

فهرس المحتويات

7	توطئة
9	مقدمة
12	الورشة الأولى
12	1 بناء المجموعة
12	1.1 الإحماء
15	2.1 التركيز
18	3.1 إنهاء
21	الورشة الثانية
21	2 قصة جماعية
21	1.2 الإحماء
24	2.2 التركيز
26	3.2 إنهاء
27	الورشة الثالثة
27	3 ثقافة الإصغاء
27	1.3 الإحماء
28	2.3 التركيز

32 3.3. إنهاء

34 الورشة الرابعة

34 4 مشاعري

34 1.4 الإحماء

35 2.4 التركيز

38 3.4 إنهاء

39 الورشة الخامسة

39 5 الانتماء إلى الجماعة

39 1.5 الإحماء

40 2.5 التركيز

43 3.5 إنهاء

44 الورشة السادسة

44 6 الانتماء إلى الجماعة

44 1.6 الإحماء

46 2.6 التركيز

50 3.6 إنهاء

51 الورشة السابعة

51	7	القائد والمجموعة
51	1.7	الإحماء
54	2.7	التركيز
56	3.7	إنهاء

57 الورشة الثامنة

57	8	مشاعري (تكملة للورشة السابقة)
57	1.8	الإحماء
60	2.8	التركيز
63	3.8	إنهاء

64 الورشة التاسعة

64	9	التعامل مع الخوف
64	1.9	الإحماء
66	2.9	التركيز
69	3.9	إنهاء

71 الورشة العاشرة

71	10	التعامل مع الخوف
71	1.10	الإحماء

74	2.10. التركيز
76	3.10. إنهاء

77 الورشة الحادية عشرة

77	11 أنا وحلمي
77	1.11. الإحماء
79	2.11. التركيز
83	3.11. إنهاء

84 الورشة الثانية عشرة

84	12 أصوات مخيفة
84	1.12. الإحماء
86	2.12. التركيز
88	3.12. إنهاء

90 الورشة الثالثة عشرة

90	13 من حدث إلى قصة
90	1.13. الإحماء
91	2.13. التركيز
94	3.13. إنهاء

96 الورشة الرابعة عشرة

- 96** 14 من قصة إلى صورة
96 1.14. الإحماء
97 2.14. التركيز
99 3.14. إنهاء

101 الورشة الخامسة عشرة

- 101** 15 التعامل مع الحزن
101 1.15. الإحماء
102 2.15. التركيز
104 3.15. إنهاء

105 الورشة السادسة عشرة

- 105** 16 المكان الآمن
105 1.16. الإحماء
106 2.16. التركيز
111 3.16. إنهاء

112 الورشة السابعة عشرة

- 112** 17 أنا
112 1.17. الإحماء

113 2.17. التركيز

116 3.17. إنهاء

117 الورشة الثامنة عشرة

117 18 أنا

117 1.18. الإحماء

119 2.18. التركيز

121 3.18. إنهاء

122 الورشة التاسعة عشرة

122 19 كيف أتصرف؟

122 1.19. الإحماء

124 2.19. التركيز

128 3.19. إنهاء

130 الورشة العشرون

130 20 الإغلاق

130 1.20. الإحماء

توطئة

جاء اهتمام الجمعية بالصحة النفسية المجتمعية، انطلاقاً من إيماننا العميق وقناعتنا المطلقة باستحالة الفصل بين صحة الجسد والنفس والتواصل الاجتماعي الفاعل، من أجل تحقيق التوازن الذاتي للإنسان الفلسطيني.

ومنذ تأسيسها قدمت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، وما زالت، الدعم النفسي المتواصل، لأهلنا في مخيمات اللجوء في لبنان ومصر وصولاً إلى أرض الوطن. فموظفو الجمعية ومتطوعوها راكموا خلال السنوات الماضية خبرات نسعى إلى الاستفادة منها وتطويرها، بما يعزز العطاء المستمر والمميز لتقديم أفضل الخدمات كماً ونوعاً.

إن الكوارث والأزمات والظروف الضاغطة تؤثر سلباً، وتترك آثارها الخطيرة على صحة الفرد، وتعيق قدرته على التفاعل مع ذاته والبيئة المحيطة به، وتعتبر فئة الأطفال الأكثر عرضة وتأثراً بهذه الأحداث، كونها تعيق نموهم الجسدي والانفعالي، وتحد من قدرتهم على التفاعل الإيجابي السليم.

ولتحسين الوضع النفسي ورفع كفاءة الأطفال وعائلاتهم، والحد من الأزمات المحتملة لدى أطفالنا، بدأت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني، بالتعاون مع الصليب الأحمر الدنماركي والصليب الأحمر الفرنسي، وبشراكة كاملة مع وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية بتنفيذ برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في مدارس منطقتي طوباس وقلقيلية وجبع، هادفين من ورائه إلى الإسهام الفاعل في التخفيف من حدة المعاناة وإعادة البسمة إلى الشفاه، قدر الإمكان.

وما هذا الدليل إلا نتاج إحدى الخبرات الكثيرة لجمعيةنا وشركائها، الذي نسعى من خلاله إلى توثيق التجربة، لتكون منهاج عمل يستتير بها القائمون على البرنامج والمنفذون له، وليصبح بمتناول من يرغب في استخدامه أساليب جديدة للتعامل مع الأطفال المحتاجين إلى المساعدة.

ولا يفوتني هنا أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساهم في إنجاح هذه التجربة، من مدراء ومدرسين وعاملين وموظفين ومتطوعين.

وأوجه بشكري الخاص لأطفالنا المستفيدين من البرنامج وإلى ذويهم الذين لولا مشاركتهم الفاعلة لما كتب لهذا العمل أن ينجح، ولهذه التجربة أن ترى النور.

يونس الخطيب
رئيس جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني

مقدمة

كانت فئة الأطفال هي أكثر الفئات الاجتماعية تضرراً من الممارسات الإسرائيلية في المناطق الفلسطينية (الضفة الغربية وقطاع غزة منذ بداية الصراع) وتجلت في الانتهاكات المبرمجة ضد الأطفال في الانتفاضة الفلسطينية الثانية (انتفاضة الأقصى) والتي اندلعت في 28 أيلول/سبتمبر من العام 2000.

وتشير كافة الإحصائيات المتعلقة بالأطفال على اختلافها، إلى ارتفاع أعداد الجرحى والشهداء من الأطفال، فمنهم من سقط وهو على مقاعد الدراسة خلال انتفاضة الأقصى، إضافة إلى الانتهاكات المستمرة لحرمة المدارس والاعتداء على كادرها على مرأى ومسمع الطلبة.

لقد عكست كل هذه النتائج نفسها على الأطفال، وتمثلت في ظهور بعض التوترات والاضطرابات في سلوك الأطفال، كظواهر التبول اللاإرادي، الفزع، القلق، التوتر، العدوانية، الخجل والانطواء.

فمنذ اليوم الأول للانتفاضة الفلسطينية، و الأطفال يتعرضون لإجراءات القمع والتعسف من قبل الاحتلال الإسرائيلي، من استشهاد الكثير من الطلبة وإصابتهم، وما نتج عنها من إعاقات دائمة، واعتقال وتوقيف لهم، وتدمير وشل عمل المؤسسات التعليمية وعلى رأسها المدارس، وتحويل جزء منها، ولفترات متفاوتة إلى ثكنات عسكرية يمارس فيها أبشع أنواع التنكيل بعد أن كانت منارات علم وثقافة، والتي كان يفترض أن تكون مكاناً آمناً حسب ما ينص عليه القانون الدولي الإنساني واتفاقيات جنيف الخاصة بالطفولة.

لذا دأبت جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني عبر دائرة الصحة النفسية المجتمعية، على العمل للوصول إلى نقطة ضوء تخفف من شدة المعاناة، وتبعد الأذى عن الأطفال، ليمارسوا حياتهم بشكلها الطبيعي، ولتصبح العائلة الفلسطينية أكثر أماناً واطمئناناً.

لقد كان "برنامج الدعم النفسي الاجتماعي المبني على المدارس الأساسية" خطوة، من مجموع الخطى، نحو حياة أفضل للطفل والعائلة على حد سواء، لتقديم ما هو ممكن بعد تكاتف الأيادي المشاركة، كوزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية، والهيئات والمجالس المحلية التي تشترك أيضاً في متابعة وتقييم خط سير البرنامج.

وجاء تطوير هذا الدليل التدريبي، ليلبي الاحتياجات ولتحقق الأهداف التي وضع من أجلها هذا البرنامج، والذي نطمح من خلاله إلى تحقيق مجموعة من الأهداف التي تلبي احتياجات الأطفال وتساعدهم على اجتياز الأزمة بأقل الأضرار وهي: اللعب، الثقة، والتسامح علماً أن البرنامج يقوم على أساس عقد ورشات عمل نفس - اجتماعية ينفذها مدرسون مدربون ومرشدون تربويون من المدارس المستهدفة ومنشطون من الهلال الأحمر الفلسطيني.

يتكون مضمون الدليل من عشرين ورشة عمل تستهدف طلبة المدارس في صفوف الخامس والسادس، ويشتمل على جوانب الدعم والتفريغ والتنشيط للأطفال، من خلال مجموعة الألعاب والأنشطة والمهارات والمهام التي يتم تنفيذها في الورشة، على مدار ساعة ونصف، مرتين في الأسبوع خلال العام الدراسي، بحيث يخضع الطفل للمتابعة طوال هذه الفترة.

إن كل ما نسعى لتحقيقه عبر إصدارنا لهذا الدليل، يتمحور حول مصلحة الطفل، وبالتالي المدرسة فالعائلة والمجتمع، ومنها:

- تحقيق السعادة للأطفال، وتمكينهم من الاستمتاع باللعب، استناداً إلى المادة الخاصة بالأطفال في اتفاقية جنيف "حق الطفل باللعب".
- خلق مكان آمن للطفل يعبر فيه عن رأيه ويمارس حياته كطفل بعيداً عن كونه ضحية الممارسات العنيفة التي يتعرض لها أو يشاهدها في حياته اليومية.
- تعزيز الثقة والتسامح لدى الأطفال.
- تطوير العلاقة التي تربط الطفل بالمدرسة وتحسينها، لتحقيق نتائج تربوية أفضل.
- تقليص السلوك العدواني والعنف لدى الأطفال، كي يعيشوا آمنين.

مع احترامنا وتقديرنا لكل من ساهم ويساهم في إعادة البسمة إلى شفاه أطفالنا.

دائرة الصحة النفسية

الهلال الأحمر الفلسطيني

الورشة الأولى

□ بناء المجموعة

- ? الهدف من الورشة : التعريف بالبرنامج (كسر الحواجز النفسية والجسدية بين أفراد المجموعة، بناء المجموعة)
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الاحتياجات : كرة، وقاعة مريحة خالية من العوائق

1.1. الإحماء

1.1.1. مقدمة الورشة

- أ) الحديث مع المشاركين عن أهداف الورشة وسيرها ومواعيدها وبعض القوانين الهامة التي يجب الالتزام بها مثل:
- المشاركة الفعالة.
 - الواجبات والمسؤوليات الموكلة إليهم، حديث.
 - الاحترام وحرية التعبير.
 - عدم المقاطعة وعدم الغياب أو التأخر.
 - كل مشارك/ة لديه الحق في عدم الحديث إذا لم يرغب في المشاركة.
 - عدم التشويش على الآخرين.
 - وعدم الإفصاح عما يجري من الانفعالات في قاعة التدريبات لمن هم

خارج الورشة (لا نقصد هنا الفعاليات والتمارين بل الانفعالات والمشاعر فقط).

(ب) بعد ذلك على الميسر/ة قياس التوقعات وتوحيدها، و التعرف على قدرات المشاركين وملاحظة الحالات المرضية، والقدرات الجسدية لدى المشاركين وذلك من أجل معرفة مدى ملائمة التمرينات لذوي الاحتياجات الخاصة إن وجدت.

(ج) التعريف بالهلال الأحمر الفلسطيني والشركاء ومبادئ الحركة الدولية للصليب والهلال الأحمر بشكل مبسط.

① ملاحظات هامة:

- ✓ يجب تمرير المعلومات والأهداف بشكل مبسط قابل للاستيعاب.
- ✓ يجب أن يتم التعرف على التوقعات من خلال فعالية وليس على شكل سؤال مباشر.

2.1.1. التعرف في الدائرة

- (أ) تمرير الاسم مع كرة بالتتابع في دائرة:
- تقف المجموعة في دائرة ويكون الميسر/ة أحد أفرادها.
 - يحمل الميسر/ة كرة صغيرة و يذكر اسمه وأثناء ذلك يقوم بتمرير الكرة للمشارك/ة عن يمينه.
 - يستلم المشارك/ة الكرة، يذكر اسمه ويمرر الكرة لزميله عن يمينه.
 - يستمر تمرير كرة الميسر/ة وذكر الاسم بالتتابع في الدائرة إلى أن تصل الكرة مجدداً إلى الميسر/ة.
 - يمكن إعادة التمرير عدة مرات في حال عدم معرفة أعضاء المجموعة

بعضهم لبعض.

(ب) إمكانيات أخرى للتمرين:

- ذكر الاسم فقط بالتتابع في الدائرة.
- ذكر الاسم وتمرير غرض بالتتابع في الدائرة.
- ذكر الاسم وتمرير غرض أو كرة بشكل عشوائي في الدائرة.

3.1.1 الوقفة المريحة في دائرة

- يقف جميع المشاركين في دائرة بمن فيهم الميسر.
- يكون الجسد مستقيماً والأرجل متلاصقة.
- تُفتح القدمان من الأمام على شكل زاوية منفرجة (V).
- يتم إرجاع الكعبين ليصبح الشكل مستقيماً (II).
- تفتح القدمان مرة أخرى على شكل (V) بحيث لا يتعدى وضع القدمين مستوى خط الكتفين.
- تكون الركبتان مسترختين مع انحناء قليلة إلى الأمام.
- تكون الذراعان بجانب الجسد، والكتفان في حالة استرخاء.
- يكرر التمرين عدة مرات بهدف إتقانه.

4.1.1 الركض الموضعي في الدائرة

- تقف المجموعة بشكل دائري في قاعة التدريب وتبدأ بالركض الموضعي في الدائرة بهدوء تام.
- أثناء التمرين يطلب الميسر/ة من المشاركين الاسترخاء (في الأيدي، والأرجل، والرأس، والبطن).
- عندما يلاحظ الميسر/ة الإرهاق على وجوه المشاركين وأجسادهم يقوم

بتعريفهم بمبدأ الشهيق والزفير السليمين بعد أن يوقفهم عن الركض الموضعي.

5.1.1. الشهيق والزفير أثناء الركض الموضعي

الشهيق هو: إدخال الهواء إلى الرئتين من خلال الأنف فيحدث ذلك انفتاحاً في البطن.

والزفير هو: إخراج الهواء عبر الفم.

بعد أن يتعرف المشاركون على مبدأ الشهيق والزفير يقوم المشاركون معا وبإشراف الميسر/ة ومن خلال العد إلى (4) بتطبيق التمرين: 2 للشهيق و 2 للزفير.

6.1.1. الركض الموضعي مع إبقاء أصابع الأرجل ملاصقة للأرض

تواصل المجموعة الاستمرار في الركض الموضعي، ولكن في هذه المرة تبقى الأصابع ملاصقة للأرض، ويركز المشاركون على التنفس السليم أثناء التمرين مع المحافظة باستمرار على استرخاء الجسد.

2.1. التركيز

1.2.1. السير في القاعة بسرعات مختلفة

- تسير المجموعة في القاعة في الاتجاهات كافة.
 - يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس السليم أثناء ذلك.
 - يقود الميسر/ة التمرين من خلال بعض الإرشادات الجانبية.
- ﴿ إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين: ﴾

امش في الاتجاهات كافة.. حافظ على التنفس أثناء المشي.. سر بسرعة 10% والتي هي سرعة كل فرد منكم أثناء سيره الاعتيادي.. حافظ على السرعة.. السرعة تزداد لتصبح 25%.. حافظ على التنفس.. حافظ على استرخاء الجسد.. السرعة أصبحت 50%.. استمر في السير بسرعة 50%.. لا تبطئ.. لا تسرع.. حافظ على التنفس.. لا تصطدم بزميلك.. تحرك في جميع الاتجاهات.. أصبحت السرعة الآن 70%.. حافظ على التنفس.. السرعة الآن هي 100%.. أقصى سرعة ممكنة.. حافظ على السرعة.. حافظ على التنفس..

① ملاحظات هامة:

- ✓ أثناء التمرين يمكن أن يقوم الميسر/ة بالانتقال بين السرعات المختلفة عدة مرات على أن يراعي الفروقات الفردية في طاقة كل مشارك/ة من أفراد المجموعة.
- ✓ إمكانيات أخرى لتطبيق التمرين: ممكن أن نطبق التمرين في الساحة مع ضرورة مراعاة بقية الأمور المتعلقة بالمدرسة (إذا خرج المشاركون إلى الساحة نكمل الورشة في الساحة).
- ✓ تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة.
- ✓ في حال عدم اتساع مكان التدريب يمكن للميسر/ة عدم تطبيق التمرين حتى نهايته، حيث أن أقصى سرعة ممكنة (100%) تحتاج إلى حيز كبير لتسهيل عملية الركض وعدم اصطدام المشاركين بعضهم ببعض.
- ✓ يجب الانتباه في حالة وجود أطفال ذوي احتياجات خاصة.

2.2.1 التعرف على مبدأ (Freeze) أثناء المشي

- أ) أثناء المشي في القاعة بسرعات مختلفة يعرف الميسر/ة المجموعة على مبدأ (Freeze)

﴿﴾ إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين:

أنت تسير بسرعة 50%.. حافظ على هذه السرعة.. السرعة الآن هي 25%..
السرعة الآن هي 75%.. عندما أقول فريز يتجمد كل مشارك/ة في مكانه
محافظا على شكل جسده.. حافظ على السرعة 75%.. السرعة هي 50%..
(Freeze).. استمر في المشي بسرعة 50%.. (Freeze).. استمر بالمشي
بسرعة 10%.. حافظ على التنفس.. الخ..

(ب) في المرحلة التالية:

- أثناء المشي بسرعات مختلفة، وعند سماع المشاركين كلمة (Freeze) يتجمد كل مشارك/ة في مكانه محافظا على شكل جسده.
- بعد عدة ثوان من التجميد، يبادر كل مشارك/ة بحركة محددة وهو في موقعه على أن تكون الحركة متغيرة في كل مرة.
- مع كلمة "استمر" يتوقف كل مشارك/ة عن تنفيذ حركته ويتابع سيره في القاعة.
- العودة إلى الجلوس لفتح نقاش حول ما دار في التمرين السابق.

3.2.1. المرأة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من "أ" و "ب".
- نطلب من المجموعات الزوجية الوقوف إما بالطريقة التقليدية أو نترك لهم خيار الوقوف بالطريقة التي يريدون.
- يقف "أ" مقابل "ب".
- بإشارة من الميسر/ة يبادر "أ" بحركة بطيئة بيده.
- المشارك/ة "ب" هو المرأة، يعكس حركة زميله تماما كما هي.. إنه مرآة عاكسة.. يعكس ولا يقلد..

- يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس.
- بعد فترة من الزمن يتم تبديل الأدوار بين "أ" و "ب"، بحيث يصبح "أ" هو المرأة.

