



 **CRS** faith.
CATHOLIC RELIEF SERVICES action.
results.

إرشادات بشأن تدريب المنشطين على استخدام أفلام الخروج من الظلال والقبة الحمراء، القبة الزرقاء

منطقة أوروبا والشرق الأوسط وآسيا الوسطى (EMECA)
أبريل ٢٠١٥

أ. شكر وتقدير

تتقدم خدمات الإعانة الكاثوليكية بالشكر لكل من ساهم بالوقت والخبرة والحكمة لجعل هذه النشرة ممكنة. وعلى وجه الخصوص أعضاء الفريق الإقليمي الأساسي لمنطقة أوروبا والشرق الأوسط وآسيا الوسطى (EMECA) والمشاركين في ورشة عمل مارس ٢٠١٥ المسؤولين في المقام الأول عن وضع توجيهات التدريب الواردة هنا. يضم أعضاء الفريق الأساسي كل من: إيرين أتويل (مدير المشروع)، نيل بولتون (مستشار فني، بناء السلام)، روبن كونتينو (مستشار فني، الدعم النفسي والاجتماعي)، دانيال أوجيه، لارا قرداحي، هناء الفقي، سحر فرنجية، خولة حنا، ماغي هولمشيرون، وعد رهون امسبح، مورين محفوظ، سهى منسى، كريس أوزار، ميشيل ريان، مروة صالح، أماندا شفايتزر، مجد الشوفي، وشربل زغيب. وهناك آخرون كانت مساهماتهم ضرورية لهذه النشرة هم كل من: دومينيك موريل، جنيفر جورج بواداتس، أحمد شكري، جوليا ليس، نهى اليماني، ليديا حنا، وفريق NO STRINGS الدولية: جوني ماكغليد، روزي والر، ليزا باكلي، سيلبي كليمنز، بول ماكغينيس، وبوب فابيانو. والشكر الخاص نقدمه إلى المنشطين والمعلمين والأطفال وأولياء الامور والإداريين، الذين انتجوا بمشاركتهم الحماسية مع أفلام الدمى والمنهجية، التعلم الذي ينعكس في هذه الوثيقة. نأمل ان تكون تجربتهم قد جلبت لهم قدرا من الشفاء والسلام.

ب. المؤلفون

الفريق الأساسي لمنظمة NO STRINGS الدولية لمنطقة أوروبا والشرق الأوسط وآسيا الوسطى (EMECA)
المحررين: إيرين أتويل، نيل بولتون، روبن كونتينو، مع مساهمات إضافية من هناء الفقي
التخطيط والتصميم: سولفيج بانغ

ج. حقوق التأليف والنشر

خدمات الإعانة الكاثوليكية هي الوكالة الإنسانية الدولية الرسمية للمجتمع الكاثوليكي في الولايات المتحدة الأمريكية. تعمل خدمات الإعانة الكاثوليكية على تخفيف المعاناة وإعلاء كرامة الإنسان من خلال برامج في الاستجابة لحالات الطوارئ وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، والصحة والزراعة والتعليم، وتمويل المشاريع الصغيرة وبناء السلام. توفر خدمات الإعانة الكاثوليكية المساعدة للمحتاجين في 91 دولة بغض النظر عن العرق أو الدين أو الجنسية.

خدمات الإعانة الكاثوليكية

228 غرب شارع ليكسينغتون

بالتيمور، ماريلاند 21201-3443

1.888.277.7575

www.crs.org

المحتويات

1	مقدمة
2	الإعداد
3	نصائح للمدربين
5	جداول التدريب المقترحة
7	النموذج 1 - مقدمة المنهجية
14	النموذج 2 - الدمى المتحركة
22	النموذج 3 - العمل مع الأطفال
29	مستند: التعامل مع المواقف الصعبة
30	مستند: متى تتم الإحالة
31	النموذج 4 - الرسائل الاساسية للأفلام
31	القبعة الحمراء، القبعة الزرقاء
37	الخروج من الظلال
43	النموذج 5 - إعداد الجلسة والرصد
49	النموذج 6 - جلسات جانبية
49	حماية الطفل والإبلاغ
54	العناية الذاتية والاسترخاء



مقدمة

تهدف هذه النشرة الى تقديم الارشادات للأفراد والمؤسسات الراغبين في تدريب منشطين على استخدام أفلام الخروج من الظلال والقبعة الحمراء، القبعة الزرقاء، والتي تم إنشاؤها من خلال الشراكة بين منظمة NO STRINGS الدولية وخدمات الإعانة الكاثوليكية. تهدف هذه الأفلام الى دعم القدرة العاطفية والاجتماعية للأطفال المتضررين من الصراع في الشرق الأوسط. منذ إنشاء هذه الأفلام في عام ٢٠١٣، قام فريق من المدربين بتدريب منشطين في مصر وسوريا ولبنان وتركيا والأردن على استخدام الأفلام. إرشادات التدريب هي محاولة لتجميع وتنظيم الطريقة التي تجري فيها التدريبات في جميع أنحاء المنطقة. تركز الإرشادات على الدمى (التعامل مع الدمى، وتعليم الأطفال كيفية صنع الدمى)، العمل مع الأطفال، والرسائل الأساسية من الأفلام، والتخطيط للجلسة.

تشمل إرشادات التدريب العناصر اللازمة لنجاح التدريب على استخدام هذه الأفلام. ومع ذلك، فهي ليست الزامية وينبغي تكييفها بما يتناسب مع كل سياق فردي. تشمل الإرشادات على حد سواء برنامج لمدة ٣ أيام مناسب للتدريب على احد الفلمين، وبرنامج لمدة ٥ أيام مناسب للتدريب على كليهما. ويتم تنظيم الإرشادات على النحو التالي:

- الإعداد: لحظة موجزة لمساعدة المدرب على الاستعداد لإجراء تدريب المنشطين.
- جدول التدريب: نموذجان لجدول تدريب (٣ أيام و ٥ أيام) والتي يمكن تعديلها بحسب الضرورة، بناء على السياق.
- النماذج ١- ٥: تم تطوير النماذج، كما هي مدرجة في الدليل، بهدف إجراء تدريب لمدة ٥ أيام. تتوفر في جدول التدريب الإرشادات حول ما يمكن حذفه للحصول على تدريب لمدة أقصر.
- النموذج ٦: جلسات إضافية لا تتصل مباشرة بالأفلام والتي قد يكون من المفيد ادراجها خلال الجلسات التدريبية. وهذه تشمل حماية الطفل والرعاية الذاتية والاسترخاء.

تُبنى إرشادات للتدريب على الموارد المتاحة، أي على دليل الميسر الشامل ودليل التدريب الذين تم نشرهما من قبل منظمة NO STRINGS الدولية وخدمات الإعانة الكاثوليكية، وعلى المعايير والإرشادات في استخدام أفلام «الخروج من الظلال» و «القبعة الحمراء والقبعة الزرقاء»، الذي قامت خدمات الإعانة الكاثوليكية بنشره. يجب ان يوزع المدربون هذه المنشورات على المنشطين خلال وبعد التدريب. يُستكمل دليل التدريب من خلال دليل تدريب تشييطي لاستخدام افلام «الخروج من الظلال» و «القبعة الحمراء والقبعة الزرقاء».

.....
**منذ إنشاء هذه الأفلام في
عام ٢٠١٣، قام فريق من
المدربين بتدريب منشطين في
مصر وسوريا ولبنان وتركيا
والأردن على استخدام الأفلام**
.....

من يجب ان يقوم بالتدريب؟

المدرّبون هم أشخاص تم تدريبهم على المنهجية مُسبقاً ويشعرون بالراحة في استخدام الارشادات لتدريب الآخرين.

كم يجب أن يكون عدد المشاركين؟

إذا كان هناك مدرّب واحد الى اثنين، فالحد الأقصى لعدد المشاركين هو 25. إذا كان هناك ثلاثة مدرّبين متاحين أو أكثر، فالحد الأقصى لعدد المشاركين هو 50. فيما يتعلق بالمشاركين (المنشطين) الذين سيتم تدريبهم، برجاء العودة إلى المعايير والارشادات في استخدام افلام ”الخروج من الظلال“ و” القبة الحمراء، القبة الزرقاء“.

ماذا يشمل التدريب؟

- قبل التحضير لتدريب المنشطين، يجب ان يقرر المدربون اذا ما اذا كانوا سيقومون بالتدريب على فيلم واحد (الخروج من الظلال او القبة الحمراء، القبة الزرقاء) او الفيديمين.
- في بعض المقاطع من هذه الارشادات، يتم تكييف التعليمات المذكورة بالخط الازرق بناء على ما إذا كان التدريب يشمل فيلماً واحد أو الفيديمين. يجب ان يولي المدربين اهتماماً خاصاً لهذه التعليمات.

وقت التدريب؟

يجب ان يخطط المدربون لثلاثة (3) أيام للتدريب على فيلم واحد وخمسة (5) أيام للتدريب على الاثنين. يمكن إيجاز هذه المقترحات على أساس الوقت المتاح والتدريب المسبق الذي قد يكون تلقاه المنشطون. على سبيل المثال، يشتمل النموذج 6 على جلسات جانبية حول مواضيع مثل حماية الطفل والرعاية الذاتية؛ بناء على مشاركة المنشطين السابقة في هذه المواضيع أو احتياجاتهم التعليمية، يستطيع المدربون وضع جدول التدريب في سياقه.

ما هي المواد اللازمة المطلوبة؟

- أقراص الفيديو الرقمية (DVD) لأفلام الخروج من الظلال والقبة الحمراء، القبة الزرقاء لكل مشارك، أو ما يكفي لتحصل كل منظمة يتم تدريبها على نسخة من كل فيلم.
- دمي الفهم الكبير لكل مشارك.
- نسخة من دليل الميسر ودليل التدريب لكل مشارك، أو ما يكفي لتحصل كل منظمة يتم تدريبها على نسخة من كل دليل.
- نسخة من المعايير والارشادات في استخدام افلام ”الخروج من الظلال“ و” القبة الحمراء، القبة الزرقاء“ لكل مشارك، أو ما يكفي لتحصل كل منظمة يتم تدريبها على نسخة.
- ورق اللوح الورقي القلاب واقلام التعليم (جهاز عرض باوربوينت (PowerPoint) إذا كان متوفراً)
- مشغّل أقراص الفيديو الرقمية (DVD player) (تحقق من انها تعمل جيداً قبل التدريب)
- عينة من كل نوع من الدمى (العصا والجوارب والطاولة والظلال)، بالإضافة إلى مصباح يدوي وشاشة عرض دمي الظلال.
- ما يكفي من المواد لصنع دمية من كل نوع من الدمى (العصا، الجوارب، الطاولة، الظلال) بحيث يتمكن كل مشارك من صناعة دمية واحدة من كل نوع: اقلام تعليم ملونة ؛ ورق مقوى؛ مقصات؛ سكين حرفية قابلة للسحب، قشاش بلاستيكية (أو سلك، أو عصا، أو قطعة ورق ملفوفة؛ جريدة؛ أربطة مطاطية. غراء أو مسدس الغراء الساخن. طلاء. خرق أو الياف للحشو؛ أزرار؛ جوارب. ورق مقوى. ابرة وخيط؛ قماش. عصي أو مسامير خشبية؛ خيط.
- ورقة (A4 أو A3) إضافية واقلام وشرائط للأنشطة؛ بالنسبة لبعض الأنشطة، نسخ مصورة جاهزة؛ سكاكر صغيرة أو بالونات.

.....
قبل التحضير لتدريب
المنشطين، يجب ان يقرر
المدربون اذا ما اذا كانوا
سيقومون بالتدريب على
فيلم واحد (الخروج من الظلال
او القبة الحمراء، القبة
الزرقاء) او الفيديمين.
.....

نصائح للمدربين

- كن مستعداً! استناداً إلى النماذج التي ستغطيها في التدريب الخاص بك، تأكد من قراءة **تك وفهمك** وتكييف خطط الجلسة بحسب احتياجاتك؛ وانه قد تم تحضير أي مواد لازمة بما في ذلك اللوح الورقي القلاب والذي يجب كتابته بوقت مبكر؛ و**التمرّس** على الجلسات الخاصة بك.
- عزز التعلم من خلال كتابة **الهدف التعليمي (الاهداف التعليمية)** لكل جلسة على اللوح الورقي والإشارة اليه في بداية الجلسة.
- اشرك **جمهورك**: على سبيل المثال، اطلب من المشاركين المساعدة في الخروج بأفكار تنشيطية (انشطة قصيرة وممتعة لزيادة طاقة المجموعة)، وايضا تبادل الأفكار لتعزيز الأنشطة أو تكييفها مع مختلف الأعمار (فترة التلخيص المبنية في كل دورة هي وقت جيد لذلك).
- استخدم **الموارد الخاصة بك**. على سبيل المثال، يحتوي دليل **الميسر** ودليل التدريب على العديد من الأفكار الرائعة للألعاب لتنشيط وتهدئة المجموعة.
- تذكر **الاقتداء بأسلوب التيسير** الذي نريد من المنشطين استخدامه مع الأطفال. وهذا يعني:

- ابق إيجابياً وحيوياً؛ حافظ على بيئة تعليمية داعمة. هذا لا يعني المجادلة مع المشاركين، ولا الاستفراد بشخص ما لانتقاده واستخدام لغة شمولية.

- قم بالتيسير، لا التعليم: دع المشاركين يتعلمون من أنفسهم وبعضهم البعض؛ اطرح الأسئلة بدلا من قولك للمجموعة ما ينبغي أن يفكروا أو يعرفوا.

- كن مرتاحا بالتحدث عن العواطف.

- استخدم الأفلام كنقطة مرجعية عندما تكون النقاشات صعبة.

- هناك المزيد من النصائح المدرجة من خلال هذا الدليل، وكذلك في دليل **الميسر** لهذه الأفلام.

- اظهر مجموعة متنوعة من التقنيات لتقسيم **المشاركين إلى مجموعات أصغر**. بعض الخيارات تشمل:

- القط، البقرة، البطة: يتم وصف هذه اللعبة بمزيد من التفصيل في دليل **الميسر**؛ يمكن استخدامها مع مجموعة متنوعة من الحيوانات لا حصر لها، وهي رائعة للأطفال الأصغر سنا.

- اعياد الميلاد: اطلب من المجموعة أن تصطف حسب تاريخ الميلاد (للتحدي، يمكن ان يُطلب من الأطفال الأكبر سنا القيام بذلك من دون كلام!)، ثم تجميعهم وفقا لشهر الميلاد بناء على عدد المجموعات المطلوبة.

- تشكيل المجموعات عن طريق العدّ: أطلب من المشاركين تشكيل المجموعات عن طريق العد استناداً إلى عدد من المجموعات المطلوبة (1، 2، 3، 4 ... 1، 2، 3، 4).

- تمرين "الورقة على الظهر": يختار المدربون العدد ذاته من الفئات كما عدد المجموعات التي يحتاجون إليها، ثم يُعدون قصاصات ورق تحمل أسماء أو صور من البنود التي تتلائم مع تلك الفئة. يقف المشاركون في دائرة ضيقة في حين يُلصق المدربون قصاصات الورق على ظهر المشاركين، ثم يتحرك المشاركون في أنحاء المكان للعثور على الآخرين من نفس فئتهم ويشكلون مجموعة. لمزيد من المتعة، اجعل المجموعات تؤدي دور مسرحي يُعبّر عن فئتهم، ويخمن الآخرون ما هي.

