مع أولياء الأمور والأطفال (60-90 دقيقة):** يُعقد اجتماعا مماثلا مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية وأهل الأطفال الذين تم اختيارهم لحضور ورشة العمل. الرجاء مراجعة القسم أعلاه والعودة إلى القسم 1 من هذا الدليل لتوضيح الهدف من ورشة العمل. يطلب الميسر من البالغين التوقيع على نموذج الموافقة لمنح أطفالهم الإذن بالمشاركة. ينبغي على الأطفال التوقيع على الموافقة بنفس الطريقة (الملحق 5). ثم، عندما يتم عرض عينة عن النشاط - أي النشاط 8: المكان الآمن بداخلنا - يُطلب من الأطفال استكمال نموذج تقييم ما قبل الورشة (الملحق 8).

ينبغي على الأهل / أولياء الأمور والأطفال الذين لا يحضرون الجلسة ما قبل الورشة التوقيع على استمارة الموافقة قبل بدء ورشة العمل. ينبغي على الأطفال الذين لا يملؤون نموذج التقييم ما قبل ورشة العمل، إتمامها في اليوم الأول من الورشة، 30 دقيقة قبل موعد بدء الجلسة الأولى. وينبغي أن يُطلب منهم الحضور في وقت مبكر لهذا الغرض.

هام: يحقق الغناء إلى الذئاب نجاحا كبيرا مع الأطفال الذين هم جزء من مؤسسة مثل مدرسة أو كنيسة أو مع أطفال أعضاء في ناد أو مجموعة، مثل مجموعة الشباب أو ناد للأطفال، إذ يسهل توفير دعما إضافيا ومتابعة إذا لزم الأمر.

## ما بعد ورشة العمل

من المقرر عقد جلسات إضافية بعد ورشة العمل، بمساعدة المشاركين (مثل لجنة العمل):

- **يجتمع ممثلو الأطفال أو الشباب مع القادة المحليين وأعضاء اللجنة المحلية التي تعنى بحماية الأطفال (60-90 دقيقة):** يعتمد نجاح هذا الاجتماع على دقة التخطيط المسبق بين ممثلي الأطفال الذين تم ترشيحهم في ورشة العمل ومستشاريهم البالغين (المعلمين ، الشخص المرجع/المسؤول، الميسرين، شخص بالغ موثوق به). يمكن لأكثر عدد من الأطفال الراغبين في تمثيل الأطفال الباقين المشاركة.

ينبغي أن يجتمع المستشارون البالغون مع القادة المحليين قبل الاجتماع مع ممثلي الأطفال والشباب لمناقشة ما يلي:

1. ما هي قضايا الأطفال / الشباب التي استرعت انتباههم؟ كيف قاموا بالاستجابة لها؟

2. ما هي أنسب طريقة للإصغاء إلى الأطفال / الشباب، بعيدا عن تخويفهم أو ترهيبهم؟ فتح المجال لطرح الأفكار.

من الضروري جدا أن يعتبر القادة الكبار وأعضاء لجنة حماية الطفل الأطفال خبراء في حياتهم. فهم الذين يعرفون أفضل من أي شخص آخر كيف يكون عالم الأطفال، لذا من واجبهم احترام آرائهم والحلول التي يعرضونها.


ضمان وجود عدد أكبر من الأطفال مقارنة بعدد البالغين في هذا الاجتماع، فيشعر الأطفال بالراحة. إن كان عدد البالغين أكبر، على الشخص المسؤول الحاضر في الجلسة أن يحرص على أن يحظى الأطفال على فرصة التعبير عن أفكارهم وآرائهم كما يجب.

سيتعين على ممثلي الأطفال أن يكونوا واضحين بشأن المسائل التي يرغبون في تناولها في هذا الاجتماع، وإيصال ما تم مناقشته خلال ورشة العمل مع باقي الأطفال. خلال هذا الاجتماع، يتحدث الأطفال عن القضايا والحلول التي يعرضونها. يقوم البالغون بعرض أفكارهم بدورهم. يتم تطوير جدول أعمال يتم تحديده في الخطوات التي سيقوم بها الأطفال، بالإضافة إلى تلك التي سيقوم بها البالغون لإحداث التغيير. ويتم تحديد جدول زمني وتاريخ للاجتماع المقبل.

- **عرض ما بعد ورشة العمل للأهل / أولياء الأمور أو المجتمع** خلال يوم احتفال في المدرسة، أو في منتدى آخر، أو عن طريق دعوة الأهل إلى اجتماع خاص. هذه فرصة للأطفال والشباب لمشاركة ما تعلموه. أنشطة النشاط 21: الرسائل والرقصات والشعر والأغاني من النشاط 23: يمكن القيام باحتفال.
- **نوادي الأطفال والشباب (أو مناقشات ضمن إطار المدرسة أو دار العبادة).** وكجزء من الأندية القائمة أو المؤسسات مثل الكنائس والمساجد والمدارس، يمكن للبالغين الموثوق بهم أن يتيحوا فرصة للأطفال والشباب للاجتماع للقيام بما يلي:
  1. التحدث عن تجاربهم في تطبيق الدروس المستفادة بعد ورشة العمل. كيف استخدموا مختلف الأنشطة والدروس المستفادة؟
  2. التحدث عن التحديات الحالية في حياتهم والاستماع إلى الأفكار المطروحة من قبل أعضاء المجموعة للتغلب على هذه التحديات.
  3. القيام ببعض الأنشطة من ورشة العمل التي تساعدهم على التفكير في الأمور والتعمق بها.
  4. تطبيق هذه الحلول والمهارات في حياتهم.
  5. الاجتماع مرة أخرى لتبادل الخبرات وتطبيق المهارات.