﴿ إرشادات الميسرة/ة أثناء التمرين: ﴾

لا تسرع كثيرا.. حافظ على اتصال دائم بالأعين مع زميلك.. لتكن الحركة واضحة وغير معقدة.. ركز على المرأة.. حافظوا على المسافة فيما بينكم..
عكس ما ترى وليس ما تظن أنك ترى.. الخ..

﴿ نقاش: ﴾

يتم فتح نقاش لما دار في التمرين السابق، كأن يسأل الميسرة/ة مجموعة من الأسئلة مثل:

- هل هنالك اختلاف بين أن تقود الحركة وبين أن تكون المرأة؟
- ما هو هذا الاختلاف؟
- ما هي المشاكل التي واجهتكم أثناء التمرين؟
- كيف تغلبتم عليها؟

① ملاحظة:

√ ليس من الضروري أن يصطف المشاركون بشكل تقليدي، من الممكن أن نترك لهم الخيار في الوقفة التي يريدون.

3.1. إنهاء

1.3.1. التغييرات الثلاثة

- تقسم المجموعة إلى مجموعتين متساويتين "أ" و "ب".
- تقف المجموعتان في خطين متوازيين متقابلين، بحيث يقابل كل

مشارك/ة من المجموعة "أ" مشاركا آخر من المجموعة "ب". و تحديد أن:

- "أ" من سيقوم بالتغيير.
- "ب" من سيقوم باكتشاف التغيير.
- ينظر كل مشارك/ة إلى زميله الذي يقابله من المجموعة الأخرى فترة من الزمن.
- بعدها يطلب الميسر/ة من جميع المشاركين الالتفاف 180 درجة بحيث تتقابل ظهور المجموعتين.
- ثم يعمل كل مشارك/ة من المجموعة "أ" على إحداث 3 تغييرات في شكله قد تكون في الملابس أو الإكسسوار أو وضعية الجسد.
- بعد فترة قصيرة من الزمن يطلب من جميع المشاركين الالتفاف ثانية، وعلى كل مشارك/ة من المجموعة "ب" أن يتعرف على التغييرات الثلاثة التي أحدثها زميله الذي يقابله.
- تغيير الأدوار.

2.3.1. حلقة النهاية:

تكون المجموعة على شكل دائرة جلوسا أو قياما. يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في الجلسة، كذلك يشارك المشاركون بمشاعرهم وأفكارهم ويتم الإغلاق من خلال حركة جماعية (الوقوف في دائرة مغلقة وتشابك الأيدي).

« المهمة القادمة:

يطلب من المشاركين إحضار إكسسوارات من أجل استخدامها في الجلسة القادمة.

① ملاحظة هامة:

- √ يجب التركيز على ضرورة إحضار المشاركين الإكسسوارات أو أي وظيفة تطلب منهم كونها ستكون مهمة جدا كمادة عمل في اللقاء المقبل وهذا ينطبق على كافة اللقاءات.
- √ يجب توضيح معنى الإكسسوارات للمشاركين مع التركيز على عدم جلب أشياء ثمينة.

الورشة الثانية

□ قصة جماعية

؟ الهدف من الورشة : بناء المجموعة وخلق التفاعل الإيجابي بين أفراد المجموعة، التنشيط الحركي والمعرفي.

(هذه الجلسة تحتوي على تمارين تركز على الفرد والمجموعة، كما وتسمح الفرصة للمشاركين لتعزيز التعاون وتطوير مهارات الاعتراف بفرديّة كل شخص في المجموعة، وتطور القدرة على التفاعل الإيجابي والتفاهم إضافة إلى احترام الآخر. كل فرد له حياته الخاصة خارج المجموعة وتجمعنا هموم مشتركة كمجموعة أفراد داخل المجموعة).

👉 **المؤشرات :** الثقة و اللعب والتسامح

🕒 **الوقت المطلوب :** ساعة ونصف

✂ **الاحتياجات :** كرة أو أكثر، الإكسسوارات التي أحضرت

من قبل المشاركين، كيس كبير أو صندوق من الكرتون، مسجل، كاسيت أغاني لفيروز.

1.2. الإحصاء

1.1.2. تنفيذ المهمة

قبل البدء بالتدريب يقوم الميسر/ة بجمع الأغراض أو الإكسسوارات التي أحضرها المشاركون ويتم وضعها في كيس أو صندوق من الكرتون.

2.1.2. الاسم الشخصي والقفز على رجل واحدة

- (أ) يبادر أحد المشاركين في الدائرة بذكر اسمه بصوت مرتفع.. يقطع الدائرة من الوسط وهو يسير على رجل واحدة ويذكر اسم المشارك/ة الذي يذهب تجاهه ويأخذ موقعه. يخرج ذلك المشارك/ة مباشرة من موقعه، يذكر اسمه وأثناء ذلك يقطع الدائرة باتجاه مشارك/ة آخر، فيذكر اسمه ويأخذ موقعه..
- (ب) يستمر التمرين فترة لا تزيد عن خمس دقائق على أن يتأكد الميسر/ة من مشاركة جميع المشاركين.
- (ج) يعاد التمرين بالقفز على الرجل الأخرى فقط وإضافة اسم العائلة إلى الاسم الشخصي.

① ملاحظة:

√ مراعاة ذوي الاحتياجات الخاصة واستبدال التمرين بآخر إذا توجب الأمر.

3.1.2. إحماء أعضاء الجسد مروراً بأجزائه المختلفة مع الاستماع إلى الموسيقى (فيروزيات)

- يبدأ الميسر/ة بتحريك أصابع القدم اليمنى، المشط، القدم بتحريكها أربع مرات لليمين وأربع مرات لليسار، نضع اليد على الركبة ونحرك الفخذ بشكل دائري أربع مرات في كل اتجاه.
- تحريك الرجل اليسرى بنفس طريقة الرجل اليمنى.
- تحريك الخصر من اليمين إلى اليسار وبالعكس أربع مرات.
- اليد اليمنى بدءاً بالأصابع بشكل عشوائي، تحريك الرسغ أربع مرات

في الاتجاهين، تحريك الكوع بشكل عشوائي، بعد ذلك تحريك اليد كاملة. تحريك الكتف في الاتجاهين.

- تحريك اليد اليسرى بنفس طريقة اليد اليمنى.
- تحريك الكتف اليمين في دائرة إلى الأمام ومن ثم الكتف اليسار وبعد ذلك الكتفين معا في دائرة إلى الأمام والى الخلف أربع مرات في كل اتجاه.
- قف في وقفة استعداد، الصق الذقن بالصدر ومن ثم أعده إلى الوضع الطبيعي. كرر التمرين أكثر من مرة. حرك الرأس بشكل نصف دائري وبحذر حول الجسم، إلى اليمين والى اليسار مرتين في كل اتجاه.
- تحريك الحواجب، العيون والأنف والفم واللسان ومن ثم الوجه كاملا.

❶ ملاحظة:

√ الاستماع إلى فيروزيات طول فترة التمرين.

4.1.2. اللعب بالكرة في الهواء

تقف المجموعة في دائرة. يبادر الميسر/ة بقذف الكرة في الهواء ليمررها إلى أحد أفراد المجموعة، بينما يقوم الآخر بقذفها مجددا إلى مشارك/ة آخر في الدائرة. إنها لعبة كرة الطائرة في الهواء. الهدف من اللعبة عدم إسقاط الكرة على الأرض. يتم التمرين مع العد، وفي كل مرة تسقط الكرة على الأرض نباشر بالعد من البداية.

❶ ملاحظة:

√ في كل مرة يتم سؤال المشاركين عن العدد المتوقع الوصول إليه قبل سقوط الكرة.

5.1.2. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

اختر واحد أو أكثر من التمارين التالية:

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجهم، وقول آه ه ه ه أكثر من مرة.
- (ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- (ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك لفترة قصيرة.

2.2. التركيز

1.2.2. تشكيل قصة

- يجلس المشاركون في حلقة و يبدعون بتشكيل قصة جماعية بشكل تتابعي.
- في حال وصولنا إلى المشارك/ة الأخير ولم يكن باستطاعته أن ينهي القصة يقوم الميسر/ة بالطلب من المشاركين باقتراح نهاية من قبل من يرى انه على استعداد.

2.2.2. العمل بالإكسسوارات

- تشكيل مجسم من إكسسوارات: توضع جميع الإكسسوارات التي أحضرها المشاركون داخل صندوق كبير أو في وسط الدائرة، ويقوم كل مشارك/ة باختيار أحدها.
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى ثلاث مجموعات.
- تتخذ كل مجموعة حيزا لها في القاعة وتقوم بتشكيل مجسم من هذه الإكسسوارات على أن يقوم كل مشارك/ة بوضع إكسسوار لتشكيل هذا المجسم مع الحديث عن سبب اختياره لهذا الإكسسوار وذلك لتحفيز مهارات الإصغاء وتعزيز الثقة بالمجموعة ولربط القصة الفردية بقصة المجموعة.
- تؤلف كل مجموعة على انفراد قصة مستوحاة من المجسم الذي شكلته.
- ينتقل المشاركون بين المجموعات المختلفة لسماع القصص التي ألفتها كل مجموعة.

3.2.2. تشكيل قصة جماعية:

تعود الثلاثة مجموعات إلى الدائرة و تلتئم المجموعة مرة أخرى لتشكيل قصة واحدة مستوحاة من مجموعة القصص التي تم تشكيلها.

🔍 نقاش:

فتح نقاش عما دار، يتم الحديث حول أحداث القصة.

- ماذا أحببت في القصة؟
- بماذا ذكرتني؟
- ما أكثر جزء استحوذ على تفكيري..؟ الخ..

3.2. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في اللقاء ويشارك المشاركون بمشاعرهم وأفكارهم، يتم إغلاق اللقاء من خلال حركة جماعية (الوقوف في دائرة مغلقة والأيدي متشابكة، اقتراب الأعضاء من بعضهم البعض مع غناء غمضت الوردة فتحت الوردة)

« المهمة القادمة:

الطلب من كل ثلاثة مشاركين إحضار لعبة شعبية على أن تكون مكتوبة.

الورشة الثالثة

ثقافة الإصغاء

- ? الهدف من الورشة : التدرّب على الإصغاء الإيجابي وتعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الاحتياجات : أوراق، أقلام

1.3. الإحماء

1.1.3. جمع الألعاب الشعبية التي تم طلبها في اللقاء السابق و حفظها من قبل المدرب/ة

لعبة شعبية تقاد من المشاركين مع التأكيد على أن كل شخص سوف يأخذ دورة في القيام بذلك في اللقاءات القادمة.

2.1.3. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

(أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.3. التركيز

1.2.3. لعبة التلفون المقطوع

يطلب من أحد المشاركين أن ينطق كلمة واحدة في أذن زميله على اليمين وبصوت خافت على أن لا يكرر الكلمة له حتى فيما لو طلب منه ذلك ويطلب ممن استمع إلى الكلمة أن ينطقها مرة واحدة لزميله الذي يليه، وهكذا إلى أن تصل لآخر مشارك/ة بعدها نطلب من الأخير أن ينطق الكلمة بصوت مسموع ونسأل المشارك/ة الأول عن الكلمة الأصلية فإذا كان هنالك اختلاف نحاول أن نعرف أين بدأت الكلمة بالتحول، بعدها نقوم بنفس التمرين ولكن نستعمل جملة وليس كلمة واحدة.

2.2.3. إعادة تشكيل الدائرة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين.
- تقف المجموعة الأولى في دائرة بينما تجلس المجموعة الثانية للمراقبة.
- يحدد كل مشارك/ة في المجموعة الأولى صوتا خاصا به، ويمكنه أن يكرره لفترة من الزمن، مع الأخذ بعين الاعتبار أن لا تكون أصوات المشاركين في الدائرة متشابهة.
- بعد أن حدد كل مشارك/ة صوته يقوم بعرضه أمام بقية أفراد المجموعة، ويطلب الميسر/ة من كل مشارك/ة في الدائرة أن يتذكر

- صوت زميله الذي يقف عن يمينه وزميله الآخر الذي يقف عن يساره.
- يطلب الميسر/ة من المشاركين التحرك في الغرفة باتجاهات مختلفة مع إغلاق أعينهم و تكرار أصواتهم أثناء السير. عند قول الميسر/ة "ابدأ بتشكيل الدائرة"، يقوم المشاركون بإعادة تشكيل الدائرة ذاتها بأعين مغلقة بالاستعانة بالأصوات الصادرة من كل مشارك.
- تبديل مع المجموعة الثانية.

✿ نقاش:

فتح نقاش جماعي لمعرفة آراء المشاركين في التمرين وماذا استفادوا منه

3.2.3 الإصغاء السلبي

- يخرج أحد المشاركين من القاعة ويحدد موضوعا معيناً يريد أن يتحدث عنه عند عودته.
- في داخل القاعة يطلب الميسر/ة من جميع المشاركين عدم الإصغاء إلى حديث المشارك/ة عند عودته إلى القاعة وذلك من خلال عدة أفعال يقومون بها دون استخدام لغة الحوار أو الكلام.
- يدخل المشارك/ة إلى القاعة ويجلس في وسط الدائرة ويبدأ بالحديث حول موضوعه المحدد.
- أثناء حديثه يتعمد بقية المشاركين عدم الإصغاء إليه وإهماله وذلك بافتعال بعض الأنشطة الأخرى دون أي حوار أو كلام.
- يشجع الميسر/ة المشارك/ة الاستمرار في حديثه بالرغم من إهمال بقية المشاركين له ولحديثه.
- يكرر التمرين بنفس الطريقة بحيث يطلب من نفس المشارك/ة أن يخرج من القاعة ويطلب من باقي المشاركين الاهتمام والإصغاء. يدخل المشارك/ة إلى القاعة و يبدأ بالحديث حول موضوعه المحدد. أثناء

حديثه يتعمد بقية المشاركين الإصغاء إليه و الانتباه دون أي حوار أو كلام.

- في نهاية التمرين يصفق المشاركون لزميلهم دعما له.

4.2.3. حوار في المجموعة

الميسر/ة: في رأيكم، كيف كان شعور "أ" عندما لم تتصنوا إليه؟ ماذا كنت ستفعل لو كنت مكانه؟

يشارك جميع المشاركين بالإجابة عن هذه الأسئلة بالتتابع.

الميسر/ة للمشارك/ة "أ": كيف شعرت؟ ماذا فكرت أن تفعل عندما لم ينصت إليك أحد؟ كيف تعرف أن شخصا ما لا ينصت إليك؟

5.2.3. الإصغاء الإيجابي

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين تجلسان في دائرتين:

خارجية "أ" وداخلية "ب"، بحيث يقابل أحد أفراد الدائرة الداخلية أحد أفراد الدائرة الخارجية.

- يبدأ كل مشارك/ة في الدائرة الخارجية "أ" بالحديث إلى زميله الذي

يقابله في الدائرة الداخلية "ب" حول موضوع محدد يثير اهتمامه مثل:

○ تجربة سيئة حصلت معي، أو قصة حزينة، أو قصة مفرحة

○ ما الذي ترغب في الحصول عليه في عيد ميلادك القادم..؟

تخيل أنك ملك أو ملكة.. ماذا ستفعل عندما تتخرج في

مدرستك؟ ما الهوايات المفضلة لديك..الخ.

- أثناء ذلك ينصت المشارك/ة "ب" إليه دون أي تعليق أو ملاحظات أو

اعتراض.

- وبإشارة من الميسر، يتم التبديل فيبدأ المشارك/ة "ب" في الدائرة

الداخلية الحديث إلى زميله في الدائرة الخارجية حول موضوع محدد يثير اهتمامه، وعلى المشارك/ة في الدائرة الخارجية الإنصات إليه دون إبداء أية ملاحظات أو مقاطعة.

- بإشارة من الميسر/ة يتحرك أفراد الدائرة الخارجية (أ) خطوة واحدة إلى اليمين أو إلى اليسار بحيث يقابل كل مشارك/ة في تلك الدائرة مشاركا جديدا في الدائرة الداخلية "ب"، ثم يباشر المشارك/ة "أ" في الدائرة الخارجية بسرد ما سمعه من زميله السابق في الدائرة الداخلية "ب" على أن يبدأ الحديث بالجملة التالية وكأنه يعيد أمام ذلك المشارك/ة "ب" ما رواه له: إذا أنا فهمتك جيدا... أنت قلت..... وهكذا. (إنه يروي قصة زميله السابق أمام زميله الجديد).

- بعد الانتهاء وبإشارة من الميسر/ة يبدأ أفراد المجموعة الداخلية برواية ما سمعوه من زملائهم السابقين في الدائرة الخارجية "أ" في المرحلة الأولى من التمرين على أن يبدأ كل مشارك/ة بالجملة ذاتها: إذا أنا فهمتك جيدا... أنت قلت..... الخ

6.2.3. حوار في الدائرة

الميسر/ة: متى شعرت بالمتعة، عندما كنت تتحدث أم عندما كنت تصغي؟
كيف عرفت أن زميلك كان يصغي؟
ما هي أكثر المواضيع التي أثارت اهتمامكم أثناء التمرين؟

7.2.3. فكر في الأشياء التي لم تفعلها عندما كنت مصغيا إيجابيا

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى (3-4) مجموعات صغيرة.
- تعطى كل مجموعة ورقة فارغة وأقلام. تتحاور كل مجموعة فيما بينها وتكتب الأشياء التي كان يمكن أن يفعلها المشارك/ة عندما كان مصغيا

ولكنه لم يفعلها، لأنه كان مصغيا إيجابيا وبتركيز تام. على سبيل المثال: لم أقطع، ولم أقفز من مكاني، ولم أتكلم، ولم أهاجم، ولم أسخر، ولم أتم، ولم أظهر أنني مصغ في الوقت الذي كنت فيه مشغولا بشيء آخر... وهكذا.

- في نهاية التمرين وبعد أن قامت كل مجموعة بكتابة الأشياء التي كان من الممكن أن تفعلها عندما لا تكون مصغيا، تعمل بمساعدة الميسر/ة على تسجيل قائمة بالأفعال التي تحدد ما هو الإصغاء الإيجابي: كما في الشكل التالي:

- ما الذي يجعلني مصغيا إيجابيا وجيدا؟
- أصبح مصغيا جيدا عندما: * لا أقطع * أنظر في عيني الشخص الذي يتكلم * أصغي باهتمام * أحافظ على الهدوء * أسمح للمتكلم أن يفكر مليا * أفكر في كل ما يقال * لا أتحرك * أقبل ما يقال * لا أناقش * ابتسم * أشجع بحركات بسيطة * لا أحتقر * لا أسخر * لا ألعب مدعيا أنني الأكثر ذكاء * أدم بتواجدي الجسدي والذهني...

① ملاحظة:

√ ركز على عبارات المشاركين وساعدهم على التوصل لأكبر عدد منها.

3.3. إنهاء

1.3.3. الدائرة النهائية

- يتماسك أفراد المجموعة بالأيدي، ويفتح الميسر/ة المجال أمام المشاركين للتعبير عن مشاعرهم و أفكارهم.
- يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم والدروس المستفادة و يعلن

الميسرة/ عن انتهاء الورشة ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة.

« مهمة للقاء القادم:

اكتب عن إحدى المرات التي كنت فيها مصغيا جيدا.

الورشة الرابعة

مشارعي □

- ? الهدف من الورشة : الوعي والتعبير عن المشاعر الداخلية وإيجاد وسائل تكيف.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الاحتياجات : أوراق كبيرة، بطاقات كرتون، أقلام، لاصق، ورقة عمل (قائمة المشاعر).

1.4. الإجماء

1.1.4. لعبة شعبية

ينفذها ثلاثة من المشاركين حسب الدور المتفق عليه سابقا.