- الطيف: من الأفضل تقسيم المجموعة إلى نصفين. اختر نقيضين واطلب من الأشخاص الالتحاق بالمجموعة التي تساند الكلمة (النقيض) الذين يتعاطفون معها أكثر. على سبيل المثال: الانطوائية والانفتاح؛ الشوكولاته أو الفانيليا؛ الحلو أو المالح؛ الخ. قد يضع بعض المشاركين أنفسهم في مكان ما في الوسط. إذا حدث هذا، اما ان تقوم بتوزيعهم على احدى المجموعات أو إنشاء مجموعة ثالثة.

.....
**قم بالتيسير، لا التعليم؛ دع
المشاركين يتعلمون من
أنفسهم وبعضهم البعض؛
اطرح الأسئلة بدلا من قولك
للمجموعة ما ينبغي أن يفكروا
أو يعرفوا.**
.....

- كن مستعداً للتعامل مع شخصيات صعبة في التدريب. تشمل الأنواع والسبل للتعامل معها:
 - المتذمر والمشكك: شكواهم وأسئلتهم قد تكون لها صلة بالتدريب بحد ذاته وقد لا تكون كذلك. ضع للتدريب غاية واضحة وأهداف وتوقعات وتحدث عنهم بالتفصيل؛ إذا ما قمت بذلك ولا يزال هناك شخص يشكو فاقترح مواصلة النقاش خلال الاستراحة.
 - النوع الصامت: لا يشارك أو ينخرط كثيراً، ولا سيما في المجموعات الكبيرة. ابحث عن طرق غير مباشرة لإشراك هذا الشخص، مثل إعطائه /اعطاؤها دور في عروض التقديم، طالبا منه / منها المساعدة في توزيع مواد أو إقامة الأنشطة، الخ.
 - المشوش: دائماً يعطل الأنشطة من خلال حضوره متأخراً أو الانخراط في حديث جانبي. ادرج في قواعد التدريب / التوقعات جزاء للمشاركين الذين يصلون في وقت متأخر، ويتحدثون على هواتفهم المحمولة، الخ. أمثلة: وضع المال في صندوق، أداء أغنية أو رقصة أمام المجموعة، الخ
 - الهزلي: يُبقي المجموعة تضحك، لكن في بعض الأحيان يحول دون المضي قدماً في جدول التدريب اعطاء هذا الشخص مسؤوليات محددة، أو أدوار قيادية لإرضاء حاجته / حاجتها للاهتمام.
 - المحتكر: يقاطع ويبدأ في حديث فردي طويل؛ متسلط ويهيمن على وقت المجموعة. اطلب من هذا الشخص رأيه / رأيها على أسئلة محددة للتثبت منه/منها؛ إسند إليه/اليها المهام ل إبقائه / إبقائها منشغلون.
 - العاطفي : يكافح التأثير العاطفي للأفلام؛ يبكي أثناء المناقشات. اعطه أو اعطها مساحة للتعبير عن مشاعرهم

كن مستعداً للتعامل مع شخصيات صعبة في التدريب

جداول التدريب المقترحة

خطة تدريب لثلاثة أيام (فيلم واحد)

اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣
<p>النموذج 1: مقدمة في المنهجية</p> <ul style="list-style-type: none"> - مقدمة "للتدريب على استخدام أفلام القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء والخروج من الظلال" - كسر الجليد والتوقعات والقواعد 	<p>النموذج 4: الرسائل الأساسية (القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء)</p> <p>العصف الذهني - ماذا يرى الرجل الحكيم؟ والقبعات والأحذية - الرمزية - أو-</p> <p>(الخروج من الظلال) مجموعة صغيرة تقوم بالرسم، والعصف الذهني للمشاعر باستخدام دمي العصا</p>	<p>النموذج 2: الدمى (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - صناعة دمي الظلال
استراحة (١٠:٣٠ - ١٠:٤٥ ص)		
<p>النموذج 1: مقدمة في المنهجية (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - عرض فيلم (فيلمين) يليه التلخيص عن دمى الفم الكبير - الرسائل الأساسية وتقديم الدمى 	<p>النموذج 2: الدمى (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - صناعة دمي الطاولة 	<p>النموذج 5: التخطيط للدورة والرصد</p> <ul style="list-style-type: none"> - التخطيط للدورة - نماذج التسجيل وأدوات الرصد
الغذاء (١٢:٣٠ - ١:٣٠)		
<p>النموذج 2: الدمى</p> <ul style="list-style-type: none"> - إحياء دمي الفم الكبير 	<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقنيات العمل مع الأطفال: كيفية إشراك الأطفال - تقنيات العمل مع الأطفال: إدارة ديناميكية المجموعة 	<p>النموذج 5: التخطيط للجلسة والرصد (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - زيارة الموقع / التمرس على تنفيذ الجلسة
استراحة شاي (٣:١٥ - ٣:٣٠)		
<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال</p> <ul style="list-style-type: none"> - المبادئ الأساسية للعمل مع الأطفال - خلق بيئة داعمة 	<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <p>"التعامل مع ردود الفعل الصعبة"</p>	<p>النموذج 5: التخطيط للجلسة والرصد (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> - زيارة الموقع / التمرس - تلخيص الجلسة

خطة تدريب لخمسة أيام (فيلمان)

اليوم ٥	اليوم ٤	اليوم ٣	اليوم ٢	اليوم ١
<p>النموذج 5: التخطيط للجلسة والرصد (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> زيارة الموقع / التمرس على تنفيذ الجلسة 	<p>النموذج 4: الرسائل الأساسية (الخروج من الظلال)</p> <ul style="list-style-type: none"> العصف الذهني للمشاعر باستخدام دمي العصا ربط المشاعر بالسلوك 	<p>النموذج 2: الدمي الظلال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> صناعة دمي الظلال 	<p>النموذج 4: الرسائل الأساسية (التعبعات الحمراء، التعبعات الزرقاء)</p> <ul style="list-style-type: none"> العصف الذهني - ماذا يرى الرجل الحكيم؟ التعبعات والأخذية - الرمزية 	<p>النموذج 1: مقدمة في المنهجية (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> مقدمة "للتدريب على استخدام أفلام التعبعات الحمراء، التعبعات الزرقاء والخروج من الظلال" كسر الجليد والتوقعات والقواعد
<p>النموذج 5: التخطيط للجلسة والرصد (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> زيارة الموقع / تلخيص التمرس على تنفيذ الجلسة 	<p>النموذج 6: جلسات جانبية والرصد</p> <p>التخطيط للجلسة</p>	<p>النموذج 4: الرسائل الأساسية (الخروج من الظلال)</p> <ul style="list-style-type: none"> عرض فيلم الخروج من الظلال بليبه تلخيص عن دمية الفم الكبير الرسم في مجموعة صغيرة دمي الظلال للتعبير 	<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> تقنيات العمل مع الأطفال: كيفية إشراك الأطفال تقنيات العمل مع الأطفال: إدارة ديناميكية لمجموعة 	<p>النموذج 1: مقدمة في المنهجية (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> عرض فيلم التعبعات الحمراء، التعبعات الزرقاء بليبه التلخيص عن دمية الفم الكبير الرسائل الأساسية وتقديم الدمي
العشاء (١٢:٣٠ - ١:٣٠)				
<p>النموذج 5: التخطيط للجلسة والرصد (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> زيارة الموقع / تلخيص التمرس على تنفيذ الجلسة 	<p>النموذج 5: التخطيط للجلسة والرصد</p> <p>التخطيط للجلسة</p>	<p>النموذج 4: الرسائل الأساسية (الخروج من الظلال)</p> <ul style="list-style-type: none"> عرض فيلم الخروج من الظلال بليبه تلخيص عن دمية الفم الكبير الرسم في مجموعة صغيرة دمي الظلال للتعبير 	<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> تقنيات العمل مع الأطفال: كيفية إشراك الأطفال تقنيات العمل مع الأطفال: إدارة ديناميكية لمجموعة 	<p>النموذج 2: الدمي الكبير (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> صناعة دمي العصا والجوارب
استراحة شاي (٣:١٥ - ٣:٣٠)				
<p>النموذج 6: جلسات جانبية</p>	<p>النموذج 5: التخطيط للدورة والرصد (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> مناذج التسجيل وأدوات الرصد 	<p>النموذج 2: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> صناعة دمي العصا والجوارب 	<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> كيفية التعامل مع ردود الفعل الصعبة 	<p>النموذج 3: العمل مع الأطفال (تابع)</p> <ul style="list-style-type: none"> المبادئ الأساسية للعمل مع الأطفال خلق بيئة داعمة
				3:30 -
				1:30 - 3:15
				10:45 - 12:30
				8:30 - 10:30

مقدمة في المنهجية

النشاط 1	مقدمة في التدريب على استخدام افلام "القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء" و"الخروج من الظلال"
المواد اللازمة	جدول الأعمال وأهداف التدريب بشكل عام معروضة على اللوح الورقي القلاب (flipchart) أو على عرض باوربونت (PPT)
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • يدرك المشاركون أهداف التدريب. • يطلع المشاركون على المكونات الأساسية للمنهجية (تجمع المجموعة والدمى والأفلام كنقطة انطلاق لمناقشة القضايا الأساسية التي تؤثر على المجتمعات). • يعلم المشاركون عن النتائج المرجوة من استخدام المنهجية مع الأطفال.
نصائح للمدرب	<p>اجعل هذه المقدمة تفاعلية قدر الإمكان. يُمكن للمدربين استخدام الدمى لجعل المقدمة أكثر تشاركية. يجب أن تكون المقدمة ممتعة وتفاعلية، أي من المهم ضبط ايقاع التدريب. يجب أن يُبين المدربين بالأمثلة أن المنهجية تكون أكثر فعالية عندما يكون المنشطون كلهم طاقة، ويستخدمون الدمى والفكاهة. وكما هو الحال مع جميع مكونات التدريب، يجب أن يتمرس المدربين في وقت سابق للتأكد من انهم مستعدون.</p> <p>المراجع: دليل الميسر القسم 1.1</p>
خطوات النشاط	الوصف
الوقت	الوقت
10 دقائق	<p>مقدمة في منهجية فن الدمى: رحّب بالمجموعة المشاركة في التدريب.</p> <p>قل: نحن متحمسون جدا بمشاركتكم هذه المنهجية الجديدة والمبتكرة للعمل مع الأطفال. ماذا سمعتم عن المنهجية حتى الآن؟</p> <p>اعط المشاركين الوقت للرد. من الممكن أن يذكروا الأفلام والدمى والرسائل الأساسية.</p> <p>قل: إن الهدف من المنهجية هو العمل مع الأطفال الذين تضرروا من الصراع من خلال الفيلم والدمى وألعاب وغيرهم من الأنشطة.</p> <p>في حال كان فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء فقط، قم بالتوضيح أنه خلال الأسبوع سيتعلمون عددا من الأدوات التي يمكنهم استخدامها في عملهم المتواصل مع الأطفال لمساعدة هؤلاء على فهم أوجه التشابه والاختلاف والتنوع وأهمية التواصل.</p> <p>في حال كان فيلم الخروج من الظلال فقط، إشرح أنه خلال الأسبوع سيتعلمون كيفية استخدام هذه الأدوات لاستكشاف والتحقق من صحة مشاعر الأطفال المتأثرين من الضغط الشديد.</p> <p>قل: المقصود من الأدوات التي تتعلمها هذا الأسبوع هو ان يتم تكييفها مع السياقات الفردية الخاصة بكم، حيث انكم افضل من يعرف الاطفال الذين تعملون معهم. هذه ليست منهجية الزامية ولكنها واحدة يمكن تكييفها على أساس الاحتياجات. لقد تم تطوير هذا البرنامج بشراكة بين خدمات الإعانة الكاثوليكية ومنظمة NO STRINGS الدولية، بحيث تم العمل على تطوير رسائل الأفلام التي يقدمها أشخاص مثلكم، يعملون مباشرة مع الأطفال والمراهقين والبالغين الذين تأثرت حياتهم من الصراعات والنزاعات.</p> <p>لقد تم إنتاج الفيلم (الافلام) من قبل مبدعين في العالم الفني والرائدين في عروض الدمى الترفيهية والتعليمية، والذين يعملون عن طريق التحدث إلى الأطفال على مستوى هم معتادين عليه بطبيعتهم: عالم القصص والخيال والاحتمالات.</p>

5 دقائق	مراجعة أهداف التدريب: راجع أهداف التدريب مع المجموعة والتي يجب أن تكون مكتوبة على اللوح الورقي القلاب: <ul style="list-style-type: none"> يتعلم المشاركون مجموعة متنوعة من الأدوات يمكنهم استخدامها للعمل مع الأطفال المتضررين من الصراع، بما في ذلك الفيلم والدمى واللعب وغيرها من الأنشطة. يستطيع المشاركون الحصول على المواد اللازمة لتنفيذ هذه الأدوات في عملهم المستمر. يتم دعم المشاركين من أجل وضع خطة حول كيفية استخدام هذه الأدوات مع الأطفال في سياقهم. أسأل: هل لديكم أسئلة حول أهداف التدريب؟ تعطي المشاركون بعض الوقت لطرح الأسئلة قبل الانتقال إلى استعراض جدول التدريب.	خطوات النشاط 1
10 دقائق	مراجعة جدول التدريب: راجع جدول التدريب مع المجموعة. اشرح: ينقسم التدريب إلى نماذج مختلفة يركز كل نموذج على أداة مختلفة يمكنكم استخدامها مع الأطفال. سنقضي وقتاً لتتعرف على الفيلم (الافلام) وتتعلم كيفية تنفيذ الأنشطة مع الأطفال التي تُبرز الرسائل الأساسية من الأفلام، وكيفية استخدام فن الدمى في هذه المنهجية. ان منهجية التيسير هي تلك التي تُمكنكم من تكرار العديد من هذه الأنشطة في عملكم الخاص مع الأطفال. من الممكن تنفيذ بعض النشاطات التي ستتعلمونها خلال هذا التدريب مباشرة مع الأطفال، لذلك سوف نعلمكم عنها في وقتها..	تلخيص النشاط 1
	إفصح المجال لأسئلة توضيحية قبل الانتقال إلى النشاط التالي.	
	كسر الجليد والتوقعات والقواعد	النشاط 2
	اللوح الورقي القلاب واقلام التعليم إعداد الالواح الورقية التالية: <ul style="list-style-type: none"> لوح ورقي مع أسئلة المقابلة على النحو المبين أدناه 2 لوح ورقي تُمثل السماء 2 لوح ورقي تُمثل البحر 1 لوح ورقي يُمثل البالون الطائر 	المواد اللازمة
	<ul style="list-style-type: none"> يشعر المشاركون بالراحة مع مجموعة التدريب. يتبادل المشاركون توقعاتهم بالنسبة لأسبوع التدريب. يضع المشاركون القواعد الأساسية لمساحة التدريب. 	الاهداف التعليمية
	لعبة الاسماء لكسر الجليد رائعة للمجموعات من 25 أو أقل. المقابلات القصيرة هي طريقة جيدة للمشاركين للتعرف على بعضهم البعض عندما تكون المجموعة أكبر. للمجموعات الصغيرة، إتاحة الوقت للتبادل بعد الانتهاء من المقابلات الثلاث. بالنسبة للمجموعات الأكبر، وقف التمرين بعد انتهاء المقابلات. المراجع: دليل الميسر، الفصل 3؛ "المقابلات القصيرة" مقتبسة من بناء السلام: دليل تدريبي لكارياتاس و"البالون الطائر" مقتبس من المنظمة المصرية "مصريتي".	نصائح للمدرب
الوقت	الوصف	خطوات النشاط 2
10 دقائق	لعبة الاسماء لكسر الجليد: يقف المشاركون ضمن دائرة . قل: سنبداً بلعبة ممتعة يمكنكم استخدامها مع الأطفال. سأقوم بتقديم اسمي أولاً ومن ثم القيام بحركة. قد تكون بسيطة مثل موجة أو أكثر تعبيراً. يجب على باقي المجموعة تكرار اسمي وتقليد الحركة. سنقوم بذلك بشكل دائري ليتسنى لكل شخص الفرصة لتقديم نفسه أو نفسها. قل اسمك وقم بحركة. اطلب من المجموعة تكرار اسمك والحركة. تحرك في جميع أنحاء الدائرة ليقوم كل شخص بقول اسمه / اسمها وأداء حركة والمجموعة تكرر. بعد ان يُعرف الجميع عن انفسهم، قل الأسماء بشكل عشوائي واجعل المجموعة تحاول أن تتذكر حركة هذا الشخص.	