# الملحق ٣

## ما الذي تعلمناه

استعراض اختياري		
الهدف	موجز عن الدروس المستفادة. يُعد هذا النشاط مراجعة مفيدة يتم تنفيذه بعد انتهاء ورشة العمل بعدة أسابيع.	
المواد المطلوبة	<ul style="list-style-type: none"><li>• صورة الذئبين يعويان</li><li>• مربعات من الورق</li><li>• أقلام</li><li>• شريط لاصق</li></ul>	<p>40 - 60 دقيقة</p> 

1. يقوم الميسر بلصق الصورة على الحائط. على ورقة صغيرة (حجم كف اليد)، يرسم كل طفل أو يكتب رسالة عن شيء واحد تعلمه خلال ورشة الغناء إلى الذئاب، أي التعبير عن طريقة واحدة للتغلب على الخوف والعنف في حياتهم. يقرأ كل طفل رسالته بصوت عال ثم يقوم بلصق الرسالة على الحائط بشكل دائري حول الصورة بهدف «ترويض» الذئبين.
2. يقوم الجميع بقراءة الرسائل التي تطوّق الذئبين.
3. يلخص الميسر بإيجاز الدروس المستفادة.
4. يختم الميسر قائلاً: هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتغيير أنفسنا وتغيير الذئب لإزالة خوفنا. انظروا كيف تم ترويض الذئبين بكل هذه الرسائل.

نصيحة: قبل الختام، وفي حال سُنح الوقت وما زال المشاركون يحافظون على نشاطهم، يمكن أن يسلم الميسر الضوء بإيجاز على مواضيع ورشة العمل الرئيسية، ويطلب من الجميع تسمية بعض الأنشطة ذات الصلة بهذا الموضوع:

- اكتشاف من نحن (شجرة الحياة)
- فهم الخوف والعنف (فهم العنف، فهم الخوف)
- تعزيز من نحن (مجرد تغيير القناة!، مكان آمن داخلنا، شجرة الكنز)
- التواصل (لعبة المساعدين، الذئب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!)
- الماضي قدما (خطوات صغيرة، تكريم وتقدير بعضنا البعض، الرسائل)

كما يمكن تكرار الأنشطة المفضلة من ورشة العمل الآن أو في وقت لاحق. ويمكن الاطلاع على أنشطة أخرى عبر الإنترنت، على سبيل المثال على الرابط التالي: [http://capacitar.org/emergency\\_kits.html](http://capacitar.org/emergency_kits.html)

# الملحق ٤

## ما العمل في حال قام طفل بالإفصاح أو الكشف عن سوء معاملة كان ضحيتها

إذا أخبر الطفل الميسر أو الشخص المسؤول أنه (ها) قد تعرض (ت) لسوء المعاملة أو الاستغلال، فمن المهم أن يقوم الميسر أو الشخص المسؤول وعلى الفور بتقديم الدعم اللازم لحماية كرامة الطفل واحترامه (ها) لنفسه (ها). أولاً، وهذا يعني التأكد من صب كامل التركيز على الطفل، بعيداً عن المقاطعة. الإصغاء بعناية وتكريس الوقت الكافي لبيوح الطفل بقصته (ها) الكاملة حين يكون (تكون) جاهزاً(ة). لا ينبغي مقاطعة الطفل، إذ قد تكون الفرصة الوحيدة له (ها) للتعبير. الحرص على الإصغاء من دون إضافة المزيد من الضغط والإكثار من الأسئلة. تذكير الطفل بأن ما حدث ليس ذنبه (ها). عدم إعطاء أي وعود لا يمكن الاحتفاظ بها، بما في ذلك وعوداً في ما يخص السرية.

يمكن تلخيص الاستجابة الفورية التي ينبغي إيصالها للطفل في خمس رسائل مهمة. على الرغم من إمكانية تغيير العبارات التالية، من الأفضل أن يحفظ الميسر هذا الكلام لكي يتذكره بسرعة إذا دعت الحاجة إليه:

1. أصدقك.
2. أنا سعيد(ة) لأنك قلت لي ذلك.
3. أنا آسف(ة) لما حدث لك.
4. الذنب ليس ذنبك.
5. (أ) أحتاج إلى إخبار شخص آخر يمكنه مساعدتك (أحد أفراد العائلة أو العممة أو الشرطة) و/أو (ب) لنذهب معاً إلى شخص يمكنه المساعدة أو إلى مكان نجد فيه المساعدة.