2.1.4. تنفيذ المهمة

الطلب من المشاركين قراءة قصصهم أمام المجموعة، و إعطاء فرصة لكافة المشاركين لقراءة قصصهم مع احترام رفض أي منهم.

3.1.4. تمارين الانتقال من الإجماء للتركيز وذلك من اجل إعطاء مساحة

للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجهم، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.4. التركيز

1.2.4. التعرف على المشاعر (1)

- يجلس المشاركون في دائرة ويقوم الميسر/ة بتوضيح أن الناس لديهم العديد من المشاعر بعضها جيد وبعضها محزن وحياة كل فرد مليئة بهكذا مشاعر، والدليل أننا هنا في القاعة لكل منا مشاعره الخاصة. ليس هنالك مشاعر صحيحة وأخرى خاطئة ولكن من الضروري أن نعرف بماذا نحس لكي نستطيع البحث عن الراحة إذا كنا في حالة خوف، ومن المهم أن نعرف كيف يحس أصدقائنا ومن يحيط بنا لكي نفهمهم ونستطيع مساعدتهم.
- نطلب من المشاركين أن يعطوا بعض الأمثلة على المشاعر والطلب من كل منهم أن يمثل هذه المشاعر باستخدام الوجه والجسد.
- يتم التوضيح للمشاركين بأننا سنقوم برسم بعض المشاعر.
- يتم توزيع بطاقات وأقلام.

- اطلب منهم التعبير عن أكبر عدد ممكن من المشاعر ورسم كل شعور على بطاقة منفصلة وأن يكتب ما هو الشعور الذي قام برسمه على البطاقة.
- في حال أن المشاركين قاموا برسم مشاعر متقاربة تدل على حالة معينة كالحزن أو الخوف أو السعادة، اعطهم أمثلة لبعض الحالات المختلفة. (تحضير مسبق لقائمة المشاعر)
- حزين- غاضب - متألم - غير راض - أشعر بخيبة أمل - قلق - سعيد - فرح - مهان - مشتاق - محتار - خجل - غير مبال - أشعر باليأس - فخور بذاتي - خائف - آمن - أشعر بالأسف
- خلال عمل المشاركين يقوم الميسر/ة بتحضير ورقتين من الحجم الكبير ولصقها على الحائط ويكتب على الورقة الأولى مشاعر ايجابية والثانية مشاعر سلبية.
- يطلب من الجميع العودة إلى المجموعة الكبيرة.
- يطلب من كل مشارك/ة أن يعرض رسما واحدا ويتم النقاش في أي زاوية يمكن أن توضع وبعد الاتفاق يتم لصقها في المكان المناسب.
- في حال وجود مشاعر مطابقة يتم وضعها فوق بعضها وهكذا لحين انتهاء كافة البطاقات.
- يطلب من كل المشاركين أن يقوموا بجولة للنظر على الرسومات الملصقة.

2.2.4 التعرف على المشاعر (2)

اكتشاف المشاعر المفقودة:

- يطلب من المشاركين أن يفكروا إذا كان هنالك مشاعر غير مرسومة.

- إذا تم اكتشاف مشاعر جديدة، يتم الطلب من المشاركين رسمها ولصقها في المكان المناسب.

3.2.4. التعرف على المشاعر (3)

تحديد المشاعر في سياقات مختلفة:

- يجلس المشاركون قبالة الرسومات الملصقة.
- نأخذ رسماً من الرسومات الملصقة بدءاً من المشاعر الإيجابية ونسأل المشاركين عن مواقف تعرضوا أو قد يتعرضون لها حتى يشعروا بمثل هذا الشعور، مع التأكيد على عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
- يتم المرور على كافة الوجوه المرسومة بدءاً بمجموعة المشاعر الإيجابية وانتهاءً بالمشاعر السلبية.
- التأكيد على أن ليس هنالك صح أو خطأ فيما يخص المشاعر.
- عند الانتهاء من عرض المشاعر السلبية من الضروري إعطاء شرعية للمشاعر السلبية سواء كانت غضباً أو حزناً أو قلقاً وأن هذه المشاعر تساعدنا في الحفاظ على حياتنا في كثير من الأحيان والتأكيد على وجودها لدى كل بني البشر.
- التأكيد على أن المشاعر تختلف من شخص لآخر وتختلف عند نفس الشخص حسب الوضع و الظروف المرافقة.
- التثناء على الجهود المبذولة من قبلهم والتأكيد أن الأهل والأصدقاء موجودون لكي نشاركهم مشاعرنا.
- جمع الصور والاحتفاظ بها لوقت لاحق.

1.3.4. تمرير الموجة الكهربائية

- تقف المجموعة في دائرة بمن فيها الميسر/ة ويقوم بإجمال ما تم عمله خلال الورشة.
- تشكل المجموعة دائرة مغلقة من خلال تشابك أيادي أفراد المجموعة.
- التمرين هو عبارة عن تمرير موجة كهربائية في الدائرة من خلال رفع الأيدي إلى أعلى وإنزالها إلى أسفل على شكل موجة متحركة.
- يبادر الميسر/ة برفع يد المشارك/ة الذي يقف على يمينه بلطف ثم إنزالها، فيقوم الأخير برفع يد زميله الذي يقف على يمينه بيده الأخرى وينزلها أيضا بلطف.. تستمر هذه الحركة في الدائرة عدة مرات مع مراقبة جميع المشاركين حركة الأيدي وهي ترتفع وتهبط على شكل الموجة.
- يمكن أن يتم تمرير هذه الموجة الكهربائية بالاتجاه المعاكس أيضا بحيث تتحرك موجة نحو اليمين وأخرى نحو اليسار داخل الدائرة.

« المهمة القادمة:

نطلب من كل مشارك/ة أن يكتب رسالة موجهة إلى صديق تصف له أهمية الصداقة.

الورشة الخامسة

□ الانتماء إلى الجماعة

- ? الهدف من الورشة : تكملة العمل على المشاعر، التكافل والتعاقد في المجموعة، التدريب على المهارات الاجتماعية وتقوية الجلد، الثقة ومهارات الإصغاء، أهمية الفرد للجماعة، وأهمية الجماعة للفرد.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- ⌚ الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الإحتياجات : لوح و أوراق كبيرة، كرتون مقوى، أقلام، ألوان، ورق ملون، مقصات صغيرة ولاصق بالإضافة إلى الأوراق من المرة السابقة

1.5. الإحماء

- 1.1.5 لعبة شعبية من المشاركين حسب الاتفاق المسبق
- 2.1.5 تمارين الانتقال من الإحماء إلى التركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية
- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية

الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

(ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

(ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.5. التركيز

1.2.5. المهمة السابقة: رسائل الأصدقاء

- نطلب من كل مشارك/ة قراءة رسالته، ثم يكتب الميسر/ة على اللوح لماذا الصديق و الصداقة مهمة للفرد حسب ما جاء في رسائل المشاركين.
- بعد ذلك تقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة تلتصق رسائلهم على الكرتونة لكتابة النقاط الخاصة بهم حولها و من ثم تزينا برسومات و لصقها على جدار الغرفة.
- هذا التمرين له علاقة مباشرة بآليات التكيف. مثال: مشاركة الأصدقاء بمشاعرنا، الاستمتاع بالتفاعل الاجتماعي.

2.2.5. تمرير حركة في دائرة

- تقف المجموعة أو تجلس على الكراسي في دائرة.
- يبادر أحد أفرادها بحركة محددة بجسده فيمررها إلى زميله عن يمينه،

- وينقل الأخير تلك الحركة بالتتابع في الدائرة دون أي تغيير .
- عندما تصل الحركة مجددا إلى المشارك/ة الأول، يبادر المشارك/ة الثاني عن يمينه بحركة جديدة يتم تمريرها أيضا في الدائرة بالتتابع.
- يشارك المشاركون جميعا في تمرير الحركة في الدائرة.

3.2.5. تمرير حركة وصوت في دائرة

- تقف أو تجلس المجموعة في دائرة.
- يبادر أحد المشاركين بنقل حركة وصوت في الدائرة إلى زميله عن يمينه، وينقل الآخر الحركة والصوت إلى زميله الذي يقف عن يمينه.
- عند وصول الحركة والصوت مجددا إلى المشارك/ة الأول يبادر المشارك/ة الثاني مباشرة بحركة وصوت جديدين يتم تمريرهما في الدائرة بالتتابع.
- يشارك المشاركون جميعا بتمرير الحركة والصوت.

4.2.5. التعرف على المشاعر (4)

(هذا النشاط مبني على الورشة السابقة)

التعبير عن المشاعر:

- يقف المشاركون في دائرة.
- يقوم الميسر/ة بشرح أن هدفنا هو أن نقوم بالتعرف على مشاعر الآخرين من خلال تعبيراتهم وكيف يستطيع الآخرون التعرف على مشاعرنا من خلال تعبيراتنا.
- نقسم المجموعة إلى ثلاثيات.
- تقوم كل مجموعة بتحضير تعبيرات لثلاثة مشاعر على أن يتم اختيار واحد من المشاعر من كل فرد والاتفاق عليها بشكل جماعي.

- يتم التعاون فيما بينهم على التعبيرات باستخدام الوجه والجسد.
- يعود الكل إلى المجموعة الكبيرة ويقوم كل مشارك/ة بعرض الشعور بمساعدة أفراد المجموعة الصغيرة.
- يطلب من المجموعة الكبيرة أن يحددوا ماهية الشعور المعروض.
- نقاش ما هي الأمور التي ساعدتهم على اكتشاف الشعور.
- يستمر التمرين مع ضرورة توضيح أهمية الانتماء للمجموعة والذي يتيح لكل الفرصة للتفهم وللمعرفة شعور بعضنا البعض.
- ناقش مع المجموعة لماذا من المهم أن نتعرف على مشاعر الآخرين.

5.2.5 الجسد والصوت (5)

- اشرح للمشاركين أن هنالك العديد من الطرق للتعبير عن المشاعر.
- أوضاع الجسد تعبر عن المشاعر الداخلية للفرد. مثال: ظهر منتصب وأيدي مفتوحة تدل على الانفتاح والسعادة، الوقوف على مسافة بعيدة عن الآخر تدل على قلة الثقة به.
- تعابير الوجه تدل على كيفية شعور الفرد.
- الإيماءات تدل على أفكار الفرد. مثال: هز الرأس بالموافقة تعني أن الفرد مهتم بموضوع النقاش.
- نبرة الصوت تدل على مشاعر الفرد. مثال: الكلمات الجيدة بنبرة عدائية تدل على اختلاف بين ما يقال وما هو في الداخل.
- اطلب من المشاركين كمجموعة أن يعبروا بحركات، أصوات، إيماءات.. الخ تدل على واحد أو اثنين من المشاعر بمساعدة الميسر.
- مثال التوتر: رجفة الأيدي، عدم استقرار الجسد في وضعية واحدة، نبرات صوت مرتفعة، نحنة متكررة.
- تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ثلاثة أشخاص.

- يختار كل مشارك/ة واحدة من المشاعر المكتوبة على اللوح ويقوم بتقديمه أمام المجموعة بمساعدة زملائه في المجموعة الصغيرة.

3.5. إنهاء

يقف المشاركون في دائرة و يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله خلال الورشة و إتاحة الفرصة لكل مشارك/ة أن يعبر عن رأيه في الورشة، وماذا استفاد منها.

❶ ملاحظة:

√ لا يتم إعطاؤهم أية مهمة وذلك من أجل قياس إذا ما كانوا سيتساءلون عن سبب عدم إعطائهم المهمة.

الورشة السادسة

□ الانتماء إلى الجماعة

- ? الهدف من الورشة : التكافل والتعاقد في المجموعة. التركيز على دور الفرد في المجموعة. اعتماد المجموعة على أفراد مختلفين. لكل فرد دور مهم ومميز في المجموعة. أهمية الفرد للجماعة، وأهمية الجماعة للفرد.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الاحتياجات : قصة بعدد المشاركين. مواد للعبة قوس قزح: جرائد ومجلات قديمة، لاصق، دبابسات ومشابك.

1.6. الإجماء

1.1.6 لعبة شعبية لما تم تحضيره

2.1.6 سلطة الفاكهة

- سم كل من المشاركين بأسماء فواكه معينة (مثل التفاح، البرتقال، الموز) بحيث يتناسب عدد أنواع الفواكه مع عدد أفراد المجموعة. يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة أن يشترك أكثر من مشاركين باسم نوع واحد من الفاكهة.

- يكون عدد الكراسي أقل من عدد أفراد المجموعة بواحد.
- اطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي على شكل دائرة باستثناء مشارك/ة واحد يقف وسط الدائرة.
- يقوم المشارك/ة في وسط الدائرة بإعطاء الأوامر التالية:
 - عندما يذكر اسم الفاكهة يقوم المشاركون الذين يحملون اسم تلك الفاكهة بتغيير مقاعدهم.
 - عندما يقول سلطة فواكه تقوم المجموعة بتغيير مقاعدها.
- أثناء عملية تبديل المقاعد يحاول الشخص في وسط الدائرة الفوز بأحد المقاعد ليجلس عليه.
- يقوم من لم يجد مكانا بلعب الدور وهكذا إلى أن ينهي الميسر/ة التمرين.

3.1.6. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجهم، وقول آه ه ه أكثر من مرة.
- (ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- (ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

1.2.6. قوس قزح - قراءة ونقاش

كل المشاركين يقرؤون القصة.

① تعليمات للميسر/ة:

✓ دع مشاركين أو أكثر يمثلون لونا من الألوان بحيث تسنح الفرص لكل المشاركين بأخذ دور في التمرين.

✓ تأكد بأن كل فرد في المجموعة أخذ لونه.

✓ اطلب من المشاركين القراءة بصوت عالي مع التأكد بأن الكل قد شارك.

✓ بعد الانتهاء اطلب من المشاركين تمثيل الأدوار، مع تشجيع المشاركين على الإبداع في اختيارهم لطريقة التمثيل. (ليس هنالك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة، أي حركة هي مقبولة)

✓ وضح للمشاركين بأنهم أحرار باختيارهم للنبذة والصوت الذي يحبون.

✓ يقوم الميسر/ة بتقسيم المشاركين حسب اللون وإعطائهم وقتا لتحضير ما قاموا باختياره (يستخدم المشاركون المواد المتوفرة). مثال: الأصفر قد يأخذ الليمون أو الأسد للدلالة عليه.

الميسر/ة: حدث ذات يوم أن جميع الألوان في العالم بدأت في النزاع، كل يدعي أنه الأفضل والأهم والأكثر فائدة والمفضل لدى جميع الناس.

قال الأخضر: "بوضوح، أنا الأهم هنا، فأنا رمز الحياة والأمل. تم اختياري للعشب والأشجار والأوراق، وبدوني تموت جميع الحيوانات. انظروا إلى الريف وسترون أنني الأكثر انتشارا".

قال الأزرقي مقاطعاً: "أنت فقط تفكر في الأرض ولكن فكر في السماء والبحر. الماء هو أساس الحياة وهذه الغيوم هي في الأصل من البحار الزرقاء. فالسماة تمنحنا الإحساس بالراحة والسلام والهدوء. فبدون سلامي، تكونون لا شيء".

ضحك الأصفر بهدوء وقال: "أنت جدي للغاية، أما أنا فأدخل الضحك والفرحة والدفء إلى العالم. إن الشمس صفراء والقمر أصفر وكذلك النجوم. ففي كل مرة تحقّق فيها في وردة عباد الشمس، يبدأ العالم أجمع بالابتسام. فبدوني، لن تكون هناك سعادة".

بدأ البرتقالي يعزف بمزمارة قاتلاً: "أنا لون الصحة والقوة. قد أكون نادر الوجود ولكني ثمين لأنني أخدم الاحتياجات الداخلية للحياة البشرية. أنا أحمل معظم أنواع الفيتامينات المهمة. تخيلوا الجزر، والبرتقال، والمانجا والقرع العسلي. أنا لست موجوداً كل الوقت ولكن عندما أملأ السماء ساعة شروق الشمس أو المغيب، يكون جمالي خارقاً لدرجة أن لا أحد يتنكر وجود أي من الألوان الأخرى".

لم يستطع الأحمر تحمل المزيد فصرخ وقال: "أنا سيّدكم جميعاً. الدم، دم الحياة، أنا لون الخطر والشجاعة.. أنا الحريق أنا النار، فبدوني تكون الأرض خالية تماماً كما هو الحال بالنسبة للقمر. أنا لون العواطف والحب، ولون الورد الأحمر".

وقف اللون الأرجواني منتصب القامة. كان طويلاً وتحدث بصوت جهور: "أنا لون الملوكية والقوة، الملوك والرؤساء وكذلك الأساقفة دائماً يختارونني لأنني رمز السلطة والحكمة. الناس لا تطرح عليّ الأسئلة، فقط تستمع إليّ وتطيعني".

تكلم اللون النيلي بهدوء ولكن بإصرار: "فكروا فيّ أنا اللون الذي يدل على السكون. قليلا ما تلاحظون وجودي، ولكن بدوني تصبحون جميعكم سطحيين، أنا أمثل الفكر والانعكاس، والفجر والمياه العميقة. أنتم بحاجة لي للتوازن والتناقض، وللصلاة وللسلام الداخلي".

مشارك/ة آخر:

وهكذا استمرت جميع الألوان بالتباهي، كل مقتنع بأنه الأفضل، وأخذ صوتهم يعلو أكثر فأكثر. وفجأة، حصل هنالك وميض مروع من البرق الأبيض اللامع، وسمع صوت الرعد يزمجر ويهدر. وبدأ المطر ينهمر. فانحنت جميع الألوان بإذلال وخوف مقتربة الواحدة من الأخرى ليساند بعضها بعضا.

وتحدث المطر قاتلا:

أيها الألوان الغبية، تتقاتلون فيما بينكم وكل يحاول أن يسيطر على البقية. هل تعلمون أن الله صنعكم جميعا؟ كل بهدف خاص به، ومختلف عن البقية. هو يحبكم جميعا ويريدكم جميعا. فاشبكوا أياديكم معا وتعالوا معي. "إن الله ينشركم عبر السماء على شكل قوس من الألوان ليذكركم أنه يحبكم جميعا وأنه باستطاعتكم العيش معا بسلام. فكلمنا استخدم الله المطر ليغسل العالم، يضع قوس قزح في السماء، كي نراه ونتذكر أنه بإمكاننا أن نقدر بعضنا بعضا".

قوس قزح - "أسطورة هندية" - الكاتبة: آن هوب 1978

① تعليمات للميسر/ة:

√ على الميسر/ة أن يحضر الألوان مسبقا (شبر، بالونات، قطع كرتون ملونة حسب ألوان القصة).

- ✓ يشارك جميع المشاركين في قراءة القصة.
- ✓ إن كان هنالك من لا يجيد القراءة بالإمكان إعطائه الدور مسبقاً من أجل الاستعداد عليه.
- ✓ يجب التنويه أننا لسنا في امتحان قراءة وليست مشكلة إن كان هنالك أخطاء في القراءة.
- ✓ يأخذ الميسر/ة و المساعدة/ة إن كان موجوداً الأدوار الصعبة الرئيسية.
- ✓ يشجع الميسر/ة المشاركين على الإبداع خلال تطبيق التمرين.
- ✓ من الممكن أن تتم إعادة القصة أكثر من مرة مع محاولة تمثيلها، وتقمص الدور بالحركة والصوت كما ورد في القصة.
- ✓ في نهاية التمرين يتحاور المشاركون فيما بينهم حول موضوع القصة وأهدافها على أن يدير الميسر/ة الحوار وان يتأكد بان كل مشارك/ة اخذ حقه في التعبير والمشاركة.