40 دقيقة	<p>المقابلات القصيرة: سيركز التمرين التالي على التعرف على المشاركين بشكل افضل قليلا.</p> <p>قل: من أجل التعرّف على بعضنا البعض بشكل أفضل، سنقوم في الدقائق القليلة القادمة بإجراء مقابلات مع المشاركين الآخرين في الغرفة. ستكون لديكم 3 دقائق لمقابلة كل شخص وستقومون بمقابلة 3 اشخاص. سأدير الوقت واعلمكم متى تنتهي المقابلة. خلال كل مقابلة، سوف تسألون وتجييبون على الأسئلة التالية:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ما هو اسمك؟ 2. أخبرني عن عملك (ابن، الفئة العمرية للأطفال ولمحة عنهم؟) 3. أذكر شيئاً واحداً تخلّيت عنه للمشاركة في هذا التدريب؟ 4. أذكر امرا واحدا يمكن أن يحدث أثناء التدريب والذي من شأنه أن يجعل الأمر يستحق الجهد؟ <p>شجّع المجموعة على البدء بمقابلة شخص لا يعرفونه من قبل. بعد 3 دقائق، أوقف المجموعة واطلب منهم العثور على شخص آخر لا يعرفونه (أو لا يعرفونه جيدا)، ويسألون أسئلة المقابلة نفسها.</p> <p>كرّر ذلك بجولة ثالثة من المقابلات واطلب من الجميع العودة معا في مجموعات من 25 أو أقل، تمشي في أنحاء الغرفة وقف خلف كل مشارك.</p> <p>اسأل: ماذا تعلمنا عن ____ [الاسم]؟</p> <p>اطلب ممن هم في المجموعة الذين قابلوا هذا الشخص المشاركة بشيء واحد تعلموه عنه/ عنها. قم بذلك مع جميع المشاركين. في مجموعات أكثر من 25، أنه التمرين بعد الجولة الثالثة من المقابلات.</p>	خطوات النشاط 2
45 دقيقة	<p>البالون الطائر: تحضير الالواح الورقية مسبقا على النحو المبين في قسم المواد اللازمة أعلاه، السماء (2) والبحر (2) والبالون (1). الصاق الالواح الورقية للسماء والبحر على جدران مختلفة في الغرفة ووضع الاقلام بجانب كل واحدة منها. ووضع البالون الطائر في مقدمة الغرفة.</p> <p>اشرح: يخلق هذا النشاط مساحة لمجموعتنا للتواصل حول آمالنا وتوقعاتنا ومخاوفنا بشأن التدريب. من خلال التعبير عنها، سنتفق على مبادئ وقواعد سلوك معينة ضمن الإعداد لجعل التدريب مثمرا وممتعا على حد سواء. خذوا بضع دقائق للتفكير:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. توقعاتكم حول التدريب؛ ماذا تأملون تعلمه أو تحقيقه خلال التدريب. 2. مخاوفكم، ما الذي يقلقكم أولا ترغبون بحدوثه أثناء التدريب. <p>خصص لمشاركين بضع دقائق للتفكير، ثم:</p> <p>قل: الآن سنقوم بتوثيق هذه التوقعات والمخاوف على لوح ورقي. نضع التوقعات على لوح "السماء" والمخاوف على لوح "البحر". تُعطي بعض الوقت لتكتب أفكارك وقراءة ما كتبه الآخرون أيضا. بعد بضع دقائق، تدعو الجميع للتجمّع.</p> <p>اسأل:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ما هي التوقعات المشتركة التي تلاحظونها على الالواح؟ 2. ما هي المخاوف المشتركة؟ <p>خصّص بعض الوقت لطرح الأسئلة أو مناقشة التوقعات والمخاوف التي أثيرت. تقديم مفهوم المساحة الآمنة.</p> <p>قل: قوموا برسم دائرة وهمية في ذهنكم حول مجموعتنا في هذه الغرفة. حتى يكون التدريب تجربة تعليمية قيّمة، فمن المهم ان يشعر جميع من هم داخل الدائرة ان المساحة العامة المشتركة آمنة وجديرة بالثقة. حينها سيشعر المشاركون بالراحة والقدرة على التعبير عن أنفسهم /. إن سلوكنا ومواقفنا وكلامنا ما يجعل التدريب مساحة آمنة. تتضمن المساحة الآمنة الحفاظ على السرية وعدم اصدار الاحكام.</p> <p>من المهم جدا خلق هذه المساحة الآمنة في عملنا مع الأطفال، حتى يشعروا بالأمان في المشاركة معنا كمنشطين. ما هي المبادئ أو قواعد السلوك تساهم في تحقيق التوقعات المذكورة، وتجنب ادراك المخاوف، والمحافظة على مساحة آمنة للجميع؟</p> <p>خصّص بعض الوقت للإجابات. بعد كل اقتراح، تأكّدمن موافقة المجموعة. اذا وافقت المجموعة على مبدأ أو قاعدة، يتم توثيق ذلك على لوح "البالون الطائر". كرر ذلك حتى يتم التعبير عن جميع الأفكار.</p> <p>قل: سيتم استخدام البالون الطائر كمرجع للفريق ويجب ان يوجّه الخيارات والاعمال الفردية داخل المساحة المشتركة. نجاح التدريب هو مسؤولية مشتركة للجميع. مقترحات للتحسين سواء من قبل المدربين أو المجموعة بأكملها هي دائما موضع ترحيب.</p> <p>ضع البالون الطائر في مكان ظاهر؛ ولا تنسى الإشارة اليه كلما كان ذلك ضروريا.</p>	

تلخيص النشاط 2	اوضح إن الهدف من أنشطة كسر الجليد تدريب هذه المجموعة وولكنها ليس بالضرورة أن تكون مناسبة للأطفال. إشرح أن هناك عددا من المحفزات والأنشطة الموجهة للأطفال في دليل الميسر الذي سيتم عرضه على مدار التدريب.
النشاط 3	عرض الفيلم يليه تلخيص عن دمية الفم الكبير
المواد اللازمة	جهاز العرض الضوئي (projector)؛ الستائر أو غيرها من الأقمشة لتعتيم الغرفة؛ نسخة من الأفلام؛ دمية الفم الكبير
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • يطّلع المشاركون على فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء (أو الخروج من الظلال)، ويفهمون القصة ومن هي الشخصيات والمواضيع الأساسية من الفيلم. • يتعرّف المشاركون على كيفية استخدام دمية الفم الكبير في نشاط تلخيص الفيلم.
نصائح للمدرب	<p>إذا كان تركيز التدريب على فيلم واحد فقط، اعرض ذلك الفيلم فقط خلال هذه الجلسة. إذا كان تركيز التدريب على كلي الفيلمين، اعرض فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء الآن و فيلم الخروج من الظلال في اليوم الثالث قبل البدء في النموذج 4: الرسائل الأساسية (الخروج من الظلال).</p> <p>قم بالتحضير في وقت سابق لتفادي الصعوبات التقنية مع جهاز العرض (projector) والشاشة. جهّز جهاز العرض قبل البدء بالتدريب واختبر الصوت ومشغّل أقراص الفيديو الرقمية (DVD).</p> <p>من المفيد صياغة الأسئلة مسبقا لمساعدة المدرب على استخدام دمية الفم الكبير. قد يكون ممتعا ومفيدا تسمية دمية الفم الكبير. اختار بعض المنفذين اسم حسّان؛ كن خلاقا واختر اسما يتناسب مع السياق الخاص بك. ستتاح لك الفرصة لتستخدم دمية الفم الكبير مرة أخرى خلال الأسبوع. فكّر في استخدام نفس الشخصية التي تستحدثها الآن على مدار أسبوع التدريب.</p> <p>المراجع: دليل الميسر الفصل 6.1 و 6.4</p>
خطوات النشاط 3	الوصف
الوقت	عرض الفيلم: يجلس المشاركون ويتم تجهيز الغرفة لعرض الفيلم. أعرض الفيلم. قل: سنشاهد الآن الفيلم يليه عددا من الأنشطة التي يمكنكم القيام بها مع الأطفال في عملكم. إذا كان الفيلم هو الخروج من الظلال، اشرح للمجموعة انهم سيشاركون قصة عن الأطفال الذين عانوا من آثار الصراع. وضح للمشاركين كيف تم صنع الفيلم خصيصا للأطفال كالذين يعملون معهم لمساعدتهم على فهم مشاعرهم والتفكير في الامور التي يمكنهم القيام بها لتحسين شعورهم. إشرح أنه فيلم دمي، وأنه سيتسنى للجميع المشاركة فيما بعد في أنشطة الدمى الممتعة .
30 دقيقة (إذا فيلم واحد)	<p>فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء، اشرح للمجموعة انهم سيشاركون قصة عن عائلتين تعيشان في قرية واحدة وتتنازعان مع بعضهما البعض. وضح للمشاركين كيف تم صنع الفيلم خصيصا للأطفال كالذين يعملون معهم لمساعدتهم على فهم أهمية التنوع والتواصل وفهم وجهات نظر الآخرين. إشرح فيلم دمي، وأنه سيتسنى للجميع المشاركة فيما بعد في أنشطة الدمى الممتعة .</p> <p>اعرض الفيلم. لا تناقش الفيلم بعد انتهائه. بدلا من ذلك، إنتقل مباشرة إلى التمرين التالي.</p>

ملخص دمية الفم الكبير: يُحرّك احد المدرّبين دمية الفم الكبير، ويطرح المدرّب الثاني اسئلة على المشاركين لمساعدة دمية الفم الكبير على فهم الفيلم بشكل افضل. يجب ان يشجع المدرّب الثاني المشاركين على التحدث مع دمية الفم الكبير، وليس المدرّب.

اشرح: هناك شخص واحد في الغرفة لم يفهم تماما الفيلم الذي شاهدناه للتو. هل يمكنكم مساعدته على فهم الفيلم؟
يخرج محرك الدمى مع دمية الفم الكبير ويحيي المشاركين ويتصرف بطريقة ودية جدا. يمكنه / يمكنها ادعاء الخجل، أو الانفتاح.

اسأل: هل يمكنكم رواية قصة الفيلم (الافلام) إلى دمية الفم الكبير؟

تنقل في انحاء الغرفة وانت تستمع إلى ردود المشاركين. تأكد من أن أكبر عدد من الأطفال يشاركون ويخبرون عن مختلف أحداث القصة. حاول إضفاء عنصر الحيوية؛ فعندما يطرح طفل أو الدمية نقطة مهمة، يجب ان تُكرر الدمية النقطة وتطلب المزيد من التفصيل. يجب القيام بذلك حتى يتم سرد القصة.

اسأل: ماذا عن الشخصيات؟ من هم الشخصيات المختلفة وكيف كانوا يشعرون خلال الفيلم؟

كرّر على النحو الوارد أعلاه مع دمية الفم الكبير. تنقل في جميع أنحاء الغرفة لتستمع للآراء المختلفة. يجب أن تكون الدمية ودية مع المشاركين، فتشعرهم بالراحة وتضحك معهم وتقبّلهم أو تحتضنهم متى كان مناسباً.

يمكن ان يستمر النقاش إذا كانت الحالة المزاجية للفريق إيجابية.

اسأل: ما الذي شعرتموه خلال مشاهدتكم الفيلم؟

خصّص بعض الوقت لمناقشة أعمق. وفي نهاية المناقشة، بعد سرد المشاركين للقصة، وشرحهم للشخصيات المختلفة، وتحدثهم عن مشاعرهم حسب الاقتضاء، يجب ان تُودع الدمية المجموعة وتشكرهم على مساعدتهم له / لها.

تلخيص النشاط

3

خصّص بعض الوقت بعد انتهاء النشاط للتلخيص مع المشاركين. ناقشوا ما يلي:

- لماذا تعتقدون أننا قمنا بتلخيص الفيلم بهذه الطريقة مع المشاركين؟
- برأيكم، كيف سيكون هذا العمل مع الأطفال؟
- كيف يمكن ربط الفيلم والتلخيص مع تجارب الأطفال الفعلية؟

يجب أن تركز دمية الفم الكبير على حبكة القصة. إذا بدأ الأطفال مناقشة الرسائل الأساسية للفيلم، فهذا جيد، ولكن لا ينبغي إجبارهم على ذلك. في حين أن النشاط قد سار بسرعة مع مجموعة التدريب، قد يجد المنشطون أن الأطفال يميلون إلى تكرار ما تم قوله سابقاً. سيحتاج المنشطون إلى مساعدة الأطفال في التوجه نحو حبكة القصة. يساعد على ذلك وجود منشطين اثنين حيث يمكن ان يسأل المنشط الثاني أسئلة مثل "ماذا عن الفتاتين؟ ماذا حصل بعد ذلك؟"

قد يرغب المنشطون باستخدام نفس شخصية الدمية طوال عملهم مع الأطفال. هذه الطريقة ستشعر الأطفال بالحماس والتواصل مع الدمية في كل مرة تظهر.