للتبليغ عن إساءة تعرض لها الطفل، قد يُطلب من الميسر (وفقاً للقانون المحلي) الإبلاغ عن أي شكوك إلى السلطة المحلية أو إلى شخص آخر يمكنه المساعدة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الشخص المسؤول عن حماية الأطفال (الإبلاغ والمتابعة) في المؤسسة حيث يعمل الميسر. ينبغي إعلام الطفل بالإجراءات التي سوف تتخذ نيابة عنه (ها). قد لا يرغب الطفل في الإبلاغ، لذا يجب توضيح ضرورة القيام بذلك من أجل تأمين الحماية له (ها) في المستقبل. تتم مناقشة الخيارات مع الطفل. من هو الشخص الذي يرغب (ترغب) في دعوته إلى هذه المناقشة؟ التحلي بالصبر والإصغاء بدقة، فالموضوع حساس. إن تعاطف الميسر ورعايته قد تؤثر بقوة على قدرة الطفل على التعافي من هذا الاعتداء في المستقبل.

التأكد من المتابعة نيابة عن الطفل للحرص على اتخاذ الإجراءات الداعمة.

## نموذج موافقة

الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا، هو كناية عن ورشة عمل صديقة للطفل تمتد على مدى 3 أيام كاملة أو 6 أيام (نصف يوم)، وتهدف إلى مساعدة الأطفال والبالغين على تطوير قدراتهم للتغلب على الخوف من العنف والإساءة والاستغلال في حياتهم الخاصة وفي مجتمعاتهم. تتناول ورشة العمل بعض المواضيع الحساسة التي قد يصعب الحديث عنها. يقدم الميسرون الدعم والمساعدة للأطفال الذين يواجهون الصعوبات خلال الورشة. إن المشاركة في جميع أنشطة الورشة طوعية وتتطلب الحصول على موافقة الأطفال والأهل أو أولياء الأمور.

ومن أجل فهم أثر الغناء إلى الذئاب على الأطفال، وبهدف التخطيط السليم للتحسينات والتغييرات الفعالة التي قد تطرأ على البرنامج في المستقبل، ترغب خدمات الإغاثة الكاثوليكية (CRS) في طرح بعض الأسئلة الأساسية على جميع المشاركين قبل ورشة العمل وبعدها (بعدها مباشرة وبعد حوالي 3 أشهر). لن يتم استخدام أي من الأسماء. كما أنه وفي بعض الأحيان قد تود خدمات الإغاثة الكاثوليكية (CRS) التقاط الصور الفوتوغرافية لبعض ورشات العمل. لكن، نعود ونكرر بأن هذا الأمر طوعي وسوف يتطلب إذنًا مسبقًا من جانبكم.

أنا \_\_\_\_\_ ، بصفتي أب/أم/ولي أمر أوافق على أن يقوم طفلي/طفلتي/أطفالي ب:

- المشاركة في ورشة عمل الغناء إلى الذئاب
- مساعدة خدمات الإغاثة الكاثوليكية (CRS) في الإجابة على الأسئلة دون الإفصاح عن هويته(ها/هم)
- وأن يتم التقاط صورته/ها/هم خلال ورشة العمل

اسم الطفل(ة)	العمر	المشاركة	جمع البيانات	الصور	توقيع الأهل/أولياء الأمور (أو البصمة)	التاريخ
		نعم كلا	نعم كلا	نعم كلا		
		نعم كلا	نعم كلا	نعم كلا		
		نعم كلا	نعم كلا	نعم كلا		

بصفتي الطفل(ة) المشارك(ة)، أفهم أن مشاركتي في كافة أنشطة ورشة عمل الغناء إلى الذئاب هي مشاركة طوعية. لقد صرّحت عن موافقتي ل:

- المشاركة في ورشة عمل الغناء إلى الذئاب
- مساعدة خدمات الإغاثة الكاثوليكية (CRS) في الإجابة على الأسئلة دون الإفصاح عن هويتي
- أن يتم التقاط صورتي خلال ورشة العمل

اسم الطفل(ة)	العمر	المشاركة	جمع البيانات	الصور	توقيع الأهل/أولياء الأمور (أو البصمة)	التاريخ
		نعم كلا	نعم كلا	نعم كلا		
		نعم كلا	نعم كلا	نعم كلا		
		نعم كلا	نعم كلا	نعم كلا		

تم ذلك بحضور ممثل عن خدمات الإغاثة الكاثوليكية:

الاسم الكامل: \_\_\_\_\_ التوقيع: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ المكان: \_\_\_\_\_