2.2.6. بناء البرج (Sport Theatre)

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من (4-5) مشاركين.
- تعطى كل مجموعة من المشاركين عدداً من الجرائد ولاصقاً.
- الهدف من اللعبة: أن تقوم كل مجموعة ببناء أعلى برج ممكن من الجرائد، و لكن قبل ذلك تعطى كل مجموعة فترة زمنية لا تزيد عن خمس دقائق كي تقوم بالتحضير وتوزيع الأدوار ووضع خطة عملها لبناء البرج.
- تبدأ اللعبة بإشارة من الميسر.

● حوار بعد انتهاء التمرين:

الميسر/ة:

كيف كان شعوركم بالعمل الجماعي؟

كيف كان شعوركم أثناء عملية التحضير؟
وكيف كان شعوركم أثناء عملية البناء؟
هل أخذ اقتراح أحدكم بعين الاعتبار أثناء تنفيذ الخطة؟
هل قام أحدكم بتشجيع بقية أفراد مجموعته؟
هل شعرتם أثناء التمرين أنكم في مسابقة أم في عملية مشاركة جماعية؟
ماذا تعلمتم من هذا التمرين؟
و كيف لك أن تستفيد من الخبرة التي اكتسبتها من خلال التمرين؟

❶ ملاحظة:

✓ يجب أن يؤكد الميسر/ة أن الدروس المستفادة من اللقاء هي أن التقدير الإيجابي للذات والتعاون شيء مهم جدا للنجاح ويجب على القائد أن يكون على معرفة تامة بإمكانيات وقدرات الآخرين لكي يحقق النجاح.

3.6. إنهاء

يقف المشاركون في دائرة، يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في الورشة وبعد ذلك نغلق اللقاء بالطلب من كل مشارك/ة بقول أول كلمة تخطر على البال.

« المهمة القادمة:

كتابة قصة تعبر عن حوار بين أشياء على غرار قصة قوس قزح. قد تكون بين حيوانات أو مجموعة أصدقاء أو عائلة.. الخ، وإحضارها في اللقاء القادم.

الورشة السابعة

□ القائد والمجموعة

؟ الهدف من الورشة : التشجيع والجرأة. أن يتعرف الفرد على القائد في داخله.

(الورشة لا تهدف إلى التدريب على الثقة بالنفس بل تهدف إلى التعرف على القيادة الصحية وتعليم المشاركين التعاون والمبادرة).

👉 **المؤشرات :** الثقة و اللعب و التسامح

🕒 **الوقت المطلوب :** ساعة ونصف

✂️ **الاحتياجات :** قطع خشبية (أقلام غير مبرية)

1.7. الإجماء

1.1.7. قائد الكفيف - 1

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من "أ" و "ب".
- قبل البدء بالتمرين تقف كل مجموعة زوجية مقابل بعضها ويعرف كل مشارك/ة زميله بصوته وبالكلمات الذي سيكرره أثناء سير التمرين..
- يغلق "أ" عينيه بينما يقوده "ب" بصوت خافت أثناء تحركه في أرجاء الغرفة.
- عندما يصدر "ب" الصوت يتحرك "أ" باتجاهه، وإذا توقف القائد عن إصدار الصوت يبقى "أ" متوقفا في مكانه إلى أن يسمع الصوت من جديد.
- لا يتحرك المشارك/ة في الوقت الذي لا يسمع به صوت قائده.

- تبادل بين "أ" و"ب" بإشارة من الميسر، ويتم التركيز على طبيعة الكلمات الدالة على الاتجاهات، بالضرورة الاتفاق على مجموعة كلمات تكون معتمدة لتحريك الكفيف.

مثال:

ماشي: تعني إلى الأمام.

ثابت: تعني إلى الخلف.

نعم: تعني يمين.

لا: تعني يسار.

2.1.7. قائد الكفيف – 2

- تقسم المجموعة إلى أزواج "أ" و "ب".
- يمسك المشارك/ة "أ" ذراع المشارك/ة "ب" (الكفيف) ويبدأ بالتحرك معه في القاعة في جميع الاتجاهات محاولاً إرشاده كي لا يصطدم بالحواجز والأغراض المنتشرة في القاعة أثناء المشي.
- يحافظ "أ" على تواصل كلامي مع "ب" شارحاً له تفاصيل العوائق التي يمرّان من خلالها ويعمل باستمرار على قيادته في القاعة دون أن يصطدم بتلك العوائق.

① ملاحظة للميسر/ة:

- يقوم الميسر/ة قبل بدء التمرين بنشر بعض العوائق في أرجاء القاعة
- و التأكيد على عدم استخدام العنف.

🗨️ حوار حول تمارين الكفيف:

يجري حوار بين أفراد المجموعة والميسر/ة للتعبير عن مشاعرهم حول تمارين قائد الكفيف.. كيف شعرت عندما كنت قائداً؟ كيف شعرت عندما كنت مقادراً؟

3.1.7. القائد بكف اليد

- تقسم المجموعة إلى أزواج من "أ" و"ب".
- أحد المشاركين "أ" يقود "ب" بكف يده، بحيث يضع كف يده مقابل وجه زميله وموازيا له، وبعده لا يزيد عن 30 سم.
- يبدأ "أ" بالتحرك في القاعة وفي الاتجاهات كافة ببطء، وعلى "ب" متابعته في سيره مع المحافظة على مسافة ثابتة بين الرأس وكف اليد وعلى أن يبقى وجهه موازيا لراحة كف زميله الذي يقوده.
- تبادل بين "أ" و "ب" في القيادة.

❶ ملاحظة:

√ فتح نقاش لما حصل في النشاط.

4.1.7. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.
- (ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- (ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.7. التركيز

1.2.7. تنفيذ المهمة

الطلب من المشاركين قراءة قصصهم أمام المجموعة. إعطاء فرصة لكافة المشاركين لقراءة قصصهم مع احترام رفض أي منهم.

2.2.7. قطع خشبية (قصب)

- يتم تقسيم المجموعة إلى ثنائيات يقابل كل مشارك/ة زميله.
- يتم تثبيت قطع خشبية واحدة بين الكفين المتقابلين للمجموعة الزوجية، على أن يتم تثبيت هذه القطعة بأحد الأصابع في كل يد.
- تبدأ كل مجموعة بالتحرك في القاعة وفي المستويات كافة مع المحافظة على القطعة الخشبية في الفراغ بين يدي المجموعة الزوجية، دون وقوعها.
- في المرحلة التالية من التمرين يتم تشكيل مجموعات من أربعة مشاركين ويتحركون بأربعة قطع خشبية في الفراغ ونستطيع أن نكمل التمرين بإشراك أكبر عدد ممكن من المجموعة وصولاً إلى الحد الأقصى من المشاركين دون إسقاط القطع الخشبية.
- يطبق التمرين بتركيز وبهدوء تام.

① ملاحظة للميسر/ة:

√ في حال أن عدد المشاركين فردي يقوم الميسر/ة بعمل التمرين مع المشارك/ة الأخير.

3.2.7. كلام غير مفهوم "دون أيدي" (Sport Theatre)

- تقسم المجموعة إلى ثنائيات.
- يتوجه كل ثنائي إلى منطقة التمثيل بالتتابع.
- يقف المشارك/ة "أ" أو يجلس على كرسي في المقدمة ويضع يديه خلف ظهره.
- يقف المشارك/ة "ب" خلف المشارك/ة "أ" ويخرج يديه من بين ذراعي زميله "أ" لتستقرا أمام صدره ليشكل يديه دون أن يكون مرئيا للجمهور.
- يقترح المشاركون أو الميسر/ة موضوعا محددا على المشارك/ة "أ" الذي يلعب دور المحاضر أو الخبير لمدة دقيقتين دون أي توقف.
- يلقي المشارك/ة "أ" محاضرتة بينما يقوم المشارك/ة "ب" بتحريك ذراعيه.

① ملاحظة للميسر/ة:

- √ ليس من الضروري أن تكون هناك علاقة بين ما يقال وبين حركة اليدين.
- √ يجب أن يعطى كل المشاركين الفرصة للمشاركة.

4.2.7. كلام غير مفهوم مع مترجم ودون أيدي (Sport Theatre)

- يقوم بهذا النشاط ثلاثة مشاركين.
- الشخص الأول هو المحاضر باللغة غير المفهومة.
- الشخص الثاني هو ذراعا المحاضر أو الخبير ويقف خلفه.
- والشخص الثالث هو المترجم إلى اللغة العربية ويقف إلى جانب الخبير.
- يحدد الميسر/ة أو المشاركون موضوع المحاضرة. قد تكون عن

المدرسة، أو العلاقات الأسرية، أو العلاقة بين المشارك/ة والمدرس، أو طموحات، أو قصة مزعجة.. الخ.

❶ ملاحظة للميسر/ة:

√ اعط فرصة لكافة المشاركين للعب احد الأدوار.

3.7. إنهاء

يقف المشاركون في دائرة، يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله في الورشة وبعد ذلك نغلق اللقاء بالطلب من كل مشارك/ة قول أول كلمة تخطر على البال.

« المهمة القادمة:

اكتب رسالة توضح فيها الصفات القيادية التي تحب أن تكون فيك أو في أي قائد.

الورشة الثامنة

□ مشاعري (تكملة للورشة السابقة)

- ? الهدف من الورشة : تحديد المشاعر الداخلية والتكيف معها من خلال توفير جو آمن.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الإحتياجات : كاسيت فيروز، مسجل.

1.8. الإحماء

1.1.8. إحماء أعضاء الجسد مرورا بأجزائه المختلفة مع الاستماع إلى الموسيقى (فيروزيات):

- يبدأ الميسر/ة بتحريك أصابع القدم اليمنى، المشط، القدم بتحريكها أربع مرات لليمين وأربع مرات للييسار، نضع اليد على الركبة ونحرك الفخذ بشكل دائري أربع مرات في كل اتجاه.
- تحريك الرجل اليسرى بنفس طريقة الرجل اليمنى.
- تحريك الخصر من اليمين إلى اليسار وبالعكس أربع مرات.
- اليد اليمنى بدءاً بالأصابع بشكل عشوائي، تحريك الرسغ أربع مرات في الاتجاهين، تحريك الكوع بشكل عشوائي، بعد ذلك تحريك اليد كاملة. تحريك الكتف في الاتجاهين.
- تحريك اليد اليسرى بنفس طريقة اليد اليمنى.
- تحريك الكتف اليمين في دائرة إلى الأمام ومن ثم الكتف اليسار وبعد

ذلك الكتفين معا في دائرة إلى الإمام والى الخلف أربع مرات في كل اتجاه.

- قف في وقفة استعداد، الصق الذقن بالصدر ومن ثم أعده إلى الوضع الطبيعي. كرر التمرين أكثر من مرة. حرك الرأس بشكل نصف دائري وبحذر حول الجسم، إلى اليمين والى اليسار مرتين في كل اتجاه.
- تحريك الحواجب، العيون والأنف واللسان ومن ثم الوجه كاملا.

① ملاحظة:

√ الاستماع إلى فيروزيات طول فترة التمرين.

2.1.8. سلطة الفاكهة

- سم كل من المشاركين بأسماء فواكه معينة (مثل التفاح، البرتقال، الموز) بحيث يتناسب عدد أنواع الفواكه مع عدد أفراد المجموعة. يجب الأخذ بعين الاعتبار ضرورة أن يشترك أكثر من مشاركين باسم نوع واحد من الفاكهة.
- يكون عدد الكراسي أقل بواحد من عدد أفراد المجموعة.
- اطلب من المشاركين الجلوس على الكراسي على شكل دائرة باستثناء مشارك/ة واحد يقف وسط الدائرة.
- يقوم المشارك/ة في وسط الدائرة بإعطاء الأوامر التالية:
 - عندما يذكر اسم الفاكهة يقوم المشاركون الذين يحملون اسم تلك الفاكهة بتغيير مقاعدهم.
 - عندما يقول سلطة فواكه تقوم المجموعة بتغيير مقاعدها.
- أثناء عملية تبديل المقاعد يحاول الشخص في وسط الدائرة الفوز بأحد المقاعد ليجلس عليه.

- يقوم من لم يجد مكانا بلعب الدور وهكذا إلى أن ينهي الميسر/ة التمرين.

3.1.8 هذا أنا ببساطة

- يقف المشاركون في دائرة.
- يتم إعطاء المشاركين أرقام 1،2، إلى آخر عدد بناء على عدد المجموعة.
- يكون على أصحاب الأرقام الفردية القيام بمهمة وأصحاب الأرقام الزوجية القيام بمهمة أخرى كما يلي:
 - نطلب من صاحب رقم 1 (الفردى) الدخول للدائرة والقيام بحركة أو إصدار صوت حسب اختياره.
 - نطلب من صاحب رقم 2 (الزوجى) أن يدخل الدائرة ويقلد زميله السابق مع بعض التضخيم.
- يستمر التمرين على أن يقوم صاحب الرقم الفردى اللاحق بإصدار صوت وحركة جديدة داخل الدائرة وصاحب الرقم الزوجى الذى يليه يقلده.
- فى حال انتهاء كافة أصحاب الأرقام الفردية وتقليدهم من قبل الأرقام الزوجية يتم تغيير الأدوار بحيث يبدأ أصحاب الأرقام الزوجية بإصدار صوت وحركة وتقليدهم من قبل ذوى الأرقام الفردية.

4.1.8 هذا أنا ببساطة إلى أقصى تضخيم

- تقف المجموعة فى دائرة.
- يبدأ أحد أفراد المجموعة بإصدار صوت مسموع.
- يقوم المشارك/ة الذى يليه بإعادة الصوت مع تضخيم، ومن ثم الذى يليه

- مع تضخيم أكثر إلى أن نصل إلى المشارك/ة الأخير .
- يتكرر التمرين بحيث يأخذ كل فرد دوره في البدء بالصوت الذي يريد.
- يطلب من المشاركين محاولة السرعة في التضخيم والتواصل بين الأصوات.
- يستمر التمرين بالتتابع في الدائرة إلى أن يشارك جميع المشاركين فيه.

5.1.8. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.
- (ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- (ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.8. التركيز

1.2.8. تنفيذ المهمة السابقة: الرسائل

الطلب ممن يحب أن يشارك المجموعة دون ضغط على أحد، مع ضرورة فتح نقاش لما يتم طرحه من قبل المشاركين.

2.2.8. تمرير غرض متخيل في الفراغ

- تجلس المجموعة بما فيها الميسر/ة في دائرة مع الشروع بالشرح عن عالم الخيال.
- سندخل الآن لعالم الخيال هل منا من يعرف ماذا نعني بعالم الخيال.
- اعط المشاركين الوقت للتفكير والإجابة. لا تتدخل. اعط المجال للمشاركين للتعبير عن اعتقاداتهم.
- الأخذ بعين الاعتبار قدرة المشاركين على القيام بذلك لما يلعبه التناظر مثلا في حياتهم اليومية أو القصص ودورها في توسيع خيالهم. تأكد بأن الكل قد شارك.
- يقوم الميسر/ة بالتلخيص، ويعلن عن الدخول لعالم الخيال.
- عالم الخيال ليس ببعيد عن عالمنا الحقيقي ولكن يتكون من أشياء غير ملموسة وهائمة، ولكن هذه الأشياء بخيالنا نستطيع أن نلمسها ونحسها ونتعرف على مكوناتها.
- يتخيل الميسر/ة غرضا محددًا بين يديه.. (كرة مثلا) ويبدأ بالتفاعل معها حيث يتعرف على جميع صفاتها من حيث الملمس والوزن والحجم واللون والرائحة فترة من الزمن.
- يمرر الميسر/ة الكرة المتخيلة إلى المشارك/ة الذي عن يمينه.
- يباشر المشارك/ة بالتفاعل مع تلك الكرة ويحاول أيضا أن يتعرف على صفاتها المختلفة على أن يحافظ على الشكل والحجم، ومن ثم يمررها إلى زميله الذي عن يمينه.
- يستمر التمرين بهذا الشكل إلى أن يشارك جميع المشاركين فيه.
- يمرر الميسر/ة غرضا آخر متخيلا كما في المرة الأولى.. ويحاول جميع المشاركين التعرف عليه وعلى صفاته.
- قد يمرر الميسر/ة ما بين (3-5) أغراض في ذلك التمرين.

3.2.8. السير في الفراغ والتعرف على الأغراض المتخيلة

اطلب من المجموعة السير في الغرفة كما لو أنهم يسيرون في الفضاء الخارجي أو على سطح القمر وتخيل هذا الفراغ مليء بالأغراض المتطايرة.

﴿ إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين: ﴾

أنت تسير في الفراغ.. الفراغ من حولك مليء بالأغراض المتطايرة.. منها ما تعرفه ومنها ما تراه للمرة الأولى.. أنت تسير في الفراغ وتنتظر حولك.. انظر إلى تلك الأغراض.. فجأة تلتقط أحدها.. إنها زهرة.. المسها تعرف عليها.. شم رائحتها.. تعرف على وزنها.. العب بها قليلا.. تخلص منها.. واستمر في سيرك دون أي اتصال مع زملائك..

في هذا التمرين يقترح الميسر/ة على المشاركين النقاط من (4-5) أغراض على الأقل في الفراغ والتعرف عليها. (زهرة، أو حذاء، أو عصا، أو كتاب، أو برتقالة، أو فأر، أو قطة.. الخ).

① ملاحظة:

√ يجب التنويه بشكل دائم إلى ضرورة الصمت والهدوء.

4.2.8. التقط غرضا في الفراغ تحبه كثيرا

﴿ إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين: ﴾

أنت تسير في الفراغ.. تشاهد بعض الأغراض من حولك.. بعض هذه الأغراض لا تحبها، وبعضها تحبها.. التقط أحد الأغراض التي تحبها وتعرف عليه.. تعرف على جميع صفاته باستخدام حواسك.. هذا الغرض ترغب في أن تهديه إلى أحد زملائك المقربين.. فكر من يكون ذلك الزميل.. استمر في سيرك.. بعد أن تعرفت عليه.. قف.. اعط هذا الغرض إلى صديقك الذي تتخيله

أمامك وحافظ على ثبات جسدك (Freeze) كما وأنتك تلتقط صورة (فوتوغرافية) أثناء تسليمك ذلك الغرض إلى زميلك.. استمر في سيرك.. ابحث عن غرض آخر تحبه وتريد أن تهديه إلى زميل آخر.. يستمر التمرين بهذا الشكل عدة دقائق.

3.8. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة ويقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عملة في الجلسة. ويشارك المشاركون بمشاعرهم وأفكارهم ويسألهم عن طبيعة المشاعر التي مررنا بها و مشاعرنا في الحياة اليومية ثم الغناء بشكل جماعي.

« المهمة القادمة:

كتابة رسالة إلى شخص أحبه حالياً (أب، صديق.. الخ) اكتب له أسباب حبك له، مع التنويه بأنه ليس من الضروري أن أكتب اسم هذا الشخص أو أسلمها له إذا كنت لا أريد ذلك، و إحضارها في اللقاء القادم.

الورشة التاسعة

التعامل مع الخوف

- ? الهدف من الورشة : أن نتوصل إلى إيجاد وسائل إيجابية للتعامل مع الخوف.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الاحتياجات : ألوان، أوراق، موسيقى، مسجل، صندوق ورقي أو كرتوني صغير، لوح أو أوراق كبيرة.