النشاط 4	مقدمة الرسائل الاساسية والدمى
المواد اللازمة	عينة من كل نوع من الدمى التي سيتم تقديمها خلال التدريب (دمية الفم الكبير، دمие الظلال، دمие الجوارب، دمие العصا، دمие الطاولة)
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • يُدرك المشاركون أهمية استخدام الدمى في المنهجية. • يُدرك المشاركون أهمية التركيز على الرسائل الأفلام الاساسية .
نصائح للمدرب	اجعل المدربين يُعدون ويتمرسون على عروض الدمى خاصتهم قبل الجلسة. المراجع: دليل الميسر الفصل 10 والفصول 4.4 و 7.4
خطوات النشاط 4	الوصف
الوقت	الوقت
5 دقائق	<p>أهمية فن الدمى: المقصود من النشاط التالي هم المنشطون أنفسهم، ولا يتم القيام به مع الأطفال. الهدف من هذه العروض هو ضمان فهم المنشطين للرسائل الاساسية للفيلمين من أجل العمل بشكل فعّال مع الأطفال. قد يترتب على ذلك مناقشة جيدة؛ خصص وقتاً لذلك حيث يُعتبر هذا النقاش فرصة للمنشطين للتعبير عن مشاعرهم الخاصة حول الأفلام.</p> <p>اسأل: ما الذي أعجبكم في النشاط السابق حين تم استخدام دمية الفم الكبير لإستخلاص المعلومات مع المشاركين حول الفيلم؟</p> <p>قد تتضمن الردود: كانت ممتعة، جعلتنا الدمية نضحك، جعلت المناقشة مثيرة للاهتمام وغير مملة.</p> <p>قل: فن الدمى هو وسيلة جيدة للعمل مع الأطفال، وخاصة المتضررين من الصراع لعدد من الأسباب.</p> <ul style="list-style-type: none"> • الدمى ممتعة! الأطفال في جميع أنحاء العالم يستمتعون بالدمى بسبب خصائصها السحرية والخيالية. • تجعل الأطفال يشعرون بالأمان. في حين قد لا يرغب الاطفال في التحدث إلى شخص بالغ عن مشاعرهم، فإنهم غالباً ما يشعرون بالراحة في التحدث إلى الدمية. وعلى نحو مماثل، تسمح الدمى للأطفال التعبير عن مشاعرهم دون الإشارة إلى أنفسهم مباشرة. على سبيل المثال، قد يتحدث الاطفال عن كيف تشعر الدمية بدلا عما يشعرون هم به. • يشعر الاطفال عندما يصنعون الدمى احساسا بالإنجاز وتُتاح لهم الفرصة للتعبير عن أنفسهم. <p>طوال فترة التدريب، سوف يتعلم المشاركون كيفية صناعة أنواع مختلفة من الدمى التي يمكن بدورهم صناعتها مع الأطفال الذين يعملون معهم باستخدام أدوات بسيطة جداً!</p>
15 دقيقة	<p>استعراض كل نوع من الدمى:</p> <p>قل: سنستعرض الآن أنواع مختلفة من الدمى ستتعلمون عنها طوال فترة التدريب. تفضلوا بالجلوس واستمتعوا!</p> <p>قم بعرض قصير من 2-3 دقائق لكل نوع من الدمى التي سيتم استخدامها خلال الأسبوع. يجب التمرس على ذلك في وقت سابق لإعطائهم شعوراً "سحرياً". أنواع الدمى قد تشمل دمى الظلال ودمى الطاولة ودمى العصا ودمى الجوارب. تم تعريف المشاركين بدمية الفم الكبير في التمرين السابق.</p>
40 دقيقة	<p>الرسائل الاساسية:</p> <p>قل: بالإضافة إلى الدمى وصناعة الدمى، العنصر الاخر الهام من التدريب سيكون الرسائل الاساسية للفيلم. خذ بضع دقائق مع الآخرين ضمن مجموعتك لإجراء العصف الذهني للرسائل الاساسية المختلفة من الفيلم على أساس العرض والتلخيص لدمية الفم الكبير.</p> <p>اعط المجموعة بضع دقائق للعصف الذهني. عندما ينتهون، انتقل من مجموعة إلى أخرى وكل مجموعة تشارك برسالة اساسية واحدة. دوّن الأفكار على اللوح الورقي وواصل عملية المشاركة حتى يتم مشاركة كل الرسائل الاساسية. قد تنشأ مناقشة اثناء العملية. هذا جيد. اسمح للمشاركين بتبادل أفكارهم حول الرسائل الاساسية المختلفة. تأكد انه تم تغطية الرسائل الاساسية التالية:</p>

القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء

- يمكننا التوصل إلى حلول جيدة لمشاكلنا عندما نراها من منظور جديد.
- الصراع أمر طبيعي بالرغم من ان الصراع العنيف يمكن أن يؤدي إلى مزيد من العنف. مع ذلك، دائما هناك فرص لوقف دوامة العنف.
- للناس اختلافات عديدة، ولكن هذا ليس بالضرورة أمرا سيئا أو سببا للصراع. من المهم أن نفهم ونتقبل الاختلافات.
- هوية المجموعة هو شيء إيجابي بشرط توفر رابط مشترك يمكننا الاحتفال به.
- يمكننا العيش جنبا إلى جنب مع أشخاص من جماعة أخرى ولا نعرف عنهم شيئا. بذل الجهد للتعرف عليهم قد يساهم بمنعنا من وضع الافتراضات بشأنهم.
- تفهّم وجهة نظر الآخر لا يعني المغفرة، كما أنها ليست دليلا على الضعف.
- التواصل الجيد مهم ولكن يمكن أن يحدث فقط عندما يكون كلا الطرفين على استعداد لرؤية أو تفهّم وجهة نظر الآخر.

الخروج من الظلال

- من الطبيعي والمقبول أن تكون لدينا مشاعر مؤلمة عندما تحدث أمور سيئة بالنسبة لنا، وقد تؤثر هذه المشاعر علينا جميعا بطرق مختلفة.
 - الأطفال غير مسؤولين عن الأشياء السيئة التي تحدث في الصراع.
 - الحاجة إلى التواصل مع الآخرين.
 - الأمل والتمكين.
- قل: ستستخدم هذه الرسائل طوال فترة التدريب في مجموعة متنوعة من الأنشطة. برأيكم لم من المهم أن نكون واضحين حول الرسائل الأساسية؟ كيف أو متى تعتقدون أنكم سوف تستخدمونها في عملكم مع الأطفال؟
- خذ بعض الوقت للحصول على ردود المشاركين. تأكد من تغطية النقاط التالية:
- يجب أن يتمحور كل نشاط وعرض فيلم ولعبة على إحدى (أو أكثر) من هذه الرسائل الأساسية. هذا سيضمن للأطفال الفرصة للتعبير عن أنفسهم ولفهم كل ما يتعلق بالمنهجية.
 - نحن لا نشرح للأطفال ما هي الرسائل الأساسية، بل ندعهم يكتشفونها بأنفسهم. ومع ذلك، فإنه لا يزال من المهم للمنشطين معرفة الرسائل الأساسية لضمان ربط كل نشاط إلى رسالة.
 - عند العمل مع الأطفال فان فئات عمرية مختلفة قد تدرك وتفهم الرسائل الأساسية المختلفة. هذا جيد. احذوا حذو الأطفال.
- أخيرا، اعط المنشطين فرصة لمناقشة أي مخاوف لديهم حول الرسائل الأساسية. في استخدام الرسائل، اذا قال طفل انها/ انه يحاول تقبل الآخرين ولكن الأطفال ما زالوا غير متسامحين وعنيفين، يمكننا التركيز على العنف كونه دائرة يحتاج شخص ما كسرهما. إذا قام احد الاشخاص بضرب الطفل وقمت انت برد الضربة اليه، فإن الدائرة تستمر. إذا قمت بوقف العنف، فهذه خطوة أقرب لوقف دائرة العنف. نعم قد يعود الشخص ويضربك مرة اخرى، ولكن في نهاية المطاف سوف يتوقف. نوه إلى الفيلم وكيف كانت البداية الجديدة ممكنة للقبعة الحمراء والقبعة الزرقاء رغم تاريخهم الحافل مع الصراع.
- المقاربة الأخرى هو ان تصف مدى شعورنا بالأسى والسوء حين يقوم أحدهم بضرنا أو الإساءة لنا. عامل الآخرين كما تحب أن تعامل.
- قد تكون بعض رسائل الأفلام معقدة و صعبة الفهم، فلا بأس من التركيز في بعض الأحيان على الرسائل الأيسر خاصة مع الأطفال الأصغر سنا. إذا كان اللقاء مع الأطفال هو لمرة واحدة فقط فمن الأفضل الإبقاء على الرسائل البسيطة.

لا حاجة إلى ملخص إضافي.

ملخص النشاط

4

النموذج ٢ فن الدمى

النشاط 1	إحياء دمية الفم الكبير
المواد اللازمة	دمية الفم الكبير لكل مشارك لوح ورقي قلاب جاهز مع نصائح لإحياء دمية الفم الكبير
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> يتعلم المشاركون تقنيات إحياء دمية الفم الكبير. يُدرك المشاركون أهمية الحفاظ على الدمية على قيد الحياة مع الأطفال الذين يعملون معهم. يتمرس المشاركون على إحياء دمية الفم الكبير.
نصائح للمدرب	إذا انخفضت طاقة المشاركين ، حاول القيام بنشاط ممتع لتحفيزهم من الفصل 3 من دليل الميسر، مثل "من هو القائد". المراجع: دليل الميسر الفصل 10
خطوات النشاط 1	الوصف
الوقت	45 دقيقة
	<p>تقنيات دمية الفم الكبير: النشاط التالي هو للمنشطين فقط. لن يُطلب من الأطفال التعامل مع دمية الفم الكبير. الأنشطة اللاحقة (دمى العصا ودمى الظلال ودمى الطاولة ودمى الجوارب) ستكون مع الأطفال.</p> <p>قل: دمية الفم الكبير هي تقنية دمية متنوعة. انها وسيلة رائعة لإنشاء رابط مع مجموعتك ، ويمكن أن تساعد على قياس مدى فهم الأطفال الرسائل الاساسية من الأفلام، أو يمكن ببساطة استخدامها لراحة الطفل وخلق بيئة آمنة وودية. عندما يُعطى الطفل دمية الفم الكبير، يمكنه / يمكنها التعبير عن القصص أو المشاعر الخاصة به/بها.</p> <p>سننقضي بعض الوقت في تعلم تقنيات دمية الفم الكبير. يمكن لأي شخص أن يضع واحدة من هذه الدمى في يده ويستمتع، ولكن كي يعمل السحر حقا تحتاج إلى التمرس على بعض الحيل. يُكرس محركي الدمى المحترفين سنوات من حياتهم ليقوموا بها بالشكل الصحيح، ولكن إلا إذا كنت تفكر في جعلها مهنة، يمكنك عمل الكثير من الدمى من خلال اتباع بعض القواعد البسيطة (اعرض هذه على اللوح الورقي القلاب):</p> <ul style="list-style-type: none"> امسك الدمية بشكل صحيح تمرس على القيام بإيماءات قم بتركيز النظر (أهم شيء) حرك فم الدمية في الوقت المناسب مع كلماتها، وهو ما نسميه توافق الشفاه انشئ الوهم في الحركة بحيث يمكنها التجول في الانحاء وتقوم بإيماءات اجعلها قابلة للتصديق اجعلها ودودة ، ليس مخيفة! <p>الأهم من ذلك كله، الاستمتاع مستخدماً دميته . إذا كان ما تقوم به ينبع من القلب، ولست مجبرا أو منزعجا، فأنت تقوم بعمل رائع. بعد تقديم كل من التقنيات السبعة (7) التالية، اعرض التقنية ودع المجموعة تتمرس عليها لبضع دقائق.</p> <p>1. امسك الدمية بشكل صحيح عندما تكون واقفا، امسك الدمية عاليا مع ذراعك ممدودة بشكل مستقيم إلى الجانب، مرفقك مثني والدمية تقف في زاوية 90 درجة على ساعدك. حركها الى الامام قليلا حتى تكون دائما بينك وبين الطفل أو الجمهور الذي تتحدث إليه. إذا كنت جالسا، يمكنك أن تكون أكثر راحة مع الدمية، طالما تركز عينيها على ما يُفترض أن تنظر إليه.</p> <p>2. تمرس على القيام بإيماءات لأن لدى الدمية قضيبة معلق على ذراع واحدة، من المغري تحريك الذراع في كل وقت، أو إبقائه أمام الدمية. لا تفعل ذلك. يجب أن يبقى الذراع على جانب الدمية حتى تحتاج الدمية الى استخدامه. قد ترغب في حك رأسها، أو وضع يدها على فمها للتأؤب أو الضحك. قد ترغب في عناق شخص ما. قاوم إغراء تحريك الذراع إلا إذا كان ذلك ضروريا فعلا.</p> <p>3. قم بتركيز النظر (أهم شيء) تركيز النظر هو ما يحيي الدمية حقا . إذا كانت الدمية تنظر إليك، فسوف تؤمن بأنها حية. اتقان تركيز نظرا لدمية هو الشيء الوحيد الأكثر أهمية الذي يمكنك القيام به لجعل دميته قابلة للتصديق، ولكن الأمر يتطلب قليلا من الممارسة. يجب ان تركز نظرا لدمية على ما كنت ستركز عليه انت لو كنت انت الدمية. إذا كنت تتحدث مع وعينيك تنظر نحو السماء، او تنتقل في جميع ارجاء المكان، ستبدو غريبا جدا! لذلك حاول أن لا تفعل ذلك مع دميته. إذا كانت تستمع الى طفل، فيجب أن تنظر في عيني الطفل. اذا كانت تتفاعل مع شخصية دمية أخرى، فعليها أن تنظر إليها. اذا كان تتحدث معي، محرك الدمى، عندها يجب أن تنظر إلى وجهي. من الممكن أن تنظر الى غرض قد يخطر على بالها . إذا كانت حزينة أو تشعر بالخجل، قد ترغب في النظر إلى أسفل. انها لا تختلف عنك!</p>