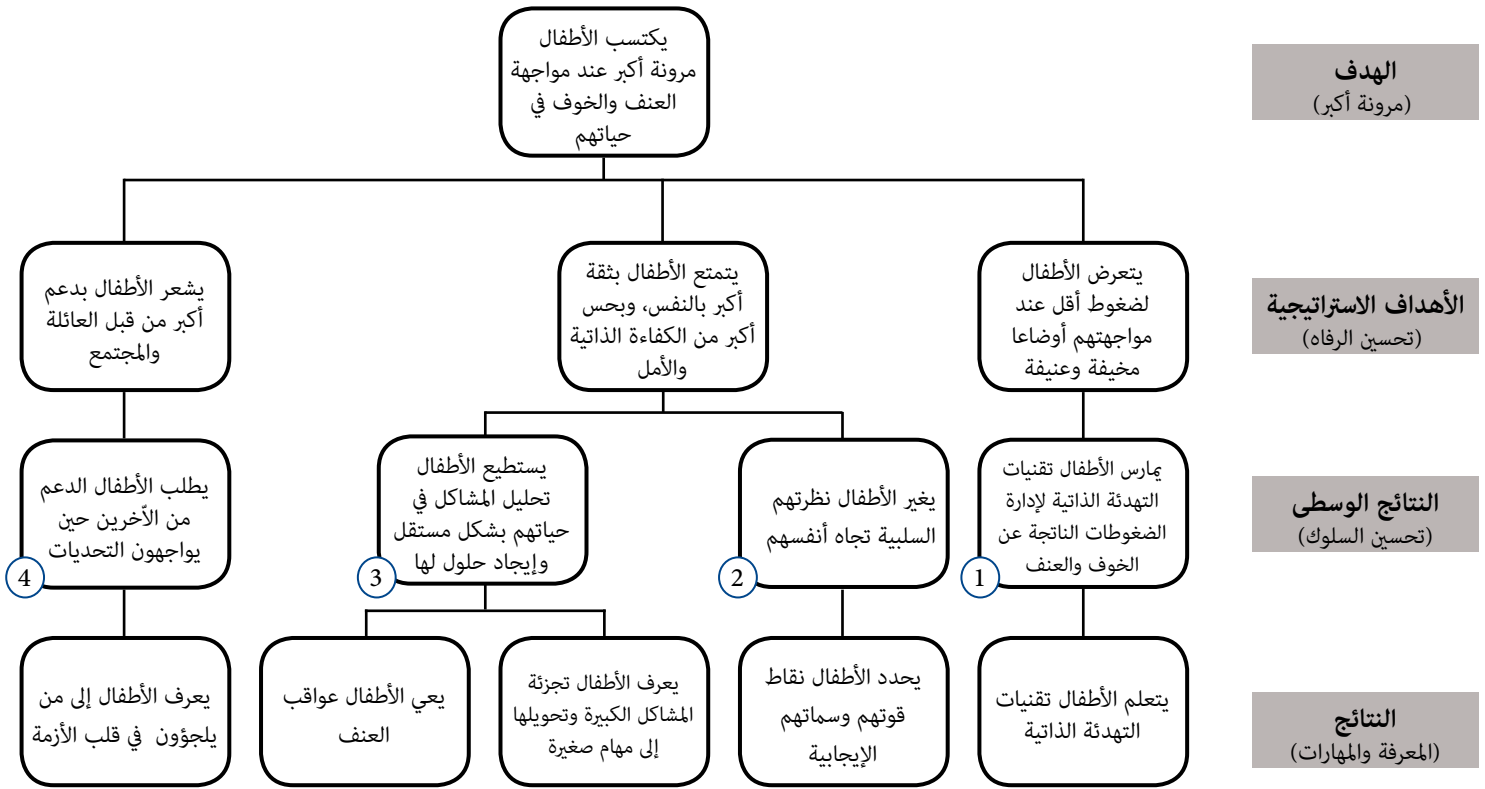
# الملحق ٧

## خطة الرصد والتقييم

يتضمن الملحق 7 تعليمات حول استكمال استمارة التقييم الخاصة بالغناء إلى الذئاب. الرجاء مراجعة الملحق 8 لاستمارة التقييم.

لقد تم وضع خطة الرصد والتقييم لكي يقوم ميسرو ورشة عمل الغناء إلى الذئاب باستخدامها. فهي مصممة لتقييم النتائج (عدد المشاركين، الوحدات المنجزة، وما إلى ذلك)، بالإضافة إلى المعلومات والمهارات والسلوكيات التي يكتسبها المشاركون من خلال أنشطة ورشة العمل. وهي تستند على إطار النتائج (الرسم رقم 1) الذي يربط نتائج ورشة العمل (المعرفة والمهارات) بالنتائج الوسطى (السلوكيات) وبهدفها على المدى الطويل: يكتسب الأطفال مرونة أكبر عند مواجهة العنف والخوف في حياتهم.

### الرسم 1: إطار النتائج الخاص بالغناء إلى الذئاب



توفر ورشة عمل الغناء إلى الذئاب طريقة مبسطة لتقييم هذه التغييرات المطلوبة، فضلا عن اقتراحات للميسرين الراغبين في تنفيذ إطارا للرصد والتقييم أكثر متانة. تكمن أفضل طريقة للقيام بذلك في استخدام قائمة الحضور واستبيان تقييمي مؤلف من 20 بندا (الملحق 8) لتحديد التغيير الحاصل على صعيد المعرفة والمهارات والسلوك). يتألف هذا الاستبيان من بيانات يُطلب من المشاركين الموافقة عليها أو عدم الموافقة. ويرتبط كل بيان بإحدى النتائج الفورية الأربعة الواردة في الرسم 1، بالإضافة إلى أنشطة محددة في ورشة العمل (مراجعة الرسم 2). يتم توزيع استمارة التقييم على ثلاث مراحل: (1) مباشرة قبل ورشة العمل (تقييم ما قبل الورشة). (2) مباشرة بعد ورشة العمل (التقييم الأول بعد ورشة العمل)؛ و (3) 3 أشهر بعد ورشة العمل (التقييم الثاني ما بعد الورشة).