1.9. الإحماء

1.1.9 لعبة شعبية تنفذ من قبل ثلاثة مشاركين

2.1.9 تنفيذ المهمة السابقة

3.1.9 السير في القاعة والتحية بطرق مختلفة

يطلب الميسر/ة من المجموعة أن تسير في القاعة في جميع الاتجاهات..
يتم التمرين بهدوء تام مع المحافظة على التنفس أثناء ذلك.. يقود الميسر/ة التمرين من خلال بعض الإرشادات الجانبية.

👉 إرشادات الميسر/ة أثناء التمرين:

امش في الاتجاهات كافة.. حافظ على التنفس أثناء المشي.. أنت الآن تسير..

عندما تلتقي نظراتك بنظرات زميل آخر تقول له: مرحبا، من خلال هز الرأس للأسفل وتستمر في السير. (وقفة)

بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي نظراتك بنظرات زميل آخر تقول له: مرحبا، من خلال غمزة هز الرأس للأعلى مع تحريك الكتف اليمنى إلى أعلى وتستمر في السير. (وقفة)

بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي نظراتك بنظرات زميل آخر تقول له: مرحبا، وذلك بتلامس بالكتف اليمنى وكلمة "مرحبا" والاستمرار في السير. (وقفة)

بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي نظراتك بنظرات مشارك/ة آخر تقول له: مرحبا، وذلك بتلامس أسفل الرجل اليمنى وكلمة "مرحبا" والاستمرار في السير. (وقفة)

بعد فترة قصيرة: عندما تلتقي نظراتك بنظرات مشارك/ة آخر تقول له: مرحبا، وذلك بالمصافحة باليد اليمنى.. ومن ثم باليد اليسرى وكلمة مرحبا بصفق اليدين بصوت خافت ثم كلمة مرحبا بصوت عال، مع صفق اليدين.. الخ.

4.1.9. مرحبا.. أنا اسمي... وأحب...

يستمر المشاركون في السير في القاعة وعندما يلتقي زميلان يذكر كل منهما للآخر اسمه وشيئا يحبه. يحاول كل مشارك/ة أن يلتقي جميع أفراد المجموعة أثناء التمرين.

5.1.9. مرحبا.. أنا اسمي... ولا أحب...

يستمر المشاركون في السير في القاعة وعندما يلتقي زميلان يذكر كل منهما للآخر اسمه وشيئا لا يحبه. يحاول كل مشارك/ة أن يلتقي جميع أفراد المجموعة أثناء التمرين.

6.1.9. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة

للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.
- (ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- (ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.9. التركيز

1.2.9. استكشاف المشاعر: تعابير الوجه

- يساعد الميسر/ة المشاركين على تحديد بعض هذه المشاعر من خلال كتابتها على السبورة أو على ورقة كبيرة، مع العمل على التفريق بين الشعور والسلوك على سبيل المثال: كيف يكون مظهري عندما أكون:
- حزينا- غاضبا - متألما - غير راض - أشعر بخيبة أمل -
 - قلقا - سعيدا - فرحا - مهانا - مشتاقا - غير مبال - أشعر
 - بالأيس - فخورا بذاتي - شاعرا بالملل - شاعرا بالأمان -
 - راضيا - فخورا

① ملاحظة: من الممكن إضافة مشاعر أخرى تلائم المشاركين.

- بعد أن يتم عرض المشاعر المختلفة، يقوم الميسر/ة بكتابة كل حالة على قصاصة ورق صغيرة.
- يقوم المشاركون بسحب إحدى هذه القصاصات من يد الميسر/ة أو من صندوق صغير أعد خصيصاً لهذا الغرض.
- نعطي لكل مشارك/ة وقتاً كافياً من أجل التدرب على الوجه الذي سيعبر به عن الشعور المُدون في تلك الورقة.

✿ يتم فتح نقاش مع المشاركين حول المشاعر التي لعبوها

- مدى وجودها في حياتهم اليومية
- كيف يتصرفون حيالها...

2.2.9. الخبرات

① ملاحظة للميسر/ة:

- ✓ يجب أن نميز وبشكل واضح بين الحدث والمشاعر المرافقة. فالمشاعر المرافقة لأي حدث (حتى لو كنا نرفض هذا الحدث) هي شرعية وطبيعية بغض النظر عن شكلها وحدثها وبغض النظر عن قبولنا الشخصي لها وتوافقها مع معتقداتنا وأفكارنا أم لا.
- مثال: الشعور بالخوف عند مشاهدة جنود إسرائيليين مدججين بالسلاح في شوارعنا.
 - الحدث: وجود الجنود بالشوارع. غير شرعي وغير طبيعي.
 - المشاعر: الخوف.

- ✓ قد يتنافى الشعور بالخوف من الجنود مع مبادئنا ولكن نكران هذه المشاعر لا ينفي وجودها ولا يساعدنا على التخلص منها. لذا علينا أن نعطي شرعية لأطفالنا للحديث عن خوفهم لمساعدتهم على التخلص منه

وبالتالي مساعدتهم على تطوير وسائل مقاومة تساعد على الاتزان.
وهذا بدوره ينطبق على كل المشاعر الناتجة عن أحداث صادمة
كال فقدان والخسارة ...

√ يطلب الميسر/ة من المشاركين الحديث عن تجارب وأحداث مرت في
حياتهم اليومية أو تعرضوا لها ومشاركة زملائهم بهذه التجارب وكيف
كانت ردود فعلهم واستجاباتهم لها من خلال الأسئلة التالية:

- من ماذا تخاف؟
- أين تشعر بالخوف في جسدي؟
- ماذا تستطيع أن تفعل عندما تتعرض لما يشعرك بالخوف؟
- ماذا تفعل لحماية نفسك؟

√ خلال ذلك يقوم الميسر/ة بمساعدة المشاركين بكتابة الإجابات في
الجدول التالي:

مصادر الخوف	أين أحس بالخوف في جسدي	كيف أتعامل حيال الخوف

① ملاحظة: إعطاء المشاركين الوقت الكافي من أجل إجابتهم على الأسئلة السابقة.

مثال:

القط: عند رمينا للقمامة لا يقصد القط مهاجمتنا ولكن خوفه منا جعله يقفز مما
يشعرنا بأنه يهاجمنا وبالإمكان التخلص من ذلك إذا أصدرنا بعض الأصوات قبل
رمينا للقمامة مما يجعل القط ينسحب بهدوء قبل وصولنا.

أمثلة أخرى لكيفية التعامل حيال الخوف:

- ممارسة الرياضة
- مساعدة الأهل و الأصدقاء،
- التفريق بين الحقيقة والخيال،
- اللعب مع الأصدقاء،
- الاستمتاع في إنجاز المهمات اليومية،
- الحديث مع شخص نثق به،
- شرعية الخوف،
- التفكير في أشياء تمدنا بالسعادة،
- قضاء وقت مع أشخاص نعزهم.. الخ

❶ ملاحظة:

- √ نطلب من المجموعة أن تحتفظ بهذه القائمة كونها الطرق التي نعتمد عليها في حياتنا اليومية والتي من خلالها نستطيع تحويل المشاعر السلبية إلى إيجابية.
- √ يطلب الميسر/ة من المشاركين التنفس بعمق.
- √ الخوف شيء مبرر وطبيعي ويحق لكل منا أن يشعر بالخوف.
- √ للخوف دور في الحفاظ على حياتنا.

3.9. إنهاء

1.3.9. صورة تعبير عن موضوع (Sport Theatre)

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين.
- تطبق كل مجموعة اللعبة على انفراد.

- تقوم المجموعة الأولى بتشكيل صورة جماعية مع "فريز" تعبر عن موضوع محدد يقترحه عليها الميسر/ة سرا. (حفل زفاف، أو حفل تخريج، أو في انتظار شخصية مهمة، أو مجموعة جائعة، أو مجموعة تائهة في الصحراء.. الخ)
- على المجموعة الثانية أن تتعرف على موضوع تلك الصورة.
- تبادل بين المجموعتين.
- العودة في مجموعة و يجمل الميسر/ة ما تم عمله في اللقاء وإصدار صوت مشترك.

◀◀ المهمة القادمة:

ارسم رسما ما يشعرك بالأمان.

الورشة العاشرة

التعامل مع الخوف

- ? الهدف من الورشة : تحديد الخوف والتعامل معه.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الإحتياجات : موسيقى، جدول كيفية التعامل مع الخوف
من الجلسة السابقة، كرات صغيرة عدد (2)

1.10. الإحماء

1.1.10 لعبة شعبية

يقود اللعبة ثلاثة من المشاركين حسب الاتفاق في السابق

2.1.10 لعبة السكون

- يتطوع أحد المشاركين ليكون الصياد.
- يتم تحديد المنطقة المخصصة للحركة من قبل الميسر/ة.
- بإشارة من الميسر/ة يبدأ الصياد بمطاردة المشاركين في القاعة
- المشارك/ة الذي يتم اصطياده يصبح هو الصياد، يمكن لأي مشارك/ة أن يفلت من قبضة الصياد، إذا توقف وقال كلمة (سكون) بصوت عال محافظاً على قدمين مفتوحتين
- يتحرر المشارك/ة من حالة السكون إذا مر أحد أفراد المجموعة ولا مسه

- تنتهي اللعبة إذا تمكن الصياد من إبقاء أفراد المجموعة كافة في حالة سكون أو إنهاؤها من قبل الميسر.

ملاحظة: ⓘ

- √ في حال كبر عدد المجموعة يمكن أن يكون هناك أكثر من صياد في نفس اللعبة ويتوجب على الميسر/ة التذكير الدائم بقوانين اللعبة، وعدم الإيذاء والفوضى.

3.1.10. الكرات الخطرة

- اطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة.
- ضع الكرات على التوالي كل واحدة أمام أحد المشاركين المتقابلين.
- اطلب من كل مشارك/ة تمرير الكرة إلى اليسار أو اليمين نحو زميله محاولا اللحاق بالكرة الأخرى. الهدف هو جعل الكرتين تلتقيان أمام شخص ما من المشاركين.
- المطلوب من كل مشارك التخلص من الكرة و عدم السماح لها بالالتقاء أمامه.
- يقوم الميسر/ة بتسجيل أسماء من التقت الكرات أمامهم.
- يقوم الميسر/ة بانتهاء النشاط في الوقت الذي يراه مناسباً.
- يعلن الميسر/ة كم مرة التقت الكرات و أمام من.

4.1.10. ستي الختيارة

- يتم تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين صغيرتين.
- يطلب من كل مجموعة أن تقف في طرف من القاعة.
- يتم اختيار أحد المشاركين كمدافع.

- يطلب من المدافع أن تكون حركته فقط من خلال الزحف.
- يعطى المدافع جريدة لاستخدامها في الدفاع.
- يتم تحديد المسافة التي لا يمكن أن يتجاوزها المدافع.
- تكون المجموعة دائما خلف المدافع ويجب أن لا يتجاوزوه.
- يقف المدافع أمام مجموعة وفي مواجهة المجموعة الأخرى.
- يطلب من المدافع أن يحمي مجموعته من المجموعة الأخرى.
- يطلب من المجموعة الثانية التي في مواجهة المدافع محاولة اكتساب عناصر من المجموعة الأخرى من خلال اللمس.
- أي شخص يتم لمسه من قبل المجموعة الأخرى ينتقل إلى المجموعة المواجهة.
- أي شخص يتم ضربية بالجريدة من المدافع ينتقل إلى مجموعة المدافع.

① ملاحظة:

- √ ينتهي النشاط في حال تجمع المجموعة كلها في جهة واحدة أو في حال طلب الميسر/ ذلك.
- √ يطلب من كل المشاركين الالتزام بالتعليمات وعدم استخدام القوة.
- √ بالإمكان أن يتم فرز مراقبين من قبل المشاركين من أجل تجنب الفوضى.
- √ يفضل أن يتم وضع أغنية فيروز (يا ستي يا ختيرة)

5.1.10. تمارين الانتقال من الإجماع للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار

صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة
ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

(ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة
بسيطة.

(ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون
حرك.

2.10. التركيز

1.2.10. تنفيذ المهمة

تجمع الرسومات ونطلب ممن يحب أن يشارك المجموعة بعرضها.

❶ ملاحظة:

√ من الضرورة أن يتم تشجيع الأطفال على الرسم للتعبير عن المشاعر
الداخلية لما لها من فائدة في تخفيف الضغط، كون الرسم إحدى وسائل
التكيف.

2.2.10. حيوان مفترس يطارد المجموعة

- يتطوع أحد أفراد المجموعة ليلعب دور الحيوان المفترس.
- يطارد الحيوان أفراد المجموعة في الغابة بحركة وصوت.
- يحاول كل مشارك/ة أثناء ذلك بطريقته الخاصة الإفلات من قبضة هذا
الحيوان، لكن الحيوان يحاول اقتناص أعضاء من جسد كل مشارك.
- يدافع المشارك/ة عن ذاته باستخدام إمكانيات الجسد والصوت لحماية

جسده.

- يشارك عدة مشاركين بلعب دور الحيوان المفترس.
- يقود الميسر/ة التمرين من خلال تذكير الحيوان والمشاركين بضرورة الابتعاد عن العنف.
- إمكانيات إضافية: يمكن أن يلاحق أكثر من حيوان واحد المجموعة.

❶ ملاحظات للميسر/ة:

- √ إذا كانت الغرفة التي يتم فيها التدريب غير كافية لحركة جميع المشاركين تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين، وتقوم كل مجموعة بتطبيق التمرين على انفراد بينما تراقب المجموعة الأخرى سير التمرين.
- √ يطلب الميسر/ة من المشاركين تطبيق التمرين ببطء خاصة أثناء التحرك في القاعة.

🔍 فتح النقاش

كيف شعرنا و الحيوان يقترب و ما هي الأدوات التي استخدمناها للدفاع عن أنفسنا؟

لو ربطنا بين الحياة اليومية و التمرين هل نستخدم نفس الأدوات، أم هنالك وسائل أخرى يمكن استخدامها؟

تحدث عن طرق ووسائل التعامل مع الخوف بالعودة إلى جدول التعامل حيال الخوف من الجلسة السابقة (ابحث عن الراحة، استرخي، اعرف كيف تحمي نفسك، لا تخاطر، مارس الأنشطة اليومية).

3.2.10. صورة ثابتة تعبر عن الخوف

(أ) الجزء الأول: تشكيل الصورة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات صغيرة من (6-7) مشاركين.
- تتدرب كل مجموعة على انفراد على صورة جماعية تعبر عن الخوف.
- يدخل المشاركون إلى منطقة التمثيل الواحد تلو الآخر لتشكيل تلك الصورة الجماعية.
- بعد أن شكلت المجموعة تلك الصورة تحافظ المجموعة على (فريز).

(ب) الجزء الثاني: الصورة التي تتكلم

- بإشارة من الميسر/ة يبدأ كل مشارك/ة في تلك الصورة بالتعبير عن شعوره بجملة واحدة قصيرة وبالتتابع.

3.10. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة ويجمل الميسر/ة ما تم عمله في اللقاء ثم تتحرك المجموعة من خلال المشي، ومن ثم نعكس اتجاه المشي للدائرة عدة مرات، ومن ثم تقف المجموعة والأعين ببعضها (مع موسيقى).

◀◀ المهمة القادمة:

لا يتم إعطاء مهمة

الورشة الحادية عشرة

أنا وحملي

- ?** الهدف من الورشة : التعبير عن الأفكار التي تراودنا وتستحوذ علينا، التعبير عن الأحلام والمشاعر، و الاسترخاء.
- المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- ⌚** الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂** الاحتياجات : كاسيت موسيقى، مسجل، قطع أسفنجية.
- جدول كيفية التعامل مع الخوف من الجلسة التاسعة.

1.11. الإحماء

1.1.11. تمرير حركة وصوت في دائرة

- تقف المجموعة في دائرة.
- يبادر أحد المشاركين بنقل حركة إلى زميله عن يمينه، بينما يقوم الآخر أيضا بنقل تلك الحركة إلى زميله عن يمينه قد تكون الحركة بالرأس أو أي جزء من الجسم..
- يستمر تمرير الحركة بالتتابع في الدائرة إلى أن يصل الدور لآخر مشارك.
- بعدها، يطلب الميسر/ة من مشارك/ة آخر تمرير حركة جديدة في الدائرة بالتتابع، وهكذا إلى آخر مشارك.

2.1.11. اليرقة

- يقوم الميسر/ة بالطلب من كل مشارك/ة بأخذ قطعة أسفنجية.
- يقوم الميسر/ة بشرح معنى اليرقة للمشاركين.
- الطلب من المشاركين النوم على الأرض بشكل مريح، مع وضع القطعة الأسفنجية تحت الرقبة في حالة النوم.
- نطلب من المشاركين إغلاق العيون والبدء بالتنفس الصحيح (شهيق وزفير) كما سبق وتعلمنا ويعيد الميسر/ة ذلك أكثر من مرة لحين وصول المشاركين إلى التنفس باسترخاء.
- بعد التأكد من أن كل مشارك/ة قد أغلق عينية ومارس التنفس الصحيح نطلق موسيقى خفيفة لا تكاد تسمع.
- يأخذ الميسر/ة بالحديث وبصوت مسموع لجميع المشاركين مع احتفاظه بالتثقل بين المجموعة دون إزعاجهم أو الاصطدام بهم، والإيحاء للمجموعة بأن يتخيلوا أنفسهم يرقات، وهذه اليرقات بدأت بالحركة داخل غلافها وهي تتهياً لكي تتطلق مع التأكيد الدائم من الميسر/ة بعدم التسرع وإعطاء فرصة كافية لليرقة بأن تكبر بشكل طبيعي قبل أن تتحول إلى فراشة قادرة على الطيران.
- يقوم الميسر/ة بحث المشاركين على الطيران التدريجي.
- يطلب الميسر/ة من أحد الأشخاص أن يقوم بقيادة السرب (بالإمكان الطلب من أكثر من شخص)
- بعد الإنهاء يطلب الميسر/ة من المشاركين العودة في دائرة ووصف التجربة.

ملاحظة: ⓘ

✓ يفضل رفع الموسيقى عند بداية الحركة والطيران.

2.11. التركز

(مع موسيقى)

1.2.11. ما هو أول شيء تقع عليه عينك في الصباح؟

يسأل الميسر/ة المشاركين

تذكروا:

- ما هو أول شيء وقعت عليه أعينكم في الصباح؟
- هل ترون نفس الشيء كل صباح؟
- هل حدث أن شعر أحدكم بالمفاجأة لرؤية شيء لم يتوقعه في صباح يوم ما؟
- يطلب الميسر/ة من المشاركين الإجابة على الأسئلة دون ضغط.

① ملاحظة:

√ من الضروري أن ينتبه الميسر/ة إلى ما يجرى من حديث أو تعبيرات لدى المشاركين وإعطائها الأهمية اللازمة.

2.2.11. ما هو أول شيء يقع عليه نظرك؟

- يطلب الميسر/ة من المشاركين الجلوس على الكراسي في الدائرة ومتابعة تعليمات الميسر.

« الميسر/ة:

- ارتاحوا في مقاعدكم..
- دققوا النظر في زملائكم الجالسين أمامكم.. (وقفة)
- الآن أغلقوا أعينكم..

- حافظوا على أعين مغلقة .. حافظوا على التنفس والاسترخاء على مقاعدكم. (وقفة)
- الآن افتحوا أعينكم..
- ما هو أول شيء طالعته أعينكم؟

❶ ملاحظة:

√ من الضروري أن ينتبه الميسر/ة إلى ما يجرى من حديث أو تعبيرات لدى المشاركين وإعطائها الأهمية اللازمة.