	<p>4. حرّك فم الدمية في الوقت المناسب مع كلماتها، وهو ما نسميه تزامن الشفاه او توافق الشفاه</p> <p>يقتصر توافق الشفاه على جعل فم الدمية يفتح ويغلق بنفس الوتيرة كما شفاهك وتقليد الكلام البشري الطبيعي. هذا ما يعتبره الكثير من الناس امرا صعبا. يرتبط توافق الشفاه بشكل وثيق مع تركيز النظر - أهم ما يجب تذكّره هو التركيز على المكان الذي تنظر اليه العينان . إذا كانت العينان تنظران إلى المكان المناسب، و إذا استطعت فتح وإغلاق الفم بطريقة لا تشوش على تركيزها، فكل شيء اخر سيسير بالتوافق . الأمر متعلق بتحريك الإبهام وليس الأصابع. إذا قمت بتحريك أصابعك، فإن العيون ستجوب في كل انحاء المكان، و في اغلب الاحيان و نحو السماء أو السقف فتكون بذلك قد أزلت سحر الدمية حية. غالبا ما يتوتر الناس عند أول محاولة لجعل دميتهم تتحدث. استرح! يجب ان تكون ايدينا طليقة. لا يقتصر الأمر على إطباق الإبهام والأصابع فتحا وإغلاقا مرارا وتكرارا، بل على اخراج كل مقطع لفظي - يجب أن تتبعث الحركة من المعصم. مرة أخرى، حاول الحفاظ على المعصم غير مقيد. توافق الشفاه الجيد هو مثل أي عمل تنسيق ، يتطلب الممارسة. تمرّس بدميتك - أو حتى بدونها، فقط قم بتحريك معصمك ويدك. ولكن لا تقلق إذا لم تتجح تماما. انظر إلى النقطة 6 أدناه.</p> <p>5. انشئ الوهم في الحركة</p> <p>إذا اردت الدمية ان تمشي، اجعلها تثب بلطف من جانب إلى آخر وأنت تتحرك من A إلى B، مع ابقائها مرفوعة. إذا كنت تريد ان تركز، فكرر الحركة ولكن بشكل أسرع!</p> <p>6. اجعلها قابلة للتصديق</p> <p>تذكر أن أنه ليس من المطلوب أن تقوم الدمية بالكثير من الحركات لتكون قابلة للتصديق. مجرد وجود الدمية معك يكون كافي أحيانا . إذا استجاب الطفل لها، فرمها حينذاك يمكنك ان تتكلم. أو ربما كل ما عليها فعله هو الإيماء بالرأس من حين الى اخر. مجرد القيام بذلك، فهي تُعتبر حية ونُصغي. كما يمكنها أن تعانق الأطفال. تذكّر أن بعض أفضل محركي الدمى في العالم لا يصقلون تماما عملية توافق الشفاه، ولكن شخصياتهم تدوم لأنهم محبوبين والناس يثقون بهم. تذكر أيضا أن الدمية ليست دائما سحر جذاب، وليس كل الأطفال يستجيبون على الفور. انها مجرد أداة صغيرة في صندوق الأشياء التي يمكنك استخدامها.</p> <p>7. اجعلها ودودة، ليس مخيفة!</p> <p>من الطبيعي ان يخاف الأطفال من الدمى، ومن الأفضل أن نكون مستعدين لذلك. في بعض الأحيان، من الأفضل الابتعاد تماما عن الطفل الخائف واللعب مع الأطفال الآخرين. يمكن أن يشاهد الطفل كيف يستجيب الآخرون. بعد ذلك، يمكن ان يفكر ويُعيد النظر في ردة فعله. يُعتبر التقليد تقنية أخرى مفيدة. إذا بدا الطفل</p>
<p>15 دقيقة</p>	<p>أهمية الحفاظ على دمية الفم الكبير حية:</p> <p>قل: ليس من المهم أن يتعلم الأطفال تقنية دمية الفم الكبير، ولكن المهم جدا هو تعلم المنشطين وان يكونوا مرتاحين معها. كلما تمرّستم أكثر وكنتم مرتاحون، كلما زادت ثقتكم باستخدام دمية الفم الكبير أكثر.</p> <p>برفقة مدرب ثاني، قم بعدد من العروض حول كيفية عدم استخدام دمية الفم الكبير. بعد كل عرض، اسأل المشاركين ماذا كان الخطأ في استخدام الدمية.</p> <p>1. المدربان الاثنان يتحدثان، احدهم يتحدث من خلال دمية الفم الكبير. بعد دقيقة يتوقف المدرب الذي لديه دمية الفم الكبير عن استخدام الدمية ويستمر بالحديث.</p> <p>2. المدرب الذي لديه الدمية يتحدث الى المجموعة باستخدام الدمية. بعد دقيقة، يضع العصا في فم الدمية ويبدأ الحديث مع المجموعة واضعا الدمية جانبا دون أن يلاحظها أحد.</p> <p>3. المدرب الذي لديه الدمية يسأل سؤالا يخص المدرب الآخر باستخدام الدمية. المدرب الآخر يجيب، والمدرب الذي لديه الدمية يبدأ بالرد مستخدما إيماءات كبيرة بذراعه بعد أن نسي استخدام الدمية.</p> <p>قل: استخدام الدمى هو شيء جديد بالنسبة لمعظمنا، ولكن مع القليل من الممارسة، سوف نكون على استعداد لاستخدامها بثقة مع الأطفال.</p>
<p>45 دقيقة</p>	<p>ممارسة الحفاظ على دمية الفم الكبير حية: يركّز النشاط التالي على إحياء دمية الفم الكبير.</p> <p>قل: الآن ستكون لديكم الفرصة لممارسة إحياء دمية الفم الكبير خاصتكم . قفوا في صفين متقابلين. تأكدوا من وجود شخص مقابلكم مباشرة.</p> <p>ابدأ بعرض وضعية ذراعك ويدك، فحين تضع الدمية في يدك، تعلم كيف يبدو "داخلها".</p>

قل: يجب ان تمتد ذراعكم بشكلٍ مستقيم وبزاوية 90 درجة. الآن يتم ثني الكوع وأداء حركة ”مساحة الزجاج الأمامي“ مع حركات كبيرة من جانب إلى الآخر للتشديد على أهمية الحفاظ على الذراع بشكل مستقيم من الكتف وحمل الدمية على الارتفاع الصحيح. الجزء من ذراعك الممتد من الكوع حتى أطراف الاصابع هو الدمية. اوقفوا حركة ”مساحة الزجاج الأمامي“ ودعوا أصابعكم تشير مباشرة إلى أعلى.

الآن يجب ان تعطوا الدمية رأساً. ادفعوا يدكم إلى أسفل من المعصم بحيث تكون بزاوية 90 درجة أيضاً. لإنشاء الفم، ضعوا الإبهام تحت السبابة، وحركوه إلى أعلى وإلى أسفل. حافظوا على باقي اليد ثابتة. يجب على الجميع ضبط النظر بحيث تنظر الدمية إلى الشخص المقابل. وهذا أمر مهم لتركيز النظر.

عندما نتكلم ، يتحرك الفك السفلي إلى أعلى وإلى أسفل وليس الجزء العلوي من الرأس . كذلك الامر بالنسبة للدمى خاصةً إن اردنا أن نجعلها قابلة للتصديق . للتمرّس على توافق الشفاه، حاولوا الدفع بالكلمات من الجزء الخلفي من اليد بأداء مريح وناعم ، وليس إطباق الإبهام صعوداً وهبوطاً.

كرّس فترات إستراحة منتظمة للمجموعة لراحة ايديهم إذ من الصعب الحفاظ على هذه الوضعية لفترة طويلة.

اطلب من احد من المجموعة غناء أغنية شائعة (سنة حلوة يا جميل أو أي شيء آخر معروف ثقافياً) باستخدام تقنيات دمي الفم الكبير التي تعلّموها. سيشارك شريكهم الذي يقف بالمقابل ويُعطي تغذية راجعة. كرّر الامر مع المجموعة الأخرى.

وبحسب ما يسمح الوقت، دع أزواج تنفصل وتذهب إلى انحاء مختلفة من الغرفة لممارسة التحدث مع بعضهم البعض باستخدام دمي الفم الكبير.

عندما تعود المجموعة معا مرة أخرى، اسأل:

- ما هو التحدي في إحياء دمي الفم الكبير ؟
- ما هي النصائح التي لديكم لبعضكم البعض لإحياء دمي الفم الكبير ؟

ملخص النشاط

1

النشاط 2	صناعة دمي الظلال
المواد اللازمة	اقلام؛ ورق مقوى؛ مقص؛ سكين حرفية قابلة للسحب. قشاش بلاستيكية (أو أسلاك، أو عصا، أو قطعة ورق ملوثة)
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • يتعلّم المشاركون كيفية صناعة دمي الظلال • يشعر المشاركون بالراحة في استخدام دمي الظلال
نصائح للمدرب	<p>عند التمرّس على صنع واستخدام دمي الظلال ، تأكد من تجهيز المواد اللازمة للمشاركين. وهذا يشمل مستلزمات صنع الدمى، مصدر ضوء (مصباح يدوي)، وشاشة الظلال ، ومصدرا للموسيقى إذا رغبت في ذلك.</p> <p>إذا شعرت بإنخفاض مستوى الطاقة عند المجموعة ، حاول القيام بنشاط ممتع لتحفيزهم. راجع الفصل 3 من دليل الميسر، مثلا تمرين: الافضل من بين ثلاثة ”الأمير، الأميرة، الوحش“.</p> <p>المراجع: دليل الميسر الفصل 12</p>
خطوات النشاط 2	الوصف
30 دقيقة	<p>صناعة دمي الظلال : تكلم بشكل سريع عن دمي الظلال.</p> <p>قل: تستخدم دمي الظلال صورة ظلّية والضوء لخلق صورة ظل تتحرك على شاشة يجعلها الى الحياة محرك الدمى مزيج من الحركة ورواية القصة والأغنية. يُعتقد ان الشكل الفني هذا قد نشأ في آسيا وانتشر غربا من هناك. حتى التفسيرات البسيطة جدا لدمي الظلال تبدو جميلة جدا، لذلك يمكن أن تكون خيارا رائعا سواء للأطفال الصغار والأكبر سنا، وبالغين على حد سواء! كل ما تحتاجونه مع دمي الظلال هو مجموعة من دمي الظلال ، وشاشة الظلال وطاولة (أو ملاءة أو حتى جدار ابيض) ومصباح يدوي أو اي مصدر ضوء اخر. ستكون لديكم الفرصة لصناعة دمي الظلال ، ثم التمرّس على احيائها. دمي الظلال مفيدة بشكل خاص إذ تسمح للأطفال بالتعبير عن مشاعرهم ومشاركة ما يشعرون به.</p> <p>ارشد المشاركين خلال عملية صنع دمي الظلال:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ارسم الصورة الخاصة بك (على سبيل المثال، الحيوان المفضل للطفل). 2. اقطع الخطوط العريضة لصورتك. اقطع أي تفصيل (مثل العيون) باستخدام السكين الحرفية القابلة للسحب. انتبه لأصابعك! 3. اضع عصاك. خذ قشة سهلة الثني، وثبتها على عنقه بعد ثنيها إلى الجزء الخلفي من دمية الظلال. إذا لم تكن القشة متوفرة استخدم بعض الأسلاك واثنيها على شكل "L"، وثبتها على الجزء الخلفي من دميكتك. إذا لم تكن الأسلاك متوفرة، ببساطة خذ عصا وثبتها على الجزء الخلفي من دمية الظلال ، أو لف قطعة ورق او جريدة بإحكام وارفقها. 4. الآن دمية الظلال خاصتك على استعداد للأداء. 5. كن خلاقا! هناك مجموعة كاملة من الأدوات الأخرى يمكن استخدامها كظلال وتأثيرات ظل. الأمثلة قد تكون الماء في زجاجة ماء، ومنظف الأنابيب أو الأسلاك الملتنوية في أشكال، ايديكم والمرايا وقطع مخلفات، ولعب الأطفال. في الواقع، يمكنك استخدام خيالك لخلق الظلال الى حد كبير من أي شيء يمكن ان تفكر فيه. <p>قل: ما تم عرضه هو أبسط طريقة لصنع دمي الظلال ولكن يمكنكم العودة إلى دليل الميسر لمعرفة المزيد عن صناعة الشاشات، الخ</p> <p>أعط الفرصة ل طرح الأسئلة.</p>
ساعة واحدة	<p>إحياء دمي الظلال :</p> <p>قل: دمي الظلال بسيطة جدا للاستخدام. أمام شاشة الظلال ، يمكنك جعل الدمى الخاصة بك أكبر أو أصغر عن طريق تحريك الدمية نحو أو بعيدا عن الشاشة. يمكنك خلق تأثير مماثل بتحريك مصدر الضوء قريبا من أو بعيدا عن الشاشة.</p> <p>دع المجموعة تتمرّس على استخدام دمي الظلال الخاصة بهم من خلال القيام بتمرين قصة بسيطة. قسم المجموعة إلى مجموعات أصغر من 3 إلى 4. اطلب من كل مجموعة ان تستخدم دمي الظلال الخاصة بها من أجل التوصل إلى قصة بسيطة ضمن هذه المعايير ”كان يا ما كان، حدث شيء ما، والنهاية.“ أعط المجموعة 15 دقيقة للتمرّس على قصصهم ودع كل مجموعة تقوم بالعرض لبقية المشاركين.</p>
تلخيص النشاط 2	<p>وضّح أن دمي الظلال عبارة عن نشاط رائع للقيام به مع الأطفال بحيث لا تتطلب الكثير من التقنية. اشرح أنه على عكس دمي الفم الكبير، لا تتطلب دمي الظلال مهارات عالية من قبل المنشطين أو الأطفال . يجب أن يكون التركيز على خلق دمية ظلال خاصة بهم تساعد على التعبير عن أنفسهم من خلال استخدامها.</p>

النشاط 3	صناعة دمي الطاولة
المواد اللازمة	جريدة وأربطة مطاوية (4 صفحات جرائد مزدوجة وأربطة مطاوية عدد 11 لكل دمية)
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> • يعلم المشاركون كيفية صناعة دمي الطاولة • يشعر المشاركون بالراحة في استخدام دمي الطاولة
نصائح للمدرب	<p>بما ان دمي الطاولة قد تكون أكثر تحديا في صنعها، يجب أن يتمرّس المدربون قبل التدريب كي يشعروا بالثقة في تدريب الآخرين.</p> <p>من المفيد دائما وجود دمية طاولة جاهزة تستخدمها كعينة للمشاركين في التدريب. كما أنه من الأفضل صنع واحدة معهم خطوة بخطوة لتجنب الالتباس.</p> <p>المراجع: دليل الميسر الفصل 11</p>
خطوات النشاط 3	الوصف
الوقت	30 دقيقة
	<p>صناعة دمي الطاولة:</p> <p>قل: تشبه دمي الطاولة الأنواع الأخرى من الدمى التي تعلمناها ولكن مع دمي الطاولة يتم استخدام الدمية من قبل عدة أشخاص على الطاولة! نوعية دمي الطاولة التي سنتعلمها تستخدم دمية مصنوعة من الجرائد والأربطة المطاوية التي يتطلب استخدامها فريق من 3 أشخاص. طاولة الدمى مفيدة بشكل خاص في جعل الأطفال يتعلمون كيفية العمل معا من أجل هدف مشترك. بدايةً سنتعلم صناعة دمي الطاولة ومن ثم كيفية استخدامها. في حين أن هذا النوع من الدمى قد يبدو أكثر صعوبة من الأنواع الأخرى، إلا أنه يتطلب الممارسة فقط. يمكنكم العودة إلى دليل الميسر الفصل 11 ممارسة صنع هذه الدمية.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. الساقين: نأخذ قطعة واحدة من الجريدة ونلفها بالطول ثم نسطحها، بعد ذلك نقوم بطيها من النصف ونسطح المنتصف لصناعة الساق. 2. الجدع: نأخذ ورقة واحدة من الجريدة ونلفها بالطول ثم نسطحها. نطوي القطعة في النصف. 3. وضع الساقين والجدع معا: نأخذ قطعة الساق وقطعة الجذع، ونضع قطعة الجذع في وسط قطعة الساق. نأخذ القطع مجتمعة ونلف رباط مطاوي حول قطعة الجذع. نطوي الثلث العلوي من قطعة الجذع، ثم نلف رباط مطاوي على منطقة الطي. 4. الذراعين: نأخذ ورقة من الجريدة ونلقها بالطول، ثم نسطحها. نطويها في النصف ونسطح المركز لصناعة الذراع. 5. جمع الذراعين والجدع: نأخذ مقطع الجذع من قطعة الجسم ومقطع الذراع. نضع قطعة الذراع في الجزء المطوي من قطعة الجذع، ثم نلف رباط مطاوي فوق قطعة الذراع. 6. صنع المفاصل: نأخذ الذراعين والساقين ونطويهم من النصف. ثم نأخذ اربطة مطاوية ونلف واحدة حول كل معصم. نأخذ اثنين من الأربطة المطاوية ونلف واحدة حول كل من المعصمين. نأخذ أسفل الساقين ونطويها في النصف. نأخذ اثنين من الأربطة المطاوية ونلف واحدة حول كل من الكاحلين. 7. الرأس: نأخذ قطعة من الجريدة و نلفها على شكل كرة. نأخذ الكرة المجدعة من الجريدة، وقطعة الجسم، وأربعة أربطة مطاوية. نضع قطعة الرأس داخل قطعة الجذع المطوية، نستخدم اربطة مطاوية لنلفها حول الرقبة وتثبيت قطعة الرأس في مكانها. 8. نزيّن دمي الطاولة الخاصة بنا! نضع الطلاء و فراشي الطلاء على طاولة واحدة ونعطي المشاركون الوقت لرسم دمية الطاولة الخاصة بهم بشكل تعاوني.