## الرسم 2: بالإشارة إلى النتائج والنشاطات

الرقم	البند (فئات الاجابة: أوافق/لا أوافق)	الإشارة إلى نشاطات ورشة العمل	الإشارة إلى النتيجة الوسطى
1	عندما أخاف، أحاول التفكير في الأشياء التي تُفرحني	1	8,7
2	إن التنفس بشكل بطيء وعميق هي طريقة من الطرق تمكّني من الشعور بحال أفضل عندما أكون خائفاً(ة)	1	+ 12,8
3	عند حدوث أمرا سيئا، لا خيار لي سوى الشعور بالسوء تجاه ما جرى	2	10
4	عند حدوث أمرا سيئا أشعر بأنني المذنب(ة) لحدث ذلك	3	11
5	عندما أخاف، أقوم بالتركيز فقط على الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث	1	12,9,8,5
6	عندما أصادف شخصا عنيفا، لا خيار لي سوى الهرب أو الاختباء أو الرد عليه بنفس الطريقة العنيفة	1	12,9,8,7,5
7	في حال وقع شجار بين والديك وتطور إلى عراك، تشعر(ين) بأنك السبب في ذلك	3	11
8	عندما تكثر المشاكل، أحاول أن أتعامل معها واحدة تلو الأخرى	3	19
9	عندما أجد نفسي في موقف سيء، أحاول أن أفكر بأنني شخص جدير وطيب	2	20,13,2
10	عندما أواجه مشكلة، أشعر وكأنني الشخص الوحيد الذي يعاني منها	4	15
11	حين أواجه مشكلة أستطيع اللجوء إلى شخص بالغ من معارفي	4	17
12	في حال خرج(ت) صديقك(صديقتك) ليلا" إلى الدكان وقام أحدهم بالهجوم عليه(ها)، يكون الذنب ذنبه(ها).	3	11
13	إن العنف عبارة عن أذى جسدي فقط. فالكلام الجارح ليس عنفا.	3	4
14	أستطيع أن أفكر ببعض الأمور التي أحب أن أقوم بها وأنجح في إتمامها	2	2
15	أنا على علم بالأماكن الخطرة والأمنة في المنطقة حيث أسكن	4	16
16	أمضي معظم وقتي في التفكير بالأمور السلبية والسيئة في حياتي	1	12,9,8,7
17	أشعر بالعجز عندما تكون المشاكل كبيرة وصعبة	3	19,18
18	إنني على علم بآراء الأطفال الآخرين الإيجابية بشأني	2	0
19	برأيي، من الأفضل عدم التحدث عن مشاكلي مع الآخرين	4	17,15
20	أستطيع أن أهدى نفسي كلما شعرت بالخوف	1	8,7,5

ويمكن الاطلاع على اقتراحات للميسرين الراغبين في تنفيذ إطارا للرصد والتقييم أكثر متانة في وثيقة منفصلة متاحة على الإنترنت . فهي تتضمن روابط إلى جداول مصادق عليها ومصممة لتقييم التغييرات في الكفاءة الذاتية، واحترام الذات، والأمل، والمرونة - وهي التغييرات المرجوة على المدى الطويل والمنصوصة في أهداف الورشة الاستراتيجية. وبالرغم من أن تلك المقاييس أطول وأكثر تعقيدا، إلا أنها الأنسب للتنفيذ مع عينة فرعية من المشاركين ومع مقيمين مدربين.

## تعليمات خاصة بإدارة مكونات الرصد والتقييم

ينبغي على جميع مستخدمي الغناء إلى الذئاب، استخدام قائمة الحضور، وتوزيع استمارات التقييم (ما قبل وما بعد ورشة العمل) المؤلفة من 20 بنداً، وتقديم البيانات إلى [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

### قائمة الحضور

ينبغي استخدام قائمة الحضور لتتبع المشاركين في كل وحدة وفي كل يوم من حضور ورشة عمل الغناء إلى الذئاب. الرجاء مراجعة الملحق 6 "نموذج عن قائمة الحضور". قد يقوم الميسرون بتطوير قائمتهم الخاصة، ولكن يجب أن تتضمن اسم البلد والمنطقة/الموقع الذي تعقد فيه ورشة العمل، بالإضافة إلى تفاصيل حول المنظمة الراعية، وطول ورشة العمل (تواريخ البدء والانتها)، وأسماء الميسرين ومعلومات الاتصال بهم، و اسم كل مشارك، والجنس والعمر. من الضروري تحديد الوحدة التي شارك فيها كل طفل (الوحدات من 1 إلى 6)، بالإضافة إلى استمارات التقييم التي قام كل طفل بالإجابة عليها (تقييم ما قبل الورشة، التقييم الأول بعد ورشة العمل، التقييم الثاني بعد ورشة العمل).