3.2.11. أرح رأسك على كتف الجالس إلى جوارك

❷ الميسر/ة:

- لينظر كل منكم إلى زميله الجالس عن يمينه.. (وقفة)
- الآن أغلقوا أعينكم.. (وقفة) وليضع كل منكم رأسه على كتف زميله الجالس عن يمينه بما يحقق له الراحة.. (وقفة) افعلوا ذلك কিفما يريحكم.. لا تسرعوا.. لا تفتحوا أعينكم.. استرخوا و حافظوا على التنفس.. (وقفة)
- الآن افتحوا أعينكم وحافظوا على رؤوسكم مستقيمة على أكتاف زملائكم..
- كيف تشعرون؟

❶ ملاحظة:

√ من الضروري أن ينتبه الميسر/ة إلى ما يجرى من حديث أو تعبيرات لدى المشاركين وإعطائها الأهمية اللازمة.

4.2.11 . حاول أن تتذكر حلمك

الميسرة/:

- أغلقوا أعينكم وتخللوا أنكم نائمون.. (وقفة)
- عندما ننام فإننا نحلم بشيء ما... (وقفة)
- تذكروا جانباً من أحلامكم... (وقفة)
- بم تحلم عادة..؟ (وقفة)
- بم حلمت البارحة...؟ (وقفة)
- حاول أن تتذكر بم حلمت البارحة...؟ (وقفة طويلة)

5.2.11 . احك لنا حلمك

- يسأل الميسرة/ المشاركون إذا كان لديهم الاستعداد للحديث عن أحلامهم.
- تعطى الفرصة لأي مشارك/ة يريد أن يتكلم متى شاء عن حلمه.
- يجب احترام حق المشاركين الذين لا يرغبون في الحديث عن أحلامهم.
- عندما ينتهي كل مشارك/ة من سرد حلمه يسأل الميسرة/ة:
 - بماذا يذكرك هذا الحلم بالذات ..؟
 - أي إحساس يعطيك...؟
 - هل يتكرر هذا الحلم؟

ملاحظة: ⓘ

✓ قد تتولد ردود أفعال بشكل تلقائي لدى المشاركين، لكن يجب ألا يسمح لهم بالحديث في آن واحد وحثهم على مراعاة قواعد الحوار، أو استخدام ضابط الحديث وهو عبارة عن شيء متفق عليه يجب التناظره عن الأرض قبل البدء بالحديث.

√ إعطاء مساحة واسعة للأحلام و الحديث عنها.

يلخص الميسرة/التمرين قائلًا:

- إن الأحلام جزء من حياتنا اليومية و هي طبيعية في كل الأحوال...
كما أن كل منا يعيش الأحلام و الكوابيس... هنالك تشابه واختلاف في أحلامكم.
- هنالك ضرورة لمشاركة أحلامي مع الآخرين باطلاعهم عليها لأشعر بأنني طبيعي...

نقاش

- من الضروري أن يسأل الميسرة/المشاركين ماذا نستطيع أن نعمل من أجل تحويل المشاعر السيئة إلى مشاعر ايجابية.
- في حال عدم قدرة المشاركين على الإجابة يجب تذكيرهم بالوسائل التالية:

(استخدام الجدول الخاص بكيفية التعامل مع الخوف)

- ممارسة الرياضة
- مساعدة الأهل و الأصدقاء
- التفريق بين الحقيقة والخيال
- اللعب مع الأصدقاء
- الاستمتاع في انجاز المهمات اليومية
- الحديث مع شخص نثق به
- شرعية الخوف
- التفكير في أشياء تمدنا بالسعادة
- قضاء وقت مع أشخاص نعزهم.

3.11. إنهاء

نلتئم في دائرة و يجمل الميسر/ة ما تم عملة خلال الورشة ونغلق اللقاء بقول أول كلمة تخطر ببالنا، بالتتابع.

« المهمة القادمة:

لا يوجد مهمة.

الورشة الثانية عشرة

□□ أصوات مخيفة

- ? الهدف من الورشة : التعامل مع مثيرات مخيفة. التعبير الجسدي عن الأصوات المخيفة والتعامل معها.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الإحتياجات : أفنعة، ورقة العمل بعدد المشاركين، أقلام، بطاقات مكتوب عليها: حب، سعادة، غضب، حزن وخوف (بطاقة لكل مشارك)

① ملاحظة للميسر/ة:

هذه الورشة مرتبطة بالورش رقم 13 ورقم 14 لذا يجب الاحتفاظ بإنتاج المشاركين لاستخدامه لاحقا.

1.12. الإجماء

1.1.12. لعبة شعبية يقودها بعض الأطفال حسب الاتفاق

2.1.12. تمرير صفقة يد في دائرة

- تقف المجموعة أو تجلس بشكل دائري بما فيها الميسر .
- يقوم أحد المشاركين بالاستدارة إلى اليمين و يصفق يده صفقة واحدة.
- يستدير "ب" و يمرر الصفقة لزميله الآخر الذي عن يمينه في الدائرة.
- يستمر تمرير الصفقة بشكل تتابعي ووتيرة أسرع مع إمكانية تمرير الصفقة باتجاهين في الدائرة.

- في المرحلة التالية يتم تمرير صفتين بدلا من صفة واحدة.

3.1.12. مجموعات 1، 2، 3

- يتم توزيع الأرقام 1، 2، 3، على المشاركين.
- على كل مشارك/ة العد في الدائرة 1، 2، 3، بالتتابع وبتسارع.
- من يخطئ في رقمه يجلس داخل الدائرة.
- في حال خروج مشارك/ة يكون على المشارك/ة التالي اخذ رقمه.
- في المرحلة التالية: يتم تبديل الأرقام بأصوات وحركات.
- يبدأ المشاركون القيام بتلك الحركات والأصوات بالتتابع في الدائرة بدلا من الأرقام.
- المشارك/ة الذي يخطئ أو يتردد يجلس على الأرض إلى أن يفوز أحد أفرادها.

4.1.12. الأفتنة

- إحضار الأفتنة و توزيعها على المشاركين.
- نطلب من المشاركين لبس الأفتنة
- نطلب من المشاركين التحرك في القاعة و إصدار الأصوات التي يريدون.
- بعد فترة من الزمن نطلب من المشاركين إزالة الأفتنة
- نوزع عليهم بطاقات مكتوب عليها بعض المشاعر حزن، خوف، غضب، سعادة، حب، ... الخ.
- بعدها نطلب من المشاركين أن يمثل كل منهم الشعور الذي في البطاقة.
- ✿ فتح النقاش حول كيف كان شعوري حينما قرأت الشعور في الورقة و كيف شعرت عندما قمت بتمثيل الشعور..

5.1.12. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.12. التركيز

1.2.12. إلى ماذا تستمع المجموعة؟

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات من 3 إلى 4 مشاركين.
- تتفق كل مجموعة فيما بينها على صوت محدد ستصغي إليه.
- تصعد المجموعة الأولى إلى منطقة التمثيل لتقف مقابل الجمهور.

👉 الميسرة/للمجموعة التي على المنصة:

انتم تستمعون إلى صوت محدد، استمعوا إلى ذلك الصوت جيدا.. (وقفة) فقط استمعوا إلى ذلك الصوت... (وقفة) كل واحد وحده جالس في بيته ويستمع إلى ذلك الصوت المشترك... (وقفة) لا تتحدث مع زميلك أنت وحدك تستمع إلى ذلك

الصوت.. (وقفة) ابقوا كما انتم... (وقفة) شكرا يمكنكم الاسترخاء.

﴿١﴾ الميسرة/ للجمهور :

ماذا شاهدتم؟ إلى ماذا كانوا ينصتون؟ كيف عرفتم ذلك؟ أين شاهدتم ذلك بأجسادهم؟

① ملاحظة:

√ كل المجموعات تأخذ فرصتها في التمثيل.

2.2.12. أصوات أخافتني - ورقة عمل

① ملاحظة للميسرة:

√ يقوم الميسرة/ بشرح ورقة العمل من خلال تعبئتها بشكل تفصيلي على اللوح.

- يوزع الميسرة/ على المشاركين ورقة العمل.
- يطلب من كل مشارك/ة تعبئة هذا النموذج بشكل منفرد.
- بعد الانتهاء من ورقة العمل يعود المشاركون إلى المجموعة مرة أخرى.

3.2.12. حوار في الدائرة حول الأصوات المخيفة

تجلس المجموعة في دائرة بما فيها الميسر، ويشرف الميسر/ة على حوار بين جميع أفراد المجموعة حول موضوع الأصوات المخيفة ولماذا نخاف منها؟ وبم تذكرنا؟ وتعطى لكل مشارك/ة الفرصة لقراءة ما كتبه في ورقة العمل حول "أصوات أخافتني" ثم يفتح باب الحوار بين أفراد المجموعة بمشاركة الميسر. أثناء ذلك يعمل الميسر/ة على تصنيف الأصوات المخيفة في مجموعات متشابهة

من الأصوات.

❶ ملاحظة:

✓ ضرورة أن يتم نقاش ما هي الطرق التي يستطيع من خلالها المشاركون التعامل مع خوفهم.

3.12. إنهاء

بعد الانتهاء من التمارين تلتئم الدائرة ويجمل الميسر/ة ما تم عمله خلال الورشة و من ثم صيحة جماعية أو أغنية تتفق عليها المجموعة.

« المهمة القادمة:

اكتب قصة أو حالة تجاوزت فيها الخوف. قد تكون القصة خيالية أو حقيقية.

أصوات أخافتني

الاسم : _____	
	من كان حاضرا عندما شعرت بالخوف؟
	أين كان ذلك؟
	ماذا حدث؟ وما هو مصدر الصوت الذي أخافك؟
	أين شعرت بالخوف في جسدك؟ (الرأس، أم القلب، أم البطن، أم الأرجل، أم الصدر، أم الأيدي، أم كافة أعضاء الجسد)
	ماذا فعلت حينها لتتغلب على الخوف؟

الورشة الثالثة عشرة

□□ من حدث إلى قصة

- ? الهدف من الورشة : تطوير حدث محدد إلى قصة. تطوير الخيال و التعاون ومهارات التعبير.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الاحتياجات : كرة طائرة من الوزن الخفيف، قطعة معدنية، أوراق، أقلام، وورقة العمل، والقصاص التي كتبها المشاركون.

① ملاحظة:

√ التأكد من وجود القصص التي طلبت.

1.13. الإحماء

1.1.13. ننبقي الكرة في الهواء

- تقف المجموعة في دائرة.
- تبدأ المجموعة بقذف الكرة بين أفرادها مع العد. لعبة كرة الطائرة...
- تحاول المجموعة عدم إسقاط الكرة على الأرض وإبقاءها في الهواء لأطول فترة ممكنة.
- في حال سقوط الكرة على الأرض، تبدأ اللعبة من البداية مع العد.

① ملاحظة:

√ في كل مرة يتم سؤال المشاركين عن الرقم المتوقع الوصول إليه قبل

سقوط الكرة على الأرض.

2.1.13. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

(أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

(ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

(ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.13. التركيز

1.2.13. تكون المجموعة في دائرة ويقوم الميسر/ة بمساعدتهم على الدخول لزيارة عالم الخيال مرة أخرى

- في جلسة رقم 8 إذا ما زلتم تذكرون دخلنا إلى عالم الخيال وهو يختلف عن ما نحن عليه في هذه الغرفة.
- هل منكم من يتذكر كيف كان عالم الخيال؟ اعط فرصة للمشاركين للإجابة. أنعش ذاكرتهم بأمتلة (النقط وردة، استنشاق رائحتها، تلمسها) بالتمثيل وليس الكلام.

- اعط مساحة للمشاركين بالحديث عن ما تذكره عن عالم الخيال.
- سوف نذهب إلى عالم الخيال ذلك المكان المسموح لنا فقط الذهاب إليه.

2.2.13. تمرين في الخيال

(أ) الجزء الأول:

- تقف المجموعة بمن فيها الميسر/ة في الدائرة.
- يلتقط الميسر/ة غرضا ما.. (قد يكون كرة، أو زهرة، أو لعبة، أو كتاب، أو عصا...الخ)، يلعب به ويعرّف المجموعة بصفاته بتواصله معه دون النطق بأية كلمة.
- بعد فترة قصيرة من الزمن يمرره للمشارك/ة عن يمينه الذي يحاول أن يتعرف على ذلك الغرض مع المحافظة على صفاته كما استلمه..
- يتفاعل المشارك/ة مع الغرض ويعرف المشاركين على صفاته الجديدة، ويمرره إلى زميله عن يمينه.
- يستمر تمرير الغرض في الفراغ بالتتابع في الدائرة إلى أن يصل ثانية إلى الميسر.

(ب) الجزء الثاني:

- يلتقط أحد أفراد المجموعة في الدائرة غرضا متخيلا في الفراغ. يلعب به ويعرّف المجموعة على صفاته من خلال تواصله معه.
- بعد فترة قصيرة من الزمن يمرر المشارك/ة الغرض إلى زميله عن يمينه الذي يحاول أن يتعرف على ذلك الغرض مع المحافظة على صفاته.
- أثناء تفاعل المشارك/ة الثاني مع الغرض في الفراغ يبدأ هذا الغرض

- بالتحول إلى غرض آخر، فيعمل على التعريف به وصفاته من خلال
- تواصله معه لفترة قصيرة من الزمن، ثم يمرره إلى زميله عن يمينه.
- يستمر تمرير الغرض المتحول بالتتابع في الدائرة إلى أن يوقفه الميسر.
- يطبق التمرين بهدوء تام.

❶ ملاحظة:

- √ يساعد هذا التمرين على التخيل لذا يجب توضيح التمرين جيدا قبل البدء بتطبيقه.

3.2.13. من حدث إلى قصة

❶ ملاحظة:

- √ تستخدم القصص التي أحضرها المشاركون من المهمة السابقة.
- تقسيم المجموعة بمساعدة الميسر/ة إلى مجموعات صغيرة من (4-5) مشاركين لكل مجموعة.
- تتم قراءة كل مشارك/ة لقصته على زملائه في المجموعة الصغيرة.
- تطور كل مجموعة من قصصها الشخصية قصة واحدة تجمع قصصهم الشخصية على أن تحتوي على البداية والعقدة والنهاية.
- توزع أوراق عمل وأقلام على كل مجموعة لتباشر على انفراد بتأليف قصتها الجماعية القصيرة المكونة من ثلاثة مراحل رئيسة هي: البداية، والعقدة والنهاية.
- كل مشهد مسرحي يقسم إلى ثلاثة مشاهد أساسية: البداية، والعقدة والنهاية... وقد يتضمن كل مشهد من تلك المشاهد عددا من الصور أو المشاهد الصغيرة.
- في نهاية الجلسة يقوم الميسر/ة بجمع تلك القصص من المجموعات

على أن يقوم بإرجاعها لهم في الورشة القادمة.

❶ ملاحظة:

√ الهدف من هذه الجلسة هو أن نتعلم كيف نفهم و كيف نتعامل مع
ونتغلب على الخوف.

3.13. إنهاء

تقف المجموعة في دائرة و يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم ويتم تمرير
قطعة معدنية من شخص لآخر مع قول كلمة تخطر بباله.

❶ ملاحظة:

√ لا يتم إعطاء المشاركين أية مهمة.

الورشة الرابعة عشرة

□□ من قصة إلى صورة

- ? الهدف من الورشة : تطوير القصة إلى صور.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الاحتياجات : أوراق، ألوان، والقصص من اللقاء السابق.

1.14. الإحماء

1.1.14. سباق الخيل

اطلب من المجموعة الجلوس على المقاعد بشكل دائرة، ثم حاول اخذ المجموعة إلى رحلة خيالية مثل أن تقول: "تخيلوا أننا في حلبة لسباق الخيل وكل واحد منا يركب خيلا، ويسمع صوت حوافر الخيل على الأرض".

① تعليمات للميسر/ة:

- اشرح للمشاركين تسلسل الأحداث المختلفة في سباق الخيل:
- طوال فترة سباق الخيل يصفق الجميع بضرب اليدين على الركب بحيث تتناسب سرعة التصفيق طرديا مع سرعة الخيل، فكلما أسرع الخيل كلما زادت سرعة التصفيق والعكس صحيح.
- عندما يقفز الخيل فوق الحاجز يقف المشاركون عن مقاعدهم ويعاودون الجلوس بعد أن يحط الخيل على الأرض.
- عندما تمر الخيل في خندق ينحني الجميع على مقاعدهم.

- عندما تمر الخيل بالقرب من مجموعة من المشاهدين قريبين من ملعب السباق يشير الجميع لهم باليد اليمنى ويصرخون بصوت عال (اووووووه) تشجيعا للخيل.
- عندما تميل الخيل بانحناء نحو اليمين، يميل الجمهور نحو اليمين وكذلك اليسار.
- اعط فرصة لكل مشارك/ة أن يقوم بقيادة التمرين.

2.1.14. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من اجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.
- ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.14. التركيز

1.2.14. شد الحبل

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية من "أ" و "ب" بحيث

- يتدرب كل مشاركين على شد حبل بشكل متخيل.
- يقود الميسر/ة هذا الجزء من التمرين بكلمتي "خذ .. اعط"، فعندما يقول "خذ" "أ" على سبيل المثال، يشد في الحبل باتجاهه، وفي هذه الحالة لا تكون هنالك مقاومة شديدة من المشارك/ة "ب" الذي يجذب باتجاهه.
- وعندما يقول "اعط" يحاول "أ" أن لا يقاوم بينما "ب" يبدأ بشد الحبل بقوة في اتجاهه.
- يستمر التمرين بين الأخذ والعطاء مع المحافظة على الحبل في الفراغ بين كل مشاركين.
- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين تلعبان لعبة شد الحبل بحيث يقوم الميسر/ة بتشجيع المشاركين.

2.2.14. نرسم لوحات تعبر عن قصتنا

- توزيع أوراق وألوان على المشاركين.
- نطلب من كل مشارك/ة أن يحاول رسم رسمة تعبر عن قصته الشخصية من اللقاء رقم 12.
- يقوم الميسر/ة بتذكيرهم بها إذا أمكن.
- نطلب من كل مشارك/ة أن يقوم بعرض رسمته أمام المشاركين.
- يقوم الميسر/ة بتوزيع القصص من اللقاء السابق (13) على المجموعات على أن تعود كل مجموعة كما كانت في الجلسة السابقة.
- يقوم الميسر/ة بتوزيع أوراق للرسم وألوان على المجموعات.
- يطلب الميسر/ة من أحد المشاركين في كل مجموعة قراءة القصة الخاصة بالمجموعة.
- يطلب الميسر/ة من كل مجموعة أن تقوم برسم لوحة تعبر عن كل حدث من أحداث القصة التي قامت بتأليفها (أي ثلاث رسومات على

الأقل لكل قصة).

3.2.14. نقرأ القصة ولنعرض رسوماتنا

- بعد أن انتهت كل مجموعة من رسم عدة لوحات تعبر عن أحداث قصتها نقوم بتعليقها في مكان ما بالقرب منها.
- تبدأ المجموعة بقراءة قصتها أمام جميع المشاركين، بعد أن تم دعوتهم للمكان المخصص لمعرض الرسومات.