قل: الآن بعد أن أصبح لدى الجميع دمى الطاولة، سنعمل على احيائهم خلال عدد من التدريبات. يتطلب استخدام دمية الطاولة 3 أشخاص، شخص يحرك رأسها، وآخر قدميها، والثالث ذراعيها. وإيكم كيف تعمل الأدوار المختلفة:

محرك رأس الدمية يتحكم في رأسها بيد واحدة والجذع باليد الأخرى. لديه الدور الرئيسي بتحريك الدمى، ومن بين أمور أخرى هو المسؤول عن إعطاء الدمية التركيز والفكرة والشروع في الحركة. محرك قدم الدمية يتحكم في القدمين والساقين. يتبع محرك رأس الدمية بالحركة. يحفظ محرك القدم الدمية متوازنة عن طريق التأكد من ان قاعدة الدمية تحت مركز ثقلها. محرك ذراع الدمية يتحكم في الذراعين واليدين. تماما مثل محرك القدم، يتبع محرك الذراع القائد وينسق حركة الذراع على أساس الفكرة والعواطف والحركات التي بدأها محرك الرأس. يجب أن يكون محركي الدمى الثلاثة على علم أنه بغض النظر عما يفعلونه، أهم شخص في الغرفة هو الجمهور. لذلك، كما يتوجه كل ممثل على المسرح نحو الجمهور هكذا هي الحال مع الدمية، فعلينا توجيهها نحو الجمهور. حلولوا عدم إخفاء الدمية بأيديكم أو جسمكم. الدمية هي من يريدون أن يشاهدوا. اجعل الفريق ينقسم إلى 3 مجموعات صغيرة. اطلب من كل مجموعة اسناد واحد من الأدوار الثلاثة إلى كل عضو و استخدم دمي الطاولة للبدء بالإعتياد على استخدامها. قل: لن يتم اسناد مهمة لكل مجموعة. الهدف هو جعل الأشخاص قادرين على إعطاء المشاعر والعاطفة والشخصية الى الدمية.

1. اطلب من المشاركين إظهار المشاعر بأجسادهم: ماذا تفعل عندما تكون سعيدا؟ حزينا؟ خائفا؟ غاضبا؟ انظر مثال قائمة المشاعر أدناه.
2. الآن قسّم المشاركين إلى فرقتهم الثلاثة مرة أخرى، وليستخدم كل منهم دميته. 3. اجعل القواد المحركين (هذا هو الوقت المناسب لتبديل القائد المحرك) يتحدثون مع فريقهم عن المشاعر التي يفكرون بها وويودون إظهارها في اجسادهم. ما هي الإجراءات المطلوبة لجعلها حقيقية؟ (على سبيل المثال، وضع الرأس بين اليدين للتعبير عن الإحباط).
3. الآن اجعل الفريق يترجم تلك العاطفة من خلال جسم الدمية .
4. تبديل الأدوار: اسمح لكل شخص في الفريق بإختيار ”عاطفة معينة/شعور معين “، ويقوم بالتعبير عنها/ه من خلال الدمية.

مثال على قائمة المشاعر التي يمكن أن تعمل بها:

الحب، المودة ، الشوق، العشق، التعاطف، الفرح، البهجة، التلذذ، القناعة، الفخر، الانجذاب، التسلية ، المتعة، المفاجأة، الصدمة، الغضب، السخط، الإحباط، الحسد، الغيرة، الاشمئزاز، الكراهية ، الحزن، المعاناة ، خيبة الأمل ، الخجل، الخوف، الرعب، العصبية.

إذا سمح الوقت، قم بنشاط اخر مع المجموعة. اطلب من كل مجموعة من 3 العثور على مجموعة أخرى من 3. ثم:

- اثنان من دمي الطاولة تواجه بعضها البعض
- حاول ان تجعل الدمى تتنفس مع بعضها البعض، وتتناغم مع الإيقاعات الحيوية لبعضها البعض.
- ثم اختار دمية قائد ودمية تابع
- القائد: ابدأ في عمل الحركة مع إيقاع لها. التابع يقلد تلك الحركة والإيقاع
- يكسر القائد تلك الحركة والإيقاع، ويبدأ حركة وإيقاع جديد. التابع يتبع
- استبدل الدمية القائد والدمية التابع. كرر الإرشادات المذكورة أعلاه
- استبدل محركي دمي الرأس والذراعين والساق

اشرح كيف أن دمي الطاولة هو نشاط كبير يجب القيام به مع الأطفال لمساعدتهم على التركيز على التنسيق والعمل الجماعي. يجب ان يعمل تركيز الأنشطة مع الأطفال باستخدام دمي الطاولة معا من اجل رؤية مشتركة.

تلخيص النشاط

3

النشاط 4		صنع دمي العصا والجوارب
المواد اللازمة		دمي الجوارب: الصمغ أو مسدس الغراء الساخن؛ الطلاء؛ الجريدة؛ الخرق أو ألياف للحشو؛ أزرار للعيون، جوارب؛ مقص؛ ورق مقوى. نموذج الفم؛ إبرة وخيط.
		دمي العصا: جريدة؛ الخرق أو الألياف للحشو؛ قماش (أو يمكنك استخدام جورب قديم لصناعة الجسم)؛ عصا؛ وتد خشبي، أو قطعة من الورق / صحيفة ملتفة. أزرار للعيون، أو بذور، أو حجارة؛ إبرة وخيط، أو غراء أو شريط. ورقة؛ سلسلة؛ قلم تعليم ومقص.
الاهداف التعليمية		<ul style="list-style-type: none"> • يعلم المشاركون كيفية صنع دمي العصا ودمي الجوارب • يشعر المشاركون بالراحة في استخدام دمي العصا ودمي الجوارب
نصائح للمدرب		إعداد مساحة واسعة بما فيه الكفاية قبل الجلسة للمشاركين لصنع الدمى الخاصة بهم. المراجع: دليل الميسر الفصل 10
الوقت	الوصف	خطوات النشاط 4
ساعة واحدة	<p>دمي الجوارب:</p> <p>قل: يتم استخدام دمي الجوارب بنفس طريقة دمي الفم الكبير إذاً بات لديكم بعد الخبرة! سوف يركز هذا النشاط على صنع دمي الجوارب، و سوف تتاح لكم الفرصة بعد ذلك لاستخدامها. دمي الجوارب هي دمى سهلة الصنع بالنسبة للأطفال لأنها تتطلب موارد قليلة. تسمح دمي الجوارب للأطفال الشعور بنوع من الانجاز بشأن ما قاموا بصنعه.</p> <p>استعرض للمجموعة مستلزمات صنع دمى الجوارب. اعطهم الفرصة لاستخدام الجوارب، وبعض الاجزاء والقطع لإعطاء الدمى وجهها.</p> <p>قل: جوارب قديمة نفي بالغرض، ويمكنكم استخدام أوراق شجر وأغصان وحجارة صغيرة، اقمشة ممزقة وبلاستيك وورق، وأزرار، سلسلة، الدانتيل، التتر، أو أي شيء آخر للشعر وملامح الوجه. أسهل طريقة لصنع دمي الجوارب باستخدام الغراء ولكن إذا لم يكن متوفراً، يمكنكم الخياطة على النسيج. حتى انه يمكنكم صنع ذراع لدمية الجوارب باستخدام قطعة من القماش أو حبل وإرفاق قضيب مثل دمى الفم الكبير.</p> <p>أعط المجموعة فرصة لصنع دمي الجوارب الخاصة بهم:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ارسم نموذج الفم على الورق المقوى. 2. اقطع الفم من الورق المقوى. 3. ضع الغراء على الفم. 4. اقلب الجوارب من الداخل الى الخارج. 5. الصق او قم بخياطة الورق المقوى على الجوارب، تقريبا في منتصف الجوارب، واتركه يجف. 6. اعكس الجوارب مرة أخرى بحيث يكون الفم من الداخل. 7. اقلب الدمى بالعكس. 8. املأ الجزء العلوي من الرأس بجرائد او خرق أو الياف للحشو. 9. اطل داخل الفم إذا رغبت في ذلك. 10. الصق او قم بخياطة العينين على رأس الدمى. 11. زينها. 	

ساعة واحدة	<p>دمى العصا:</p> <p>قل: دمي العصا هي أبسط شكل من أشكال الدمى. إرفق وجه من ورق الى قلم، وتصبح دمية عصا! أو يمكنك صنع مخلوق أو كائن غريب الشكل ووضع قضييب على ذلك. إن دمي العصا سهلة المسك ولا تتطلب مهارات للتلاعب بها ، لذا تكون أحياناً أفضل للأطفال الصغار لأنها تتطلب مهارات حركية أقل. دمي العصا هي طريقة رائعة لتصوير المفاهيم المجردة بصريا، مثل السلام، أو المشاعر مثل السعادة أو الغضب أو الحزن.</p> <p>اعرض للمجموعة المواد اللازمة لصنع دمي العصا:</p> <p>قل: يمكنك وبكل بساطة عمل وجهها على جهتين، وإرفاقه الى عصا أو قطعة ملفوفة من الورق. على احد الجوانب إصنع وجهها سعيدا، ومن الجهة الأخرى، وجهها حزينا. يمكن للأطفال التعبير عن المشاعر المختلفة بالطلب منهم اظهار احد جوانب الوجه او الآخر بناء على ما يشعرون.</p> <p>أعطِ المجموعة فرصة لصنع دمي العصا الخاصة بهم:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. اصنع كرة من الجرائد او الخرق أو ألياف الحشو حول رأس العصا. 2. غلف الجريدة او الياف الحشو بقماشة أو جورب طفل. 3. ثبت القماش باستخدام الإبرة والخيط او الغراء / الشريط اللاصق. 4. اربط الخيط حول الجزء السفلي من الرأس. 5. ثبت العيون بالغراء او بعمل غرزة. 6. ارسم الفم والأسنان أو غيرها من الميزات على قطعة من الورق واقطع 7. أنه تزيين الدمية. 	
	<p>وَصَح أن دمي الجوارب والعصا هي دمي رائعة لصنعها مع الأطفال بما انها سهلة الصنع ولا تتطلب الكثير من الموارد. سنقوم بأنشطة على مدار الأسبوع باستخدام كل هذه الأنواع من الدمى.</p>	<p>تلخيص النشاط</p> <p>4</p>

النموذج ٣ العمل مع الأطفال

النشاط 1	المبادئ الأساسية في العمل مع الأطفال
المواد اللازمة	اللوح الورقي القلاب مع المبادئ الأساسية موضحة على ورق اللوح الورقي للتركيز والتعلم البصري.
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> فهم كيف يُعبّر الأطفال عن أنفسهم فهم سبل إشراك / جذب الأطفال بشكل أفضل باستخدام منهجية الأفلام
نصائح للمدرب	<p>كن موجزا قدر الإمكان للحفاظ على اهتمام المجموعة.</p> <p>ادع المشاركين لتبادل أمثلة من خبراتهم للمزيد من التأكيد على قيمة المبادئ.</p> <p>إذا كانت مستويات الطاقة منخفضة، قم بنشاط التحفيز "كرة الشاطئ" من دليل التيسير الفصل 3.</p>
خطوات النشاط 1	الوصف
الوقت	10-15 دقيقة
	<p>يحدّد الجزء الأول من هذا النشاط المبادئ الأساسية في العمل مع الأطفال ضمن سياق استخدام أفلام الدمى. بعد مشاركة كل مبدأ، يطلب المدرب من المشاركين تبادل آرائهم وخبرتهم الخاصة حول المبدأ. يذكر المدرب النقاط الأساسية التي لم يذكرها المشاركون .</p> <p>قل: تهدف الجلسة التالية الى إعدادنا لفهم كيف يعبر الأطفال عن أنفسهم وكيفية إشراك الأطفال عند استخدام منهجية الفيلم هذه نشاطات موجهة للمنشطين فقط، ولا يتم اجراءها مع الأطفال. سنبدأ من خلال تحديد بعض المبادئ الأساسية في العمل مع الأطفال. بعد كل مبدأ، سأطلب منكم مشاركة منظوركم وخبرتكم الخاصة حول المبدأ.</p> <p>اشرح كل من المبادئ التالية على النحو المبين أدناه ثم افسح المجال للمناقشة مع المشاركين.</p> <p>قل: ما هي وجهة نظركم حول المبدأ؟ هل يمكنكم المشاركة بتجربة من عملكم الخاص مع الأطفال؟</p> <p>اترك بضع دقائق للمناقشة بعد كل مبدأ وشجع المشاركين على تبادل وجهات نظرهم.</p> <p>يعبر الأطفال عن أنفسهم من خلال اللعب / العمل / السلوك في مقابل الحديث (الكلام)</p> <ul style="list-style-type: none"> يتعلم الكبار أنه من المقبول والأنسب التعبير عن المشاعر والعواطف والمخاوف من خلال الكلمات. وباستثناء الظروف القصوى من الإجهاد، يستطيع الكبار عموماً السيطرة على أفعالهم / مشاعرهم / عواطفهم واستخدام الكلمات للتعبير أو معالجة الشيء نفسه. في كثير من الأحيان، لا يفكر الأطفال حتى في استخدام الكلمات وإذا طُلب منهم ذلك قد لا تكون لديهم القدرة على العثور على الكلمات أو الشعور بالراحة للقيام بذلك (العار، والخوف، وقلة البصيرة او الفهم، والصدمات النفسية، والخجل). قد يعيد الأطفال خلق التجارب أو القيام بردود الفعل من خلال اللعب أو عبر تفاعلهم مع الآخرين. قد ينسحب الأطفال، أو يتصرفوا بعدوانية، أو يبكون، أو قد يتقلب مزاجهم أو يتصرفون بطريقة غير متوقعة، أو قد لا يكون لديهم ردة فعل أو قد يقوموا بأعمال غير لائقة. خلق الأنشطة التي تستخدم اللعب أو النشاط البدني تُعطي الأطفال فرصة للتعبير عن أنفسهم بطرق أكثر طبيعية، وأقل تهيباً ومناسبة لمستوى فهمهم. يسمح استخدام الدمى / اللعب / الشخصيات في القصص / الأفلام للأطفال ان يكونوا قادرين على التحدث عن المواضيع الحساسة من خلال التواصل البصري / صوت الدمية / الشخصية، فلا يكونوا محطاً للأنظار، مما هذا يقلل من مشاعر الخجل التي يمكن ان تترافق في بعض الاحيان مع تعبير الانسان عن العواطف / التجارب الصعبة.