### استمارات التقييم ما قبل وما بعد ورشة العمل

ينبغي توزيع استمارات تقييم الغناء إلى الذئاب المؤلفة من 20 بنداً خلال ثلاث مراحل مختلفة:

1. التقييم ما قبل ورشة العمل، أي قبل الجلسة الأولى. يُفضل أن يكون ذلك خلال الاجتماع الذي يُعقد مع الأهل/أولياء الأمور والأطفال. إذا لم يكن ذلك ممكناً، يجب أن يصل الأطفال إلى ورشة العمل في وقت مبكر واستكمال التقييم ما قبل الورشة قبل بدأ الجلسة الأولى.
2. التقييم الأول بعد ورشة العمل، مباشرة بعد ورشة العمل، قبل انعقاد الجلسة النهائية.
3. التقييم الثاني بعد ورشة العمل، بعد حوالي 3 أشهر من انتهاء ورشة العمل.

قبل توزيع أي من التقييمات، ينبغي على الميسرين الحصول على موافقة الأهل أو أولياء الأمور بالإضافة إلى موافقة الطفل. تضمن الموافقة المستنيرة وعي المشاركين وفهمهم (أ) أسباب جمع هذه المعلومات، (ب) طريقة استخدامها وإلى أي مدى، (ج) مخاطر ومنافع مشاركتهم، والأهم من ذلك، (د) حقوقهم في: رفض المشاركة في العملية، والتراجع عن الإجابة على أسئلة محددة، والتوقف في أي وقت. وينبغي الحصول على الموافقة المستنيرة باستخدام نموذج الموافقة الوارد في الملحق 5 في الصفحة 65.

ينبغي على الميسرين طبع نسخة من استمارة التقييم (مراجعة الملحق 8) لكل مشارك. يقوم الميسرون بملاء القسم المظلل في كل استمارة قبل توزيعها على الأطفال، مشيرين إلى البلد أو المنطقة/الموقع الذي تعقد فيه ورشة العمل، وتاريخ بدايتها ونهايتها، ونوع التقييم، أي ما قبل الورشة (رقم 1)، التقييم الأول بعد ورشة العمل مباشرة، (رقم 2)، أو التقييم الثاني بعد ورشة العمل بثلاثة أشهر (رقم 3).

بعد توزيع الاستمارات، يطلب الميسرون من المشاركين تحديد عمرهم والجنس. لا يحتاج المشاركون إلى كتابة أسمائهم على الاستمارة؛ يقوم الميسرون بجمع بيانات التقييم لتحديد معدل العمر الوسطي لدى المجموعة\*. بعدها، يقوم الميسر بقراءة التعليمات الموجهة إلى المشاركين بصوت عالٍ. على المشاركين الموافقة أو عدم الموافقة على التصاريح المطروحة. إن إشارة الدائرة (O) كناية عن الموافقة، وإشارة المربع (□) كناية عن عدم الموافقة، لتوفير خيارات استجابة مرئية للمشاركين ذوي القدرة المحدودة على القراءة. ينبغي على المشاركين الإجابة عبر ملء الدائرة أو المربع. بإمكان المشاركين الذين يجيدون القراءة استكمال النموذج بشكل مستقل، إذا رغبوا في ذلك. كما قد يقرأ الميسر التصاريح بصوت عالٍ، بعدها يملأ المشاركون إجاباتهم.

قبل البدء، يشدد الميسرون على ضرورة عدم نسخ الإجابات عن أي شخص آخر، وأن إجاباتهم ستبقى مجهولة الهوية وسرية، وأنه لا صواب أو خطأ في الإجابات؛ كل ما يتوجب عليهم القيام به هو الإجابة بصراحة، بناء على ما يعرفونه أو يشعرون به، وأن رأيهم هو المطلوب. يقوم الميسرون بتشجيع المشاركين على الإجابة على جميع الأسئلة وعدم ترك أي فراغات. عند جمع الاستمارات، يتحقق الميسرون من استكمالها بالكامل، من دون ترك أي فراغات، وإلا يطلبون من المشاركين العودة واستكمالها.

ينبغي تخصيص 30 دقيقة لإنجاز استمارات التقييم قبل البدء بأنشطة الورشة (في الاجتماع ما قبل الورشة أو قبل بدء الجلسة الأولى) وبعد انتهاء ورشة العمل (النشاط 22 و بعد 3 أشهر). قد يستغرق الاستبيان أقل من 30 دقيقة.

\* ينبغي على الميسرين الراغبين في قياس التغيير على أساس فردي مراجعة إرشادات الرصد والتقييم الإضافية في الملحق، وهي متاحة على الموقع التالي: <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

## إجراءات قياس الدرجات

بعد انتهاء جميع المشاركين من الإجابة على استماراتهم، ينبغي على الميسرين جمع وقياس الدرجات. أولاً، يقومون بتعيين رمز رقمي - 0 أو 1 - لكل إجابة. بعض البنود مشفرة بطريقة عكسية. (الرجاء مراجعة الرسم 3 أدناه للحصول على المعلومات حول الرموز الرقمية). ينبغي ترميز الأسئلة التي لم يتم الإجابة عليها (ردود فارغة) بصفر (0). على الرغم من وضع علامة الصفر (0) - رمز الإجابة "الخاطئة" - على الأسئلة التي لم يتم الإجابة عليها، وعلمًا أنه ليس بالأمر المثالي، إلا أنه يسهل عملية تجميع البيانات وتحليلها. ينبغي على الميسرين الراغبين في قياس التغيير على أساس فردي أن يقيسوا الإجابات بطريقة مختلفة، ومراجعة قسم التوجيهات الإضافية حول الرصد والتقييم، الصفحة 15 من الملحق.