4.2.14. رواية القصة بدون أيدي

- يقوم مشاركون من كل مجموعة أو جميعهم برواية قصتهم أمام بقية المشاركين، فيلعب بعضهم دور الرواة، بينما يشكل الباقي أيدي هؤلاء الرواة.
- وهذا ينطبق على باقي المجموعات.
- يتم فتح نقاش حول القصص والرسومات التي تم إنتاجها من المشاركين والتركيز على التعبير عن المشاعر والتأكيد على أن هذه المشاعر طبيعية وعلينا تقبلها والتعامل معها.

3.14. إنهاء

1.3.14. الدائرة النهائية

- يتماسك جميع أفراد المجموعة بالأيدي..
- يجمل الميسرة/ ما تم عمله اليوم و يعلن الميسرة/ عن انتهاء الورشة ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة، كما ويفتح المجال أمام جميع المشاركين للتعبير عن مشاعرهم تجاه ما تم اكتسابه

من مهارات في ذلك اليوم.

« المهمة للقاء القادم:

جمع مجموعة من الصور ولصقها على ورقة أو كرتون مقوى وكتابة قصة تدور أحداثها حول الصور الملصقة.

الورشة الخامسة عشرة

التعامل مع الحزن

- ? الهدف من الورشة : التعامل مع حالات فقدان والانفصال والحزن في حياتنا اليومية.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب والتسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂ الإحتياجات : أوراق، أقلام، ألوان، معجونة (ملتينة)، كاسيت ومسجل.

1.15. الإحماء

1.1.15 لعبة شعبية مما احضره المشاركون في بداية العمل

2.1.15 تنفيذ المهمة السابقة

جمع الصور والقصص والاستماع إليها أو إلى بعضها.

3.1.15 تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من اجل إعطاء مساحة

للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة

إلى الأنشطة الذهنية

(أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية

الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار

صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة

ومن ثم إخراجهم، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

(ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

(ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.15. التركيز

1.2.15. تذكر ماذا رأيت وماذا سمعت

- تستلقي المجموعة أو تجلس على الكراسي في دائرة.

﴿الميسر/ة﴾

هيا نغلق أعيننا لنحاول أن نتذكر الأشياء التي شاهدناها اليوم.... حاول أن تتذكر من هو أول شخص رأيته صباح هذا اليوم...؟ تذكر ماذا كانت ألوان ملابسه...؟ من شاهدت أيضا..؟ تذكر من شاهدت بعده...؟ هل تكلمتم معا؟ ماذا قال لك؟ ما هي الجملة الأخيرة التي قالها قبل أن تفترقا؟ من شاهدت أيضا..؟ (وقفة) تذكر الشكل... أو اللون... لون الملابس... أو الحوار الذي دار بينكما... ماذا قال لك قبل أن تفترقا... (وقفة) حاول أن تتذكر أيا من الأشخاص الذين قابلتهم اليوم و جلب لك السعادة... وأيهم لم ترغب في لقائه.. (وقفة) هل شاهدت حيوانات اليوم...؟ أي الحيوانات شاهدت..؟ تذكر شكلها.. ألوانها..(وقفة) قبل أن تأتي إلى هذه الغرفة من كان آخر شخص قابلته..؟ أو رأيته..؟ هل دار بينكما حديث أم لا...؟ ما هي الكلمة الأخيرة التي سمعتها قبل دخولك إلى هذه القاعة..؟ هل تذكرها؟.... (وقفة طويلة) افتح عينيك وحاول أن تنطقها كما سمعتها.. لينطق الجميع مع الكلمات أو الجمل التي سمعتموها قبل دخولكم

القاعة.

❶ ملاحظة:

✓ من الممكن إضافة موسيقى هادئة إلى التمرين على أن يكون صوت الموسيقى لا يكاد يسمع.

2.2.15. العمل بالملتينة

- يقوم الميسر/ة بتوزيع الملتينة بألوان مختلفة على المشاركين، ويطلب من كل مشارك/ة صناعة شكل حزين.
- لكل مشارك/ة الحرية باختيار ماذا يريد أن يصنع.
- بعد فترة من الزمن يعود الكل إلى المجموعة واضعين أشكالهم أمامهم ليتمكن زملائهم من رؤيتها.
- يطلب من المشاركين الإجابة على الأسئلة التالية خلال عرضهم للأشكال:

○ ما نوع الحزن الذي يعبر عنه الشكل؟

○ كيف يمكن أن نواسيه أو ندعمه؟

○ ماذا عليه أن يفعل ليصبح سعيداً؟

- بعد أن يجيب كل مشارك/ة عن هذه الأسئلة، يشرف الميسر/ة على نقاش مفتوح بين جميع المشاركين.. ويجمع الأفكار والاقتراحات.

❷ الميسر/ة يسأل كل مشارك:

ماذا تريد أن تفعل بهذا التمثال كسره؟ رميه؟ إعادة تشكيله؟ أم الاحتفاظ به؟
إذا أردت أن تحتفظ بهذا الشكل، أين تريد أن تحتفظ به؟ هنا في هذه القاعة أم في البيت؟

هل تحبذ أن يكون مرئياً للآخرين؟ أم تريده أن يكون مخفياً عن الأنظار؟

① ملاحظة:

√ تعطى الفرصة لكل مشارك/ة للتعبير عن رغبته دون الضغط على احد.

3.15. إنهاء

1.3.15. الدائرة النهائية

يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله و يعلن الميسر/ة عن انتهاء الورشة، ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة، ويفتح المجال أمام المشاركين للتعبير عن مشاعرهم والخبرات المكتسبة في ذلك اليوم. يتماسك جميع أفراد المجموعة بالأيدي.. وإطلاق صيحة أو كلمة بشكل جماعي وبصوت عال.

« المهمة للقاء القادم:

اكتب قصة تروي فيها عن موقف كنت فيه حزينا و تحتاج لشخص ما يساعدك و ماذا فعلت لتشعر أفضل؟

الورشة السادسة عشرة

المكان الآمن

- ? الهدف من الورشة : تدريب المشاركين على فهم ضرورة إيجاد مكان آمن في البيئة المحيطة.
- ☞ المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الاحتياجات : أوراق، أقلام، ألوان.

1.16. الإحماء

1.1.16. ارسم في الفراغ

- تقف المجموعة في دائرة.
- يطلب الميسر/ة من المشاركين رفع اليد اليمنى إلى أعلى ورسم شكل دائري (O) في الهواء.
- يطلب الميسر/ة إنزال اليد اليمنى ورفع اليد اليسرى إلى أعلى.
- ارسم إشارة إكس (X) في الهواء.
- الآن ارفع اليدين معا إلى أعلى وارسم دائرة باليد اليمنى وإشارة (X) باليد اليسرى في آن واحد.
- قد لا ينجح المشاركون بتاتا في ذلك نظرا لصعوبة التمرين.
- بعدها يطلب الميسر/ة من المشاركين رسم دائرة صغيرة في الهواء باستخدام الرجل اليمنى.
- ثم يطلب أن يكتب كل مشارك/ة اسمه في الهواء بيده اليمنى.

2.1.16. قراءة القصة

الطلب من المشاركين قراءة القصص التي أحضروها بناء على المهمة السابقة.

① ملاحظة:

√ على الميسر/ة أن يركز ويعزز وسائل التكيف التي تم الحديث عنها من قبل المشاركين وتعزيز الشعور بالإنجاز لديهم.

3.1.16. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.16. التركيز

1.2.16. بيوت مختلفة في محيطنا

- يجلس المشاركون على مقاعدهم في الدائرة ويبدأ الميسر/ة بالعمل على

التنفس الصحيح كما تدريبنا في لقاءات سابقة، وتدرجياً يطلب منهم إغلاق أعينهم واتباع الإرشادات.

﴿الميسرة﴾:

تخيل أنك الآن في بيتك.. أخرج رأسك من نافذة غرفة النوم، وانظر خارجاً.. ماذا تشاهد..؟ (وقفة) هل تشاهد شارعا أو بيت الجيران..؟ إذا كنت تشاهد بيت الجيران تذكر شكله وألوانه.. (وقفة) انتقل الآن في مخيلتك إلى غرفة أخرى في المنزل..، أخرج رأسك من نافذة الغرفة ... ماذا تشاهد..؟ ما هي هذه الأشياء؟ هل تشاهد بيوتا مختلفة.. من يقطن في تلك البيوت؟ هل يشبه أحد هذه البيوت بيتك المستقبلي.. بيت أحلامك؟ انتقل إلى جهة أخرى من المنزل.. انظر من النافذة مجددا... ماذا تشاهد؟ هل تشاهد بيتا آخر... ماذا تشاهد في محيط تلك البيوت؟ هل تشاهد الأشجار؟ أم حديقة عامة.. أم ملعبا.. أم شوارع واسعة.. أم سيارات.. تذكر ما الذي تشاهده..؟ الآن انتقل إلى غرفة أخرى.. أنظر من النافذة .. هل ترى بيوتا مختلفة..؟ هل يشبه هذا المنظر بيت أحلامك ومحيطه الذي تتمناه؟ هل يوجد بيت أحلامك في منطقتك؟ أم في بلدتك؟ أم في قريتك؟ (وقفة) حاول أن تتخيل بيت أحلامك المستقبلي.. ماذا يحيط به؟ حاول أن ترسم صورة في مخيلتك لنفاصيل هذا البيت من الخارج والداخل... ألوانه... (وقفة) الآن حاول أن تتوقف عن التفكير.. ارجع إلى هنا.. وافتح عينيك... الآن أنت هنا... فكر في أشكال البيوت المختلفة التي شاهدتها في محيطك أو على شاشة التلفاز أو في المجلات والكتب... تخيل أحدها... هل أحد هذه البيوت هو بيت أحلامك...؟

الآن حاول أن ترسم هذا البيت في الهواء..

- يقوم المشاركون برسم بيوتهم المتخيلة في الهواء في آن واحد .

2.2.16. حديث مشترك عن بيت الأحلام

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية "أ" و "ب"
- يجلس كل اثنين مقابل بعضهما بعضا.
- يقوم المشارك/ة الأول بالحديث عن بيت أحلامه فيما يقوم الآخر بالاستماع إليه، مع التركيز على مهارات الإصغاء التي سبق وأن مارسناها.
- عندما يطلب الميسر/ة من المشاركين التبديل يتم تبديل الأدوار.
- يبدأ الثاني بالوصف والأول بالإصغاء.

3.2.16. نرسم بيتا معاً

﴿ الميسر/ة:﴾

الرسم الذي سنقوم به هو تمرين جماعي. سيقوم كل منكم بمساعدة الآخرين من خلال مساهمته برسم البيوت. كل منكم له تأثير كبير على النتيجة النهائية للرسومات.

- تجلس المجموعة في دائرة..
- يوزع الميسر/ة الأوراق الفارغة على المشاركين ويطلب من كل مشارك/ة أن يكتب اسمه على ورقته.
- ثم يطلب من كل مشارك/ة أن يأخذ من كومة الأقلام التي في وسط الدائرة القلم الذي سيرسم به بيته.

﴿ الميسر/ة:﴾

الآن سنقوم برسم بيتنا الذي نحلم به.. ليبدأ كل منا برسم هذا البيت...
- بعد فترة قصيرة من الزمن لا تتعدى 20 ثانية، يوقف الميسر/ة التمرين

- بكلمة "قف" فيتوقف المشاركون عن الرسم.
- يمرر كل مشارك/ة ورقته إلى زميله الذي عن يمينه.
- عندما يقول الميسر/ة "استمر" .. يستمر كل مشارك/ة يرسم البيت الذي على الورقة التي معه.
- بعد فترة قصيرة من الزمن يقول الميسر/ة "قف" معلنا عن توقف المشاركين عن الرسم.. فيمرر كل مشارك/ة الورقة التي معه إلى المشارك/ة الذي عن يمينه.. وهكذا يستمر التمرين إلى أن تعود كل ورقة إلى صاحبها الذي كتب اسمه عليها..
- ينظر كل مشارك/ة إلى الرسم النهائي لبيته..

﴿الميسر/ة:﴾

- الآن انظروا إلى البيت الذي رسمتموه معا... هل تحبونه؟ هل يريد أحد أن يضيف شيئاً ما إلى رسمته؟ يمكنكم إذا أحببتم أن تجعلوا بيتكم أكثر جمالا باستخدام الألوان الأخرى التي في وسط الدائرة..
- يأخذ كل مشارك/ة بعض الألوان وبياسر في إنهاء رسمته وإضافة بعض التفاصيل.
 - في النهاية يعرض كل مشارك/ة بيته أمام جميع المشاركين. ويتم الاستماع إلى تجارب المشاركين وعلى الميسر/ة أن يشجع المشاركين على الحديث عن مشاعرهم وأن يطلب منهم مثلا:
 - في أي المراحل شعروا بالارتياح؟
 - ما هو إحساسهم وهم يرسمون؟
 - ما هو إحساسهم وهم يوصفون؟
 - هل شعروا بالراحة مع البيت الذي رسم لهم؟

4.2.16. لنبني حارتنا من بيوت أحلامنا

- يجمع الميسر/ة الرسومات من المشاركين ويقسمها إلى ثلاث مجموعات.
- يطلب الميسر/ة من كل مجموعة أن تجتمع حول كرتونة بيضاء كبيرة بحجم 70/100سم، ويعطي كل مجموعة رسوماتها وتختار كل مجموعة الألوان التي سوف تستخدمها لرسم حارة الأحلام، والصمغ للصق الرسومات على اللوحة الكبيرة.
- تتحاور كل مجموعة فيما بينها، وتقرر معا وبإجماع على الشكل والتصميم.
- بعد أن قام جميع المشاركين بلصق بيوتهم على لوحاتهم المشتركة تباشر كل مجموعة برسم الأشياء الأخرى التي تحتاجها حارة أحلامهم، من شوارع وإنارة وحدائق وبرك للسباحة.. يتم هذا الأمر في آن واحد بحيث يجلس كل مشارك/ة في أحد أطراف اللوحة الكبيرة ويرسم ما يشاء ويختار الألوان التي يريدها.
- بعد أن ينتهي المشاركون من رسم "حارة الأحلام" يطلب الميسر/ة من كل مجموعة أن تعطي اسما لهذه الحارة فيكتب الاسم في أعلى اللوحة.

5.2.16. عرض البيوت

﴿ الميسر/ة:﴾

اعرضوا لنا بيوتكم...

قولوا لنا قصة عن حارتكم هذه... من يعيش فيها...؟ أين توجد...؟ ما اسمها..؟

لماذا صممت بهذا الشكل؟

يشارك أفراد كل مجموعة برواية قصتهم...

3.16. إنهاء

يجمل الميسر/ة ما تم عمله اليوم و يعلن الميسر/ة عن انتهاء اللقاء ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة، كما ويفتح المجال أمام جميع المشاركين للتعبير عن مشاعرهم تجاه ما تعلموه في ذلك اليوم، ويطلب من كل مشارك/ة قول أول كلمة تخطر بباله.

« المهمة القادمة:

وصف مكان تشعر فيه بالأمان مع تشجيع الأطفال للحديث عن المكان و ليس الأشخاص.

الورشة السابعة عشرة

أنا

- ? الهدف من الورشة : المكان الآمن، مهارات التعامل مع ضغوط متراكمة من الماضي والحاضر.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الاحتياجات : أوراق، ألوان، أطواق بلاستيكية.

1.17. الإحماء

1.1.17. الأفعى المكفوفة

- يتطوع أحد المشاركين ليكون الأفعى الكفيفة.
- تقوم الأفعى الكفيفة بمطاردة المجموعة الكفيفة أيضا بأيدي ممدودة من أجل اصطيد أفرادها و جعلهم جزءا منها.
- يتحرك المشارك/ة الكفيف في القاعة مثبتا يديه على صدره.
- عند اصطيد الأفعى أحدهم، يمسك الأخير ليصبح جزء من جسدها و يحافظ على أعينه مغلقة.
- تنتهي اللعبة عند اصطيد كافة أفراد المجموعة فيشكلون بأجسادهم أفعى واحدة كبيرة.
- يساعد الميسر/ة باستمرار في توجيه المشاركين و إبعادهم عن الجدران والمعوقات.

2.1.17. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من اجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

2.17. التركيز

1.2.17. تنفيذ المهمة السابقة

- نطلب من المشاركين قراءة القصص الخاصة بالمكان التي جلبوها من المهمة السابقة.
- الطلب من المشاركين رسم المكان الآمن الخاص بكل منهم.
- نسأل إذا كانوا على استعداد لعرض الرسومات أمام الآخرين.

2.2.17. السجادة السحرية

- قيادة المشاركين إلى مكان امن من خلال إرشادات الميسر.

- سؤال المشاركين هل تعرفون ماذا يعني البساط السحري.
- إذا كان من بينهم من يعرف، اطلب منه الشرح للآخرين.
- يمكن إضافة أن البساط السحري هو بساط يمكننا استخدامه للوصول إلى أماكن بعيدة، يمكنه إيصالنا إلى أي مكان نريد ونحن من يسيطر على حركته.

الميسر/ة: ﴿﴾

دعونا نجلس في مكان مريح... نخلق أعيننا... لنحافظ على تنفسنا... سوف يقوم كل منا باستخدام بساطه الخاص الذي سيقفه إلى مكانه الآمن... سنطير.. و نطير... و نموج مع النسيم الدافئ رويدا رويدا..... أو شكنا الوصول إلى المكان الآمن..... كيف يبدو هذا المكان.... لونه..... الأضواء..... مساحته..... درجة حرارته..... روائحه..... الأصوات..... الناس..... الحيوانات..... الأشجار..... (وقفه) و الآن دعونا نعود إلى غرفة الصف رويدا رويدا..... لنفتح أعيننا و نعود.....(وقفه).

- ثم اترك الأطفال يعودون.
- تأكد أن بإمكانهم الحديث عن ما يمثله لهم المكان الآمن. وان بإمكانهم الذهاب إليه بخيالهم عندما:
 - يفقدون أحدا عزيزا
 - يشعرون بالحزن
 - يشعرون بالوحدة
 - يشعرون بالخوف
- تستطيع أن تأخذ أفكار أخرى من الأطفال.

3.2.17. جزيرتي

قاعة التدريب هي المحيط المليء بالمياه..

- يقوم كل مشارك/ة بتحديد جزيرته الخاصة به والتي لا تزيد مساحتها عن المتر المربع في ذلك المحيط.
- يمكن لكل مشارك/ة أن يحدد جزيرته بالطريقة التي يريتها إما من خلال الرسم على الأرض أو من خلال الأطواق البلاستيكية.
- بعد أن ينتهي المشاركون من تحديد جزرهم الخاصة، يقف كل مشارك/ة ضمن حدود جزيرته.
- بعدها يُطلب من كل مشارك/ة أن يحاول الانتقال إلى جزيرة أخرى موجودة في ذلك المحيط (قاعة التدريب) عندما يقول الميسر/ة "ابحث عن جزيرة أخرى" أو "انتقل إلى جزيرة أخرى".
- لكي يكون المشاركون/ة في مأمن، عليه أن يدخل الجزيرة الجديدة برجليه الاثنتين...
- يقوم الميسر/ة بإزالة أي جزيرة خالية من السكان.

﴿الميسر/ة﴾:

لا نريد أي شخص أن يبقى عائماً على مياه المحيط... يجب أن نكون جميعاً واقفين على جزيرة ما... يمكن أن يكون هنالك أكثر من شخص واحد في الجزيرة الواحدة... يمكن أن تتسع الجزيرة الواحدة لعدد كبير من أفراد المجموعة... قليل من الخيال يساعدنا في تحقيق ذلك...