	<p><u>التواصل مع الأطفال على مستواهم</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • كن على المستوى الجسدي للطفل. الركع أو الجلوس بجانب الطفل يساعد الأطفال على الشعور بالراحة أكثر وبذلك تتحول هذه الديناميكية من السلطوية /الهرمية إلى المطمئنة/ المريحة. • استخدم نبرة مطمئنة ومُرَجِّحة. • استخدم كلمات واضحة ومناسبة تنمويًا للأطفال. • استخدم أمثلة للتأكيد على النقاط التي تروق للاهتمام والمستوى التنموي للأطفال (من الرسوم المتحركة والتجارب المتعلقة بالأطفال إزاء البالغين، الخ). 	
	<p><u>كن موجها نحو الهدف</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • أعطِ توجيهات واضحة حتى يتمكن الأطفال من فهم الهدف النهائي. • قد يكون من الصعب على الأطفال فهم المفاهيم المجردة . • بعد إتمام الأنشطة، لخص النقاط الرئيسية حتى يفهم الأطفال أنهم قد حققوا الهدف النهائي. • اكد على أننا جميعا أفراد وقد يكون لدينا أهداف نهائية مختلفة او طرق مختلفة لتحقيق الأهداف. ليس هناك وسيلة أفضل، أو طريقة صواب و طريقة خطأ طالما حاولت بأفضل ما لديك وعبرت عن نفسك. 	
	<p><u>أعد التركيز دوما إلى الفيلم والرسائل الاساسية</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • عندما ينشأ نزاع، اسأل: "ماذا برأيكم سيفعل الرجل الحكيم في هذه الحالة؟" • إذا تحول النقاش أو النشاط ليأخذ طابعا شخصيا، يمكنك إعادته للفيلم. • يمكنك تبني هذا الأسلوب كلما تعذر عليك الرد أو التعامل مع موقف ما. 	
	<p><u>اسأل:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف سيتم تطبيق هذه المبادئ في عملكم المستقبلي مع الأطفال؟ • هل هناك مبادئ أخرى ترغبون بمناقشتها؟ <p>اختتم من خلال التأكيد على النقاط التالية: من المهم أن لا نقلل من قدرة الطفل على فهم الفيلم ومناقشة النقاط الرئيسية، أو أن يكون قادرا على صنع دمية. دائما ستفاجئون بقدرات الأطفال. من المهم أن نعطيهم المساحة ليكونوا خلاقين. ليس هناك خطأ أو صواب.</p>	<p>تلخيص النشاط</p> <p>1</p>

النشاط 2		خلق بيئة داعمة (اختياري)
المواد اللازمة		ورق اللوح الورقي القلب. قطع صغيرة من الورق. اقلام. شريط لاصق يُنشئ المدرب 3 محطات موزعة عبر أنحاء الغرفة. يجب أن تكون هناك لافتة تُعنوان التسامح والتعاطف والراحة. ويكون هناك تعريف مكتوب مسبقا لكل كلمة في كل محطة مع ملامتها في اللغة المحلية. في حال عدم وجود الكلمة في اللهجة المحلية، عندها يمكن استبدالها بكلمة ذات صلة تعبر عن معنى مماثل.
الاهداف التعليمية		<ul style="list-style-type: none"> فهم معنى وأهمية التسامح والتعاطف والراحة. تحديد كيف يمكننا خلق بيئة تعكس هذه القيم.
نصائح للمدرب		هذا نشاط اختياري للتوسع في الأفكار الهامة لأخذها في الاعتبار عند العمل مع الأطفال. يمكن أن يتم ذلك في نهاية الأسبوع بعد انتهاء النموذج 4 (الرسائل الاساسية). اعلم أنه ليس من السهل دائما أن تعكس هذه القيم عندما يعيش الانسان في بيئة صراع معقدة وغير آمنة. دوّن النقاط الرئيسية لإيجاد تعريف نهائي لكل كلمة والإجراءات التي يمكن اتخاذها لتطبيق وتعليم هذه القيم في عملك. انتبه لعامل الوقت في العمل الجماعي.
خطوات النشاط 2	الوصف	الوقت
	استخدم أسلوب إبداعي في تقسيم المشاركين الى 3 مجموعات صغيرة.	5 دقائق
	أعط كل مجموعة كلمة من الكلمات الثلاثة وتعريفها. قل: ناقشوا كمجموعة إذا كنتم تتفقون ام لا تتفقون مع تعريف الكلمة الموكلة إليكم. إذا شعرت مجموعتكم أن هذا التعريف هو خاطئ أو غير مكتمل، استخدموا قطع من الورق لتضيفوا إلى التعريف. أعط المجموعات الصغيرة بضع دقائق لمناقشة التعريف. اسأل: الآن سنتعمق قليلا في مناقشة هذه القيم. في المجموعات الخاصة بكم، ناقشوا ما يلي وسجلوا إجاباتكم على اللوح الورقي القلب: <ul style="list-style-type: none"> هل هذه القيمة / مفهوم مهم في حياة الأطفال الذين نخدمهم؟ لم أو لم لا؟ كيف يمكنني تطبيق هذه القيمة / المفهوم في عملي؟ ما هي الإجراءات / الأنشطة التي يمكنني القيام بها لتعليم هذه المفاهيم؟ 	15-20 دقيقة
	ناقش التعاريف في جلسة عامة مما يسمح لكل مجموعة تقديم تعريفهم ونقاط النقاش الرئيسية.	10 دقائق
تلخيص النشاط 2	اسأل: كيف يُتيح لنا هذا النشاط أن نكون أفضل في عملنا مع الأطفال؟	

النشاط 3	تقنيات العمل مع الأطفال: كيفية إشراك الأطفال
المواد اللازمة	اعتمادا على حجم المجموعة، حوالي 5 نسخ من كل من الأدوات التالية؛ لا تقم بجمع الأدوات معا، إذ سوف تطلب من كل مجموعة أن تعمل على قسم مختلف: <ul style="list-style-type: none"> المعايير والإرشاد- الأقسام التي تتعلق في "إشراك الأطفال" (صفحات 3 و 9 و 15) دليل الميسر- الأقسام 2.1 و 2.2
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> يتعلم المشاركون نصائح حول كيفية إشراك الأطفال. يتعلم المشاركون تقنيات تيسير المجموعة. يتعلم المشاركون كيفية خلق بيئة داعمة
نصائح للمدرب	كن واثقا. واستمتع! جسد السلوك الذي تتوقع ان يُظهره الأطفال . شجّع المشاركة وتذكر الأنشطة أو التقنيات التي استخدموها اثناء تسهيل الأنشطة مع الأطفال. المراجع: ارض الإنسان (Terre des Hommes) " اضحك، واركض وتحرك لننمو معا": ألعاب مع دليل الهدف النفسي الاجتماعي، والرياضة التعليمية: الأنشطة الترفيهية للنجاح في المدرسة- كتبها إريك بالينغر.
خطوات النشاط 3	الوصف
5 دقائق	<p>اشرح النصائح التالية لإشراك الأطفال:</p> <p>قل: تشير الدلائل إلى أن الأطفال يتعلمون، ويتعاملون مع التجارب ويتواصلون مع المناهج/الأنشطة متعددة الحواس. على وجه التحديد، يستجيب الأطفال بشكل جيد للأنشطة التي تتطلب الجمع بين الرأس (الفكر) والقلب (المشاعر) والجسم (البدني). إنَّ الرأس دليل على الفهم، والقلب رمز للمشاعر، والجسم رمز الحركة البدنية.</p> <p>يتعلم بعض الأطفال من خلال المشاهدة، والبعض الآخر من خلال الاستماع والبعض الآخر من خلال التجربة، لذا كن مستعدا لتكييف تعليماتك في هذه الطرق الثلاث لضمان الفهم.</p> <p>من الشائع رؤية الأطفال متعبين أو مشتتين أو مضطربين . يمكن للمدربين إشراك الأطفال من خلال تفعيل الاجزاء الحركية والحسية من الدماغ. يتم ذلك من خلال التحفيز التقاطعي من نصفي الدماغ اليمين واليسار. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من الأطفال الوقوف وأرجحة ايديهم عبر أجسادهم؛ القيام برقص الماكاريينا التي تنطوي على حركة تعبر جانبي الجسم؛ الغناء والتصريف خارج الرأس والكتفين والركبتين، وأصابع القدم أو اغنية " انا ابريق الشاي الصغير I'm a Little Tea-Pot song".</p>
5 دقائق	<p>نشاط تحفيز الرأس والقلب والجسم</p> <p>قل: النشاط التالي هو نشاط بسيط ومهدئ يمكنكم استخدامه في عملكم مع الأطفال. يعمل هذا النشاط على تنشيط الجهاز العصبي واستخدام جانبي الدماغ معا.</p> <ul style="list-style-type: none"> قم بفرك جانبي الرأس جانبي الرأس بالإبهام والسبابة. بينما تقوم بالفرك، حرك عينيك ببطء ذهابا وإيابا من اليسار إلى اليمين واليمين إلى اليسار. بينما تقوم بفرك الرأس، ضع السبابة والوسطى فوق السرة. بينما تتابع فرك الرأس والسرة، ضع لسانك على سقف حلقك ، وفكر بأمر جميلة. ستشعر بعد دقيقة واحدة بشعور من الانتعاش والاستعداد للمضي قدما.
10 دقائق	<p>أسأل: هل لديكم أي أنشطة أو ألعاب يمكنكم مشاركتها مع المجموعة والتي تتطلب استخدام الرأس والقلب والجسد في ان واحد؟</p> <p>إذا أظهر المشاركون الحماس لمثل هذا النوع من التمارين ولكن الوقت لا يسمح للترطرق إليه في الحال، يمكنك تدوين هذا الموضوع في قسم "المساحة المتاحة لطرح الأفكار" والعودة إليه لاحقا.</p>
30 دقيقة	<p>قم بتوزيع المشاركين على 5 مجموعات صغيرة. لا تتردد في استخدام تقنية مبتكرة للقيام بذلك.</p> <p>قل: لدى كل مجموعة 10 دقائق لمراجعة المستند التي سأمررها وإيجاد طريقة مبتكرة لتبادل أو إرشاد المجموعة على محتوياتها. ثم سيكون لديكم 5 دقائق لعرضها على المجموعة الأكبر.</p>

	تلخيص النشاط 3	اسأل: • ما الذي أعجبك او لم يعجبك في هذا النشاط؟ • ما الذي تعلمته ويمكنك استخدامه في عملك مع الأطفال؟
	النشاط 4	تقنيات العمل مع الأطفال: ادارة ديناميكية المجموعة
	المواد اللازمة	اللورج الوق القلاب مكتوب عليه النقاط الرئيسية؛ وسيناريوهات مكتوبة مسبقا حول تمثيل الادوار
	الهدف التعليمي	يتعلم المشاركون كيفية ادارة ديناميكية المجموعة،
	نصائح للمدرب	كن واثقا. واستمتع! جسد السلوك الذي تتوقع ان يُظهره الأطفال. شجع المشاركة وتذكر الأنشطة أو التقنيات التي استخدمها المشاركون اثناء القيام بالأنشطة مع الأطفال. إذا كانت الطاقة منخفضة، قم بنشاط "هولا هوب" (Hula Hoop) من دليل الميسر الفصل 3. المراجع: المعايير والارشادات الاقسام E و F. دليل الميسر الفصل 2؛ www.uua.org ; www.turning-the-tide.org
	خطوات النشاط 4	الوصف
الوقت		
10 دقائق		لخص النصائح الأساسية التالية في الإدارة الفعالة لديناميكيات الجماعة. قل: • أشركوا الأطفال في تحديد اقواعد الجلسات حول الأفلام والتوقعات والنتائج الناتجة عنها.. هذا يحدد قواعد سلوك المجموعة. اطلب من جميع المشاركين التوقيع على المدونة. اشرح أنه بإمكان المنشطين إنشاء مدونة قواعد سلوك بالتعاون مع الأطفال والطلب منهم التوقيع عليها. إنها أداة فعالة لإدارة المجموعات بحيث تكون ميثاقية آليّة مساءلة. يستطيع المنشطون العودة إلى المدونة في حال كان هناك خرق واستخدامها كفرصة للتعلّم. • عند إدارة مجموعة من الضروري معاملة الجميع بالتساوي، وتفادي المعاملة التفضيلية. استمع وراقب بعناية حيث ان مشاكل السلوك غالبا ما تكون مشاكل تواصل. • طوّر التواصل مع كل عضو من أعضاء المجموعة. • إمدح واستخدم عبارات مشجعة وداعمة.
10 دقائق		لخص الشخصيات التقليدية والشائعة التالية والتي غالبا ما تظهر ضمن المجموعات. سلط الضوء على بعض الشخصيات التي يمكن أن تساعد أو تعيق المجموعات في إنجاز المهام/ الأهداف / الأنشطة. ليس من الضروري أن يشرح المدرب الشخصيات التقليدية والشائعة، ولكن يمكنه بدلا من ذلك الانتقال مباشرة الى تمثيل الادوار وإلقاء الضوء عليها من دون شرح مسبق، فيترك للحضور عملية التخمين. على السيناريوهات المكتوبة مسبقا أن تتضمن إيضاحات لكل نوع من الشخصيات التي ينبغي ان يقوم المشاركون بتمثيلها (كما هو موضح أدناه). بعد ذلك يكون لدى المجموعات المرونة لخلق مشاهدهم الخاصة والتعامل مع مختلف الشخصيات. اشرح: كلما كنتم على دراية بالشخصيات المحتملة التي قد تصادفونها، كلما زادت قدرتكم على تشجيعها أو احتوائها. تشمل الأدوار الشائعة: • المساهم: يساهم بالأفكار والاقتراحات؛ ويقترح الحلول والقرارات؛ ويقترح أفكارا جديدة أو يصيغ الأفكار القديمة بطريقة جديدة. • المحتكر: يقاطع ويشعر بالحديث الفردي لمدة طويلة؛ متسلط، ويحاول الإستئثار بوقت المجموعة. • الصامت: يبدو خجولا وقد لا يميل إلى مشاركة وجهة نظره خوفا من اصدار الاحكام. قد لا يقوم بالتواصل البصري، الامر الذي يمكن أن يساء فهمه على انه عدم اهتمام. • المنسجم/ الداعم: يمدح، ويتفق مع، ويقبل مساهمات الآخرين. يُظهر الدفء والتضامن، والتقدير. يُصلح الخلافات و يتوسط في الاختلافات؛ ويخفف من حدة التوتر من خلال إعطاء أعضاء المجموعة فرصة لاستكشاف اختلافاتهم. • محب المحادثات الجانبية: يُصرف انتباهه بسهولة، ويمكنه صرف انتباه الآخرين من خلال الأحاديث الجانبية أو التشويش. • الهزلي: يحب أن محط الأنظار يستخدم وعموما الفكاهة واللعب في تصرفاته وكلماته. ولكن غالبا ما يساهم في تخفيف وطأة التوتّر في حال أصبح النقاش حاداً.