### الرسم 3: الترميز

1	<input type="radio"/> موافقة	20 ,18 ,15 ,14 ,11 ,9 ,8 ,2 ,1
0	<input type="checkbox"/> عدم الموافقة	
0	<input type="radio"/> موافقة	19 ,17 ,16 ,13 ,12 ,10 ,7 ,6 ,5 ,4 ,3
1	<input type="checkbox"/> عدم الموافقة	

إن التعليمات أدناه خاصة بالمستخدمين العاملين في أو مع خدمات الإغاثة الكاثوليكية:

يتم إدخال البيانات الرقمية - فضلاً عن العمر والجنس - في قائمة البيانات الخاصة بالغناء إلى الذئاب والتي يمكن تحميلها هنا. تم تصميم هذه المصفوفة (Excel Sheet) لجمع إجابات استمارات التقييم (ما قبل ورشة العمل وما بعدها) وإصدار ملخص تلقائي للبيانات. بعد الانتهاء، ينبغي على الميسرين حفظ المعلومات وإرسالها إلى [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

من الممكن أن يستخدم مستخدمون من منظمات أخرى المصفوفة نفسها وإرسال بياناتهم إلى خدمات الإغاثة الكاثوليكية. كما بإمكانهم اختيار قياس درجات اختباراتهم يدوياً. للمزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة الرسم 4 في الصفحة التالية. يمكن إدراج النتائج التي يتم الحصول عليها من المستخدمين خارج خدمات الإغاثة الكاثوليكية في تقييمات البرنامج أو التقارير.

## الرسم 4: حساب الدرجات النهائية والتفسيرات

الدرجات/النقاط	الحسابات	التفسيرات
متوسط إجمالي الدرجات/النقاط	جمع الردود على جميع البنود من 1 إلى 20 وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم.	تشير الدرجات العالية إلى استيعاب أفضل لمحتوى الغناء إلى الذئاب ملاحظة: تتراوح الدرجات من 0-20
متوسط النقاط حول الأسئلة الخاصة بالمعرفة والمهارات في الغناء إلى الذئاب	جمع الإجابات على الأسئلة 2 و 6 و 7 و 11 و 12 و 13 و 15، وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم.	تشير الدرجات العالية إلى استيعاب أفضل للمعلومات والمهارات المكتسبة في الغناء إلى الذئاب ملاحظة: تتراوح الدرجات من 0-7
متوسط النقاط حول الأسئلة الخاصة "بتغيير السلوك" في الغناء إلى الذئاب	جمع الإجابات على الأسئلة 1 و 3 و 4 و 5 و 8 و 9 و 10 و 14 و 16 و 17 و 18 و 19 و 20، وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم.	تشير الدرجات العالية إلى استيعاب أفضل لمهارات «تغيير السلوك» في الغناء إلى الذئاب ملاحظة: تتراوح الدرجات من 0-13
متوسط نقاط النتيجة المتوسطة 1: يمارس الأطفال تقنيات تهدئة ذاتية لإدارة التوتر المرتبط بالخوف والعنف	جمع الإجابات على الأسئلة 1 و 2 و 5 و 6 و 16 و 20، وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم.	تشير الدرجات العالية إلى استيعاب أفضل لمهارات للنتيجة المتوسطة 1 ملاحظة: تتراوح الدرجات من 0-6
متوسط نقاط النتيجة المتوسطة 2: يغير الأطفال نظرتهم السلبية لأنفسهم	جمع الردود على الأسئلة 3 و 9 و 14 و 8، وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم.	تشير الدرجات/النقاط العالية إلى استيعاب أفضل لمهارات للنتيجة المتوسطة 2 ملاحظة: سوف تتراوح درجة من 0-4
متوسط نقاط النتيجة المتوسطة 3: يتمكن الأطفال من تحليل مختلف التحديات في حياتهم بشكل مستقل وحلها	جمع الردود على الأسئلة 4 و 7 و 8 و 12 و 13 و 17، وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم	تشير الدرجات/النقاط العالية إلى استيعاب أفضل لمهارات للنتيجة المتوسطة 3 ملاحظة: سوف تتراوح درجة من 0-6
متوسط نقاط النتيجة المتوسطة 4: يسعى الأطفال للحصول على الدعم من الآخرين عندما يواجهون تحديات	جمع الردود على الأسئلة 10 و 11 و 15 و 19، وتقسيما حسب عدد المشاركين الذين أكملوا التقييم.	تشير الدرجات/النقاط العالية إلى استيعاب أفضل لمهارات للنتيجة المتوسطة 4 ملاحظة: سوف تتراوح درجة من 0-4

# استمارة التقييم

## الملحق ٨

### تعليمات خاصة بالمشاركين

أولاً، أخبرنا عن عمرك وإذا كنت صبياً أو فتاة.