1.3.17. جوز الهند

اطلب من كل مشارك/ة تهجئة كلمة Coconut التي تعني حبة جوز الهند و لكن باستعمال ذراعيه، فمثلا يرمز للحرف (c) بوضع الذراعين إلى أحد جانبي الجسم و للحرف (o) برفع الذراعين إلى أعلى فوق الرأس و ضم اليدين، و بشكل حرف (n) بالانحناء مع جعل اليدين تلامسان الأرض، أما حرف (t) فيشكل بمد الذراعين إلى الأمام بموازية الأرض.

2.3.17. الدائرة النهائية

يتماسك أفراد المجموعة بالأيدي.

يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عملة اليوم ويعلن عن انتهاء الورشة ويشكر المشاركين على مجهودهم وتفاعلهم مع الورشة، ويفتح المجال أمام المشاركين للتعبير عن مشاعرهم تجاه التمارين التي تم تطبيقها في ذلك اليوم.

◀◀ مهمة اللقاء القادم:

لو أردت الذهاب في رحلة لذهبت إلى... ولاصطحبت معي ولتزودت ب..... ولقمت بعمل.....

الورشة الثامنة عشرة

أنا

- ? الهدف من الورشة : رفع الوعي الذاتي.
- 👉 المؤشرات : الثقة و اللعب و التسامح
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الاحتياجات : ورق، ألوان، أقلام، مسجل، أغنية فيروز (أسامينا)، ظرف ورقي غير شفاف بداخله: براية، حجر، قطعة معدنية، رباط مطاطي (مغیطة)، مشط، مفاتيح، علاقة مفاتيح، مشبك ورق، قلم، أزرار، سيارات، كاسيت، آلة حاسبة، ليفة، قفل... الخ.

1.18. الإجماء

1.1.18. الاسم المتحول

- (أ) تسير المجموعة في القاعة
- عندما يلتقي كل مشاركين ببعضهما، يذكر كل منهما اسمه للآخر: "أنا اسمي... أنا اسمي...".
 - يستمر المشاركون في السير... وعندما يلتقي كل منهم بزميل آخر يذكر اسم زميله الذي التقى به من قبل على أنه اسمه الجديد..
 - يستمر التمرين بهذا الشكل لعدة دقائق.

(ب) إمكانيات أخرى للتمرين:

- يمكن أن يتطور التمرين بأن يعتمد كل مشارك/ة إلى تغيير اسمه في بداية التمرين ليكون اسم شخصية تاريخية، أو شخصية مشهورة أو اسم حيوان، أو فاكهة أو مكان... الخ.

2.1.18. اسحب وخمن

- تجلس المجموعة في دائرة
- يطلب من أحد المشاركين أن يدخل يده بداخل المغلف ويلتقط شيئاً ما على أن ينطق باسمه قبل سحبه من المغلف.
- يقوم مشارك آخر بالعمل نفسه، إلى آخر مشارك.

3.1.18. تمارين الانتقال من الإجماع للتركيز وذلك من أجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

- (أ) يطلب من المشاركين وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريباً من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركين أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجهم، وقول آه ه ه أكثر من مرة.
- (ب) الطلب من المشاركين أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.
- (ج) الطلب من المشاركين النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

1.2.18. تنفيذ المهمة

إعطاء الفرصة لقراء القصص من المهمة السابقة.

2.2.18. اسمي

- يطلب من كل مشارك/ة أن يأخذ ورقة وقلم.
- يتم تقسيم الاسم الشخصي الأول إلى أحرف وكل حرف في سطر مستقل.
- يطلب من المشاركين أن يكتبوا كلمة تبدأ بالحرف الأول فالثاني وهكذا بعدد أحرف الاسم.
- يطلب من المشاركين التجمع وان يقوم كل منهم بقراءة ما كتب.
- بعد ذلك نطلب أن يكتبوا بيت شعر لكل حرف من الاسم بنفس الطريقة السابقة.
- بعد الانتهاء من القراءة يتم الحديث مع المجموعة بحيث يسأل كل شخص عن معنى اسمه... وماذا يعني له.... لو طلب منه تغييره ماذا يريد أن يكون..... الخ.

ملاحظة ⓘ

- ✓ من المفضل أن يتم هذا النشاط والذي يليه في منطقة مفتوحة حيث يطلب من المشاركين الابتعاد عن بعضهم البعض مع التذكير بضرورة أن تكون الكلمات المكتوبة من إنتاجهم الشخصي، ونشجيعهم الدائم وتذكيرهم بقدرتهم على القيام بذلك.
- ✓ في حالة ملاحظتنا الصعوبة و بعد التركيز المستمر على عمل أبيات

شعر بإمكان الميسر/ة التتويه إلى الطلبة بكتابة حكمة أو مقولة.

3.2.18. أنا

- يطلب من المشاركين أخذ ورقة وقلم
- نطلب من كل مشارك/ة أن يكتب قصيدة من خمسة أبيات على الأقل
- على أن يبدأ كل بيت بكلمة أنا
- بعد الانتهاء من النشاط تعود المجموعة للتجمع.

① ملاحظة:

√ يكون الوقت المتاح لهذا النشاط حسب تقدير الميسر/ة على أن لا يكون طويلاً ومملاً ويجب أن نطلب ممن أنهى التزام الهدوء وعدم الاقتراب من الآخرين

- نطلب من كل مشارك/ة أن يقرأ ما كتبه.
- تقسيم المجموعة إلى أربع مجموعات صغيرة ونطلب من كل مجموعة كتابة قصيدة يتم تجميعها فقط من كلماتهم التي كتبت في قصائدهم الفردية.
- العودة للمجموعة وقراءة ما تم تجميعه.

4.2.18. قصتي مع اسمي

يبدأ الميسر/ة بالقول أن لكل منا بعض القصص تتعلق باسمه إن كان ذلك باختيار الاسم أو طريقة لفظه من بعض الناس أو غيرها... الخ.

﴿١﴾ الميسر/ة:

هل هنالك قصص مرتبطة بأسمائكم؟

هل لها معنى؟

هل هي جميلة؟ إذا نعم لماذا تفكر بأنها جميلة؟

في الوقت الذي يبدأ المشاركون فيه بالتفكير بالأسئلة السابقة نضع أغنية فيروز (أسامينا)

إعطاء الفرصة للمشاركين بالحديث عن ما سبق.

3.18. إنهاء

بعد انتهاء الأغنية أو إيقافها يقوم الميسر/ة بإجمال ما تم عمله اليوم و يطلب من المشاركين أن ينطق كل واحد منهم اسمه بصوت عالي وفي الوقت نفسه.

« المهمة القادمة

اكتب خمس سطور أو أكثر عن: ماذا أعمل لو تشاجرت مع صديق؟

الورشة التاسعة عشرة

كيف أتصرف؟

- ? الهدف من الورشة : البحث عن وسائل إبداعية لحل نزاع ما.
- 👉 المؤشرات : التسامح و الثقة و اللعب
- 🕒 الوقت المطلوب : ساعة ونصف
- ✂️ الإحتياجات : ورقة العمل، أقلام، لاصق، قصبات عدد 6.

1.19. الإحماء

1.1.19. خذ و اعط

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية (أ،ب)
- يقف كل مشاركين مقابل بعضهما البعض.
- يضع كل مشارك/ة يديه على كتفي زميله الذي يقابله.
- بإشارة من الميسر/ة يبدأ كل مشاركين بدفع بعضهما البعض.
- الميسر/ة يشرف على التمرين من خلال الملاحظات التالية.

👉 الميسر/ة:

"أ" ادفع/اعط.. "ب" استقبل/خذ..

"ب" اعط.... "أ" خذ

- يستمر التمرين لعدة لحظات.

2.1.19. خذ و اعط - الدفع بالظهر

- يلصق كل مشاركين ظهرهما ببعض.
- بإشارة من الميسر/ة يحاول كل مشارك/ة أن يدفع زميله بظهره ويحاول أن يبعده نحو الخلف.
- الميسر/ة يشرف على قيادة التمرين باستخدام "خذ" و "اعط".

❶ ملاحظة:

√ يفضل عمل التمرين و المشاركون في وضع الجلوس لتجنب أية إصابات.

3.1.19. تمارين الانتقال من الإحماء للتركيز وذلك من اجل إعطاء مساحة للمشاركين للانتقال بشكل تدريجي من التمارين الحركية السريعة إلى الأنشطة الذهنية

أ) يطلب من المشاركون وضع يد على المعدة واليد الأخرى على نهاية الصدر وبداية الرقبة قريبا من (الزور) بدون ضغط والبدء بإصدار صوت بهدوء والطلب من المشاركون أن يبعثوا بالهواء إلى المعدة ومن ثم إخراجها، وقول آه ه ه أكثر من مرة.

ب) الطلب من المشاركون أن يقوموا برخي أكتافهم وفتح أفواههم لمدة بسيطة.

ج) الطلب من المشاركون النوم بشكل عشوائي على الأرض دون حراك.

1.2.19. تنفيذ المهمة السابقة

قراءة المهمة السابقة وفتح باب النقاش.

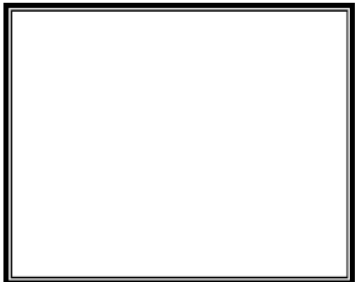
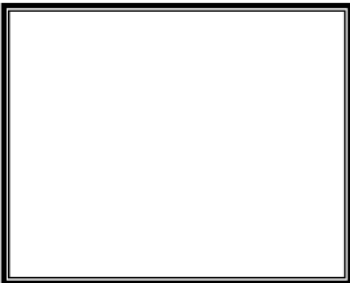
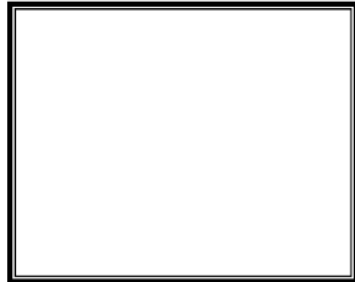
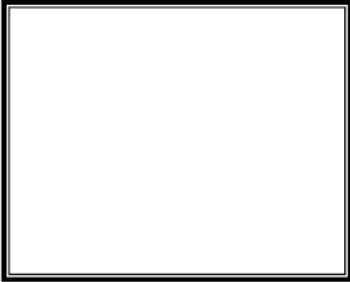
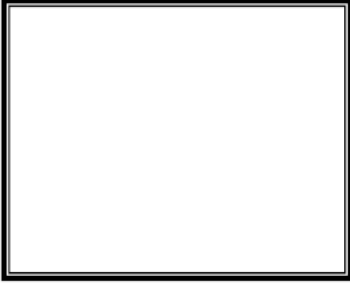
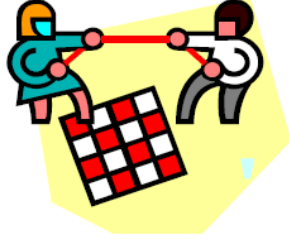
2.2.19. ورقة العمل

- يعطى لكل مشارك/ة ورقة عمل بعنوان "أكمل القصة".
- على كل مشارك/ة أن يقوم لوحده بإنهاء القصة من خلال عدد من الرسومات التجريدية المكملة في المربعات المخصصة لذلك..
- بعد أن ينهي كل مشارك/ة ورقة عمله، تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات زوجية.
- تتحاور كل مجموعة زوجية فيما بينها حول ما رسمه كل مشارك/ة وكيف انتهت القصة.
- بعد ذلك تجلس المجموعة في دائرة ويعرض كل مشارك/ة نهاية قصته ويبادر الميسر/ة إلى حوار مفتوح بين أفراد المجموعة لمناقشة النهاية الأكثر رواجاً بين الرسومات المختلفة وتحاول المجموعة الاتفاق على إيجاد النهاية الأفضل لورقة العمل..

أكمل القصة

أنا أيضا أريد
الحبل

اعطني
الحبل



3.2.19. نهايتان مختلفتان لقصة واحدة

- تقسم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين متساويتين.
- تعطى كل مجموعة عنوانا لقصة محددة على أن تقوم كل مجموعة على انفراد بتأليف قصة حول ذلك الموضوع، على أن تفكر كل مجموعة بنهايتين مختلفتين لتلك القصة: الأولى انتهت باستخدام العنف، والثانية أدت إلى الاتفاق على حل النزاع بطريقة سلمية.
- يمكن أن يكون عنوان القصة ما يلي: ولدين ولعبة كرة قدم، ولدين وبنت، كلب وقطة في قارب نجاة، فلاحين وشجرة زيتون، الأستاذ والمشارك، والدين وطفل، سائق وعابر سبيل، سائق سيارة عمومية وراكب، الخ...
- بعد أن تحضر كل مجموعة قصتها والنهايتين المختلفتين تقوم بعرضها أمام الجميع.
- تقرر كل مجموعة على انفراد الطريقة التي سوف تستخدمها لعرض قصتها: تمثيل، صور مسرحية، حكايات وممثلون، مسرح أطفال أو دمي، راوي أو عدة رواه..

✪ فتح نقاش حول القصتين

- من هو الفائز في إنهاء النزاع بطريقة سلمية؟
- ما هي العوائق التي تحول دون إيجاد حل لا عنفي؟
- ما الذي يساعد على إيجاد الحل السلمي؟

① ملاحظة للميسر/ة:

- ✓ يمكن أن يقوم المشاركون لوحدهم بتدوين الأسباب الأكثر رواجاً والتي تعيق إيجاد حل سلمي والتي هي في الغالب انفعالات عاطفية قوية مثل:

الغضب، الحقد، الخوف، الكراهية. أو أن يكون أحد الطرفين متصلبا في موقفه مُصرا على رأيه، محاولا اتهام الآخر بعدم التنازل لإيجاد حل وسط يوفق بين جميع الأطراف..

√ إن الحل غير العنيف لأي نزاع يعني توحيد الطاقات بهدف البحث عن الحل، وليس البحث عن المذنب.. يمكن أن يتشارك الطرفان في مواجهة المشكلة، بدلا من أن يواجه أحدهما الآخر.. إن نقطة التحول في الحل السلمي لنزاع محدد هو التحول من "حاجة ومتطلبات الفرد" إلى حالة "الفائدة المشتركة" لكافة أطراف النزاع..

4.2.19. ماذا تفعل.....؟

- لو أن احد زملائك ضربك بدون سبب؟
- لو أن احد زملائك شتمك بدون سبب؟
- لو طلب منك أن تعتذر عن شيء لا تشعر بأنك آسف عليه؟
- لو فرض عليك أن تعمل عملا لا تحب القيام به؟
- لو تم انتقادك أمام زملائك الآخرين؟

① ملاحظة:

- √ يتم اخذ الإجابات مباشرة مع التعليق من قبل الميسر.
- √ يجب عدم استثناء أي مشارك.
- √ يجب التعليق من قبل الميسر/ة من أجل تعميق التصرف الصائب والتأكيد على الابتعاد عن العنف ما أمكن وليس من الضروري المرور بكل الأسئلة التي ذكرت سابقا و يمكن استبدالها بجملة أخرى إذا ارتأى الميسر/ة ذلك.

5.2.19. كيف تحس وكيف تشعر؟ آسف، مجروح، أو حزين عندما

- تضرب صديقك أو أحد زملائك لأتفه الأسباب؟
- تقوم بتخريب ممتلكات المدرسة لأن المدرس عاقبك؟
- تشتم أحد زملائك لأنه حاول أن يسخر منك؟
- تضرب قطا مارا في الطريق؟
- تدوس على الورود في الحديقة العامة أو المدرسة؟

✎ حوار في الدائرة

تعريف المشاركين ماذا يعني العنف وما هي نتائجه؟ ماذا نتوقع من بعضنا البعض؟ ماذا يحصل عندما نتصرف بلطف؟ ماذا يجب أن يكون دور كل منا في أي خلاف؟ لو حصل خلاف بينك وبين شخص آخر كيف تتصرف و هل كنت سترغب بوجود وسيط لحل الإشكال؟

① ملاحظة:

√ ليس من الضروري المرور بكل الأسئلة التي ذكرت سابقا و يمكن استبدالها بجملة أخرى إذا ارتأى الميسر/ة ذلك.

3.19. إنهاء

1.3.19. القصة المعلقة

- يتم إحضار 6 قصبات طول كل قصبة متر واحد.
- يتم توصيل كل قصبتين ببعضهما جيدا من خلال شريط لاصق.
- يتم تقسيم المجموعة إلى ثلاثة مجموعات صغيرة.
- يتم الطلب من كل مجموعة صغيرة أن تقف في صفين متقابلين.

- يطلب من كل المشاركين أن يمدوا أيديهم بحيث يكون الكف إلى الأسفل.
- يكون هنالك شخص للمراقبة في كل مجموعة.
- يطلب من كل مراقب مجموعة أن يقوم بوضع القصبه على أصابع المشاركين.
- يطلب من المجموعة أن تضع القصبه على الأرض دون تغير وضع القصبه على الأصابع.

2.3.19. الإنهاء

يلخص الميسر/ة اللقاء ويقوم بشكر المشاركين.

« مهمة اللقاء القادم:

كيف ساهمت في حل نزاع ما بين المقربين؟ (لن يتم نقاشها في اللقاء القادم)

الورشة العشرون

الإغلاق

- ? الهدف من الورشة : إنهاء وتلخيص العمل السابق.
- 👉 المؤشرات : التسامح و الثقة و اللعب
- 🕒 الوقت المطلوب : حسب الحاجة
- ✂️ الاحتياجات : طابة صوف، الهدايا التذكارية، احتياجات الاحتفال.

1.20. الإحماء

1.1.20 . شبكة العنكبوت

يجلس الأطفال على الكراسي بشكل دائري و يأخذ الميسر/ة طابة الصوف و يطلب من المشارك/ة الأول أن يقذف الكرة إلى أي من المشاركين مع ذكر كلمة يحبها و يرمي بها إلى المشارك/ة الآخر و على المشارك/ة أن يأخذ الخيط ويلف جزءا من الخيط على إصبعه ثم يقذف بالطابة إلى المشارك/ة الآخر مع ذكر كلمة يحبها بحيث يصل الخيط إلى جميع المشاركين.

① ملاحظة:

√ يجب تمرير الكرة بشكل متقاطع وليس بالتتابع لينتهي الخيط عند آخر مشارك.

2.1.20. التمرين المفضل

نطلب من المشاركين أن يتذكروا التمارين التي أحبوا خلال العام، ونطلب ممن يريد أن يطبقها مع المجموعة.

3.1.20. عندي شيء أحكيه

- يطلب من كل مشارك/ة أن يوجه ما يريد إلى كل من المشاركين بمن فيهم الميسرين والقائمين على المشروع.
- يجب احترام ما يقال لذا يجب تحضير المشاركين من قبل الميسر/ة على ضرورة تقبل كل ما يقال من قبل الآخرين واحترام رأيهم.

4.1.20. للذكرى

- يقوم الميسر/ة بتوزيع هدية رمزية على كل مشارك/ة كتذكار مع الحديث عن أهمية التذكار مهما كان بسيطاً.
- يتم الإنهاء بالشكل الذي يراه الميسر/ة مع التركيز على أن تكون نهاية مفرحة ويفضل الغناء أو الرقص (حفلة صغيرة).

① ملاحظة:

✓ يفضل أن يكون الإنهاء خارج غرفة الصف وهذا لا يعني بالضرورة أن تكون رحلة خارج المنطقة.

- انتهى -