العمر: \_\_\_\_\_

الجنس (اختيار أحد الخيارين): صبي \_\_\_\_\_ فتاة \_\_\_\_\_

بعد ذلك، استمع إلى الميسر وهو يقوم بقراءة التصاريح أدناه أو، قم (قومي) بقراءتها بتلقاء نفسك إذا كنت تجيد (ين) القراءة. قم (قومي) بالتفكير في ما إذا كنت توافق (ين) أو لا توافق (ين) على كل منها. إذا كنت توافق (ين)، ضع (ي) إشارة داخل الدائرة (○). أما إذا كنت لا توافق (ين)، فضع (ي) إشارة داخل المربع (□).

### مثال:

التصريح	أوافق	لا أوافق
# باعتقادي، إنَّ الأرز هو أذ طعام قد أكلته حتى الآن	○	□

في حال الموافقة

التصريح	أوافق	لا أوافق
# باعتقادي، إنَّ الأرز هو أذ طعام قد أكلته حتى الآن	●	□

في حال عدم الموافقة

التصريح	أوافق	لا أوافق
# باعتقادي، إنَّ الأرز هو أذ طعام قد أكلته حتى الآن	○	■

الرقم	البند
1	عندما أخاف، أحاول التفكير في الأشياء التي تُفرحني
2	إن التنفس بشكل بطيء وعميق هي طريقة من الطرق تمكّني من الشعور بحال أفضل عندما أكون خائفاً(ة)
3	عند حدوث أمراً سيئاً، لا خيار لي سوى الشعور بالسوء تجاه ما جرى
4	عند حدوث أمراً سيئاً أشعر بأنني المذنب(ة) لحدث ذلك
5	عندما أخاف، أقوم بالتركيز فقط على الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث
6	عندما أصادف شخصاً عنيفاً، لا خيار لي سوى الهرب أو الاختباء أو الرد عليه بنفس الطريقة العنيفة
7	في حال وقع شجار بين والديك وتطور إلى عراك، تشعر(ين) بأنك السبب في ذلك
8	عندما تكثر المشاكل، أحاول أن أتعامل معها واحدة تلو الأخرى
9	عندما أجد نفسي في موقف سيء، أحاول أن أفكر بأنني شخص جدير وطيب
10	عندما أواجه مشكلة، أشعر وكأنني الشخص الوحيد الذي يعاني منها
11	حين أواجه مشكلة أستطيع اللجوء إلى شخص بالغ من معارفي
12	في حال خرج(ت) صديقك(صديقتك) ليلاً إلى الدكان وقام أحدهم بالهجوم عليه(ها)، يكون الذنب ذنبه(ها).
13	إن العنف عبارة عن أذى جسدي فقط. فالكلام الجارح ليس عنفاً.
14	أستطيع أن أفكر ببعض الأمور التي أحب أن أقوم بها وأنجح في إتمامها
15	أنا على علم بالأماكن الخطرة والأمنة في المنطقة حيث أسكن
16	أمضي معظم وقتي في التفكير بالأمور السلبية والسببية في حياتي
17	أشعر بالعجز عندما تكون المشاكل كبيرة وصعبة
18	إنني على علم بآراء الأطفال الآخرين الإيجابية بشأني
19	برأيي، من الأفضل عدم التحدث عن مشاكلي مع الآخرين
20	أستطيع أن أهدى نفسي كلما شعرت بالخوف

# الملحق ٩ صورة الذئب-الصور البديلة

في البلدان التي لا وجود للذئاب فيها، من الممكن استبدالها بحيوان آخر مناسب مثل ثعبان كبير أو أسد لتجسيد مخاوف الأطفال. قم باستبدال كلمة "ذئب" في النص بالحيوان الآخر بكل بساطة.









## شهادة إنجاز (مراجعة الصفحة التالية)

لاحظ أن الأطفال قد يقومون بصنع أو تزيين شهاداتهم الخاصة. تجدون في الصفحة التالية عينة من شهادة إنجاز. في حال تم استخدامها، ينبغي طبع عدد من النسخ مسبقاً. من الممكن توزيع الشهادات في نهاية ورشة العمل أو في اجتماع لاحق للمجموعة.

# الشهادة



هذه شهادة إنجاز تؤكد أن

قد أنجز وبنجاح

ورشة عمل

# الغناء إلى الذئاب

تواقيع الميسرين

التاريخ

المكان



# faith. action. results.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443  
[crs.org](http://crs.org)

الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على  
الخوف والعنف في حياتنا، هو كناية عن دليل  
للميسرين، لتمكينهم على مساعدة الأطفال  
والشباب على تطوير المهارات اللازمة لحل  
آثار العنف والإساءة في حياتهم والشفاء منها.  
فبحلول نهاية ورشة العمل التي يتم تناولها في  
هذا الدليل، سوف يتعلم المشاركون إمكانية  
تحويل حياتهم، والتخلص من سيطرة العنف  
عليهم. وعلى الرغم من توجه الورشة بشكل  
خاص للأطفال والشباب، من خلال الأنشطة  
والأعمال الفنية والأغاني، يمكن أيضا استخدامها  
مع البالغين لمساعدتهم على إدارة القلق،  
واتخاذ الإجراءات اللازمة لحل الأمور التي  
تسبب لهم الخوف، وبالتالي يطورون مهاراتهم  
كآباء/ أولياء أمور.