40 دقيقة	<p>تمثيل الأدوار</p> <p>إنّ تمثيل الادوار يتيح الفرصة للمنشطين لمعرفة قدراتهم وتحسين نقاط ضعفهم. . يفيد تلخيص المعلومات والنقد البناء الصادر عن المجموعة في تحسين المهارات وتعلم طرق جديدة لإدارة / الرد على ديناميكيات الجماعة النموذجية.</p> <p>يتوزع المشاركون في 3-4 مجموعات.</p> <p>حدد الأدوار لكل مجموعة، وتأكد من وجود شخصين في كل مجموعة للعب دور الأطفال، وشخصين للعب دور المنشط (هذا يعزز العيار الذي تمّ التشديد عليه ألا وهو وجود منشطان اثنان مع كل مجموعة من الأطفال).</p> <p>قل: ستختار كل مجموعة ورقة من القبعة / الوعاء. تشمل السيناريوهات المكتوبة مسبقا تفسيرات حول أ أدوار الشخصيات التي سيقوم المشاركون بتأديتها (أي المحتر، المنسجم، وما إلى ذلك). لكل مشارك المرونة اللازمة لتأليف المشهد الخاص به .</p> <p>خصّص 10 دقائق لتأليف مشهد تمثيلي يصوّر الطرق التي يمكن للميسر تعزيز او تقليل الآثار المترتبة على ديناميكية المجموعة التي اختاروها. سيكون لديك 3 دقائق للعرض تليها 5 دقائق جلسة عامة لمناقشة ردود الفعل والاقتراحات.</p> <p>شجّع المجموعات على التركيز على توزيع الأدوار، والسيناريو، والكلمات المستخدمة...</p>
4	<p>تلخيص النشاط</p> <p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي أعجبك أو لم يعجبك في هذا النشاط؟ • ما الذي تعلمته وقد تستخدمه في عملك مع الأطفال؟
5	<p>النشاط</p> <p>التعامل مع ردود الفعل الصعبة</p>
	<p>المواد اللازمة</p> <p>السيناريوهات التي تم تحديدها مسبقا مكتوبة / مطبوعة على قطعة من الورق؛ وعاء أو قبعة؛ نسخ كافية من مستند "التعامل مع المواقف الصعبة" و "متى تتم الإحالة" لجميع المشاركين.</p> <p>المراجع: المعايير والإرشادات الصفحات 3 و 12؛ دليل الميسر الفصول 4-6</p>
	<p>الاهداف التعليمية</p> <ul style="list-style-type: none"> • زيادة الوعي حول القضايا السلوكية والعاطفية الخاصة بالأطفال • تحديد الطرق المناسبة لمعالجة هذه الحالات / القضايا
	<p>نصائح للمدرب</p> <p>شجّع الإبداع والمشاركة. شدّد على الأفكار الإبداعية والحلول التي ظهرت خلال تمثيل الأدوار.</p> <p>ارجع إلى، وكن على توافق مع الرسائل الاساسية المذكورة في المعايير والإرشادات ودليل الميسر.</p> <p>يمكن للمدربّ الجمع بين الأنشطة 4 و 5. إنّ تمثيل الدور في النشاط 4 يمكنه ان يسلّط الضوء على الشخصيات التقليدية والشائعة التي تظهر من خلال ديناميكيات المجموعة بالإضافة إلى وضع إطار لهذه الشخصيات ضمن سيناريوهات على النحو المنصوص أدناه.</p> <p>يستطيع المدربون ضبط الوقت المخصص لهذا النشاط إذا كان الوقت محدودا. من الممكن الطلب من المشاركين استكمال النشاط خلال فترة الاستراحة.</p>
5	<p>خطوات النشاط</p> <p>أطلب من أحد المشاركين تقسيم المشاركين إلى مجموعات (بين 4-5) باستخدام منهجية يستخدمونها مع الأطفال. 5 دقائق</p> <p>قل: سنتدرب الان على طرق للتعامل مع مجموعة متنوعة من ردود الفعل يقوم بها الأطفال بعد مشاهدتهم الأفلام. سأقوم بتوزيع سيناريو لكل مجموعة صغيرة. لكل مجموعة 7 دقائق لتأليف ادوارا تمثيلية. عليكم تحديد من سيلعب دور الأطفال ومن سيلعب دور المنشطين، على الأقل منشطين اثنين في تمثيل الادوار. الهدف من لعب الأدوار هو التركيز على المنشطين وطرقهم في التعامل مع ردود الفعل على اختلافها.</p> <p>قم بتوزيع السيناريوهات أو أطلب من كل مجموعة الاختيار من وعاء أو قبعة.</p>

15 دقيقة	<p style="text-align: right;"><u>السيناريوهات المحتملة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • طفل يرفض المشاركة في أي نشاط - رفضه عدواني وتخريبي ويؤثر على المجموعة. • طفل يبكي أثناء نشاط فني. • طفل يبكي أثناء النشاط وطفل آخر يسخر منه. • الإفراط في العدوانية والاضطراب خلال نشاط تحفيزي، طفل يقلل من احترام المنشطين. • طفل انطوائي، يرفض التكلم أو التفاعل مع المنشطين أو الأطفال. • يُدلي الأطفال بتعليقات سلبية حول مظهر طفل آخر أو سلوكه. • طفل يجد صعوبة في الحفاظ على تركيزه في الأنشطة ويشوش على الآخرين (يتحدث مع الأصدقاء، يحاول التلويح عندما يكون النشاط الجماعي بدني). • التبول للإرادي. • طفل يستبعد الأطفال الآخرين عمداً. • طفل يستخدم لغة بذيئة. • طفل يرفض المشاركة بأدب وهدوء. (إذا كنت تقدم الطعام خلال الجلسات، يمكنك أن تأخذ بعين الاعتبار لعب دور حيث يرفض الطفل بأدب تناول الطعام) • طفل يُظهر أعراض التعب المفرط أو عدم القدرة على اتخاذ القرارات أو مصاب باليأس والإحباط. • طفل يعبر عن أفكار حول الانتحار أو يخبر عن نية أحد أفراد أسرته بذلك. • أطفال لا يتواصلون أو يستجيبون بشكل جيد مع دمي الفم الكبير . • طفل يتغيب عن الحضور لجلستين متتاليتين، من دون معرفة السبب (لا إشعار أو اتصال من الأهل). • طفل يهرب من المركز بعد توبيخه على سلوكه من قبل منشط . • طفل يتهم المنشط بالتحيز لأحد المجموعات العرقية أو لحزب سياسي. • طفل يهتف شعارات سياسية / حزبية. • طفل يقوم بافتراءات دينية أو عرقية ضد الأطفال الآخرين. 	
45 + دقيقة	<p>خصص 3 دقائق لأداء كل مجموعة عرضها.</p> <p>بعد لعب كل الأدوار ادعو المشاركين إلى الحضور لمناقشة الملاحظات؛ حلول بديلة (3 دقائق).</p>	
	<p style="text-align: right;">أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي أعجبك أو لم يعجبك في هذا النشاط؟ • ما الذي تعلمته من هذا النشاط وسوف تستخدمه في العمل مع الأطفال؟ <p>في ختام الجلسة قم بتوزيع نسخ "التعامل مع ردود الفعل الصعبة" و"متى تتم الإحالة". أيضا قم بتذكير المشاركين بالعودة إلى فصل المعايير والإرشادات ذات الصلة</p>	<p>تلخيص النشاط</p> <p style="text-align: right;">5</p>

مستند: التعامل مع المواقف الصعبة

1. طفل يتكلم أكثر من غيره.
حاول أن تشرك الآخرين من خلال منحهم أدوار واطلب بلطف من الطفل ان يستمع لآراء الآخرين.
 2. طفل يستخدم أحد الأساليب العنيفة في التواصل.
ذكر الجميع بمدونة السلوك التي وافقوا على الالتزام بها. مراجعة المعايير والارشادات النقطة G. "التعامل مع ردود الفعل العاطفية" للحصول على أفكار إضافية.
 3. مشاركة المجموعة وتفاعلهم بسيط جدا.
من الواضح أن هناك خلا في فهم الأهداف، لذلك حاول شرحها من جديد بأسلوب أكثر ملاءمة للفئة العمرية. قد يكون الخجل من طرح بعض المواضيع هو السبب. إبدأ بموضوع عام ثم انتقل إلى موضوع خاص.
 4. أحاديث جانبية بين طفلين.
استذكر بعض ما جاء في مدونة السلوك وتذكير لجهة الامتثال لأنشطة المجموعة وما يطال التشويش والأحاديث الجانبية وتواصل مع الطفلين بصريا..
 5. يشعر الميسر بأن المجموعة قد تعبت.
قم بتغيير مسار النقاش ومن الممكن أن تبتكر نشاطا ترفيهيا لمساعدة الأطفال على استعادة الطاقة والتركيز. في هذه الحالة، من المهم إعادة النظر بتحديد الزمان المناسب لانعقاد جلسات الدعم على أن لا تكون في مرحلة استنفذت قبلها طاقات الطفل).
 6. يُعبر الأطفال عن رغبتهم بنشاط تحفيزي.
من المهم أن تكون متجاوبا مع احتياجات الفريق. كن مبتكرا في الخروج والقيام بنشاط تحفيزي يُكمل المناقشات التي جرت بالفعل خلال الجلسة.
 7. الخروج عن الموضوع.
اسع جاهدا لرد النقاش إلى مساره الصحيح متدخلا في الوقت المناسب. لا تسمح بالإسهاب في شرح الموضوع وتكرار الأفكار. حاول تلخيص الأفكار الأساسية التي تناولها الطفل وافصح المجال أمام تعليقات أو إضافات من قبل جميع الأطفال.
 8. يواصل احد الاطفال تكرار نفس الأفكار.
قم بتلخيص الأفكار التي يواصل الطفل تكرارها وامض قدما في سؤال الأطفال الآخرين في الجلسة إذا كان لديهم أي تعليقات إضافية.
 9. يكون احد الأطفال محتكرا أو لديه تأثير قيادي على الجماعة.
حاول أن تسمع للآخرين وتشركهم في النقاش والأنشطة. أطر حولا أو مواقف أو آراء قد تكون مخالفة لما عرضه الطفل القيادي مشجعا المجموعة بأن تعرض آراءها حول الموضوع.
 10. طفل بدرت عنه ألفاظا غير لائقة.
قم بتذكير جميع الأطفال في الجلسة بالبنود ذات الصلة بعدم القيام بمثل هذه الممارسات غير اللائقة. من الممكن أن تطلب من الطفل الذي بدرت عنه هذه الألفاظ بأن يعد بأن ذلك لن يتكرر.
 11. طفل يتحدث عن موضوع حساس، ومن ثم يغير رأيه بالمتابعة.
شجعه على متابعة النقاش من خلال تعزيز مضمون عرضه. من الممكن أن تتناول إعادة صياغة الموضوع من العم إلى الخاص مشجعا أهمية استعراض الخبرات والتجارب بالإضافة إلى التركيز على السرية والخصوصية. العودة إلى المعايير والإرشادات النقطة G. "التعامل مع ردود الفعل العاطفية" للحصول على أفكار إضافية.
 12. طفل نشاطه الحركي زائد.
من المهم أن تحاول أن تكون متفهما لوضع الطفل والنظر في الأسباب التي تجعل الطفل مفرط النشاط. من الممكن افتتاح اللقاء بنشاط حركي يتطلب الطاقة والجهد.
- لمزيد من الإرشادات حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة، بما في ذلك البكاء، والعدوانية، والانسحاب، وتبادل التجارب المؤلمة، والموضوعات الحساسة - العودة إلى المعايير والارشادات القسم G "التعامل مع ردود الفعل العاطفية" والقسم H. "التعامل مع المواضيع الحساسة."

مستند: متى تتم الإحالة

للحصول على نصائح إضافية حول استجابة المنشطين لردود الفعل العاطفية القوية والمواقف الصعبة، راجع قسم "المواضيع الصعبة" في كتيّب المعايير والإرشادات لاستخدام أفلام الخروج من الظلال والقبعات الحمراء، القبعات الزرقاء، الفصل 5 من دليل الميسر والدليل التدريبي. تتم الإحالات من أجل عناية متخصصة عندما تكون علامات أو أعراض الضيق شديدة. في بعض الأحيان، تكون الموارد محدودة محلياً، أو حتى غائبة تماماً. إن الأعراض مثل تلك المذكورة أدناه شائعة، ولكن حين تكون بسيطة لا تتطلب إحالة ويتم معالجتها من خلال التفاعل مع الآخرين مع مرور الوقت، والعمل المتواصل ضمن هيكلية.

يجب الإحالة وفقاً للإليات المتاحة خلال فترة المشروع. كما ينبغي التواصل مع الأهل أو الحصول على موافقتهم إلا إذا كان الطفل في خطر ومعرض للمزيد من الأذى.

إن القائمة التالية ليست شاملة إتماماً التوجيه. استخدم خبرتك ومنطقتك، وإذا كنت تظن بأن الطفل سيستفيد من تقييم أو دعم متخصص، فعندها قم بالإحالة.

العلامات والأعراض التي تشير إلى الحاجة إلى الإحالة:

1. محاولات الانتحار أو إيذاء النفس.
2. الأذية أو الإعراب عن نية لاإيذاء الآخرين.
3. الحزن الشديد (يدمع بسهولة أو كثيرالبكاء).
4. القلق الشديد (يظهر الطفل انه يرتعش، يفزع بسهولة، ويظهر علامات خوف واضحة).
5. عدوانية شديدة.
6. اضطراب شديد في النوم (يبدو منهكاً، ويعاني من صعوبة في النوم أو يفرط في النوم بسبب الخوف أو القلق أو الأفكار المتطفلة).
7. الانسحاب الشديد والذي قد يشمل عدم القدرة /عدم الرغبة في القيام بالمهام اليومية (تنظيف الأسنان، تمشيط الشعر، وتناول الطعام، والمشاركة في المدرسة / المساحة الصديقة للطفل، الخ).
8. اضطراب شديد في أنماط الأكل (يرفض تناول الطعام ويبدأ بفقدان الوزن؛ يأكل طوال الوقت ويبدأ باكتساب الوزن بسرعة).
9. الهروب من المنزل.
10. الأفكار والصور المستمرة عن حدث (احداث) مؤلمة سواء أثناء النهار أو على شكل كوابيس.
11. عدم القدرة على التواصل.

الرسائل الأساسية للأفلام

القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء: الرسائل الأساسية للفيلم

النشاط 1	عصف ذهني - ماذا يرى الرجل الحكيم؟
المواد اللازمة	ورق اللوح القلاب (او لوح)، اقلام تعليم
الهدف التعليمي	المشاركون على استعداد لمساعدة الأطفال على تحديد ومناقشة الموضوعات والرسائل الأساسية من الفيلم.
نصائح للمدرب	<p>من الأفضل أن يكون هناك مدربين اثنين لإجراء هذا النشاط معا - احدهم لتسهيل النقاش وتسجيل أفكار المجموعة، والثاني لتحريك دمية الفم الكبير. إن تدوين أفكار المشاركين على اللوح القلاب يعطيهم إحساساً أكبر انه تم الاستماع إليهم مما يشجعهم على المشاركة.</p> <p>أطلب من المشاركين الجلوس أو الوقوف في نصف دائرة، مع اللوح القلاب في الجزء الأمامي من الغرفة.</p> <p>للعمل مع الأطفال من 9 سنوات وما فوق، يرجى على المنشطين الالتزام بالإرشادات التالية لإثارة نقاش فعال، أما للعمل مع الأطفال بين 6-9 سنوات، فمن الأفضل بدأ النقاش من خلال لعبة قصيرة:</p> <p>اشرح: لتتذكر معا ما رأيناه في فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء! دعونا نتظاهر أننا نشرح هذا الفيلم لعائلتنا، ولكن، تلك الأخيرة تستعد لمغادرة المنزل، فعلينا الإسراع وتلخيص الفيلم وأفكاره الأساسية. سوف أسأل كل شخص سؤالاً، وبعد ذلك سوف تتحول إلى الشخص على يمينك، وتشرح جوابك لهم كما لو أنه هو أخوك أو أختك. ولكن كن سريعاً!</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطرح السؤال الأول في القائمة أدناه، ودع الطفل الأول يعطي الإجابة للطفل/الطفلة التالي. إذا بدأ الجواب يكون طويلاً (أكثر من 20 ثانية أو نحو ذلك)، اشكر الطفل واطرح أنه حان الوقت للانتقال إلى الشخص التالي. • ثم شجع الطفل التالي على الإضافة إلى إجابة الشخص الأول، بدلا من مجرد تكرار ما سبق وقيل. • اعتماداً على إجمالي عدد الأطفال في المجموعة، اسمح لعدد من الأطفال بالرد على السؤال الأول قبل الانتقال إلى السؤال الثاني (على سبيل المثال، إذا كان هناك 25 طفلاً، حتى 5 أطفال يمكنهم الرد على السؤال نفسه). استمر في الالتفاف حول الدائرة الى ان يحصل جميع الأطفال على فرصة للإجابة، وجميع الأسئلة الخمسة ادناه قد تم سؤالها. <p>المراجع: دليل الميسر، الفصل 9.9</p>
خطوات النشاط 1	الوصف
10 دقائق	<p>ابدأ النشاط بمناقشة تنشيطية قصيرة على فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء، الذي تم تعريف المشاركين عليه بالكامل في اليوم الأول من التدريب. خذ فقط عدد قليل من الإجابات على كل من الأسئلة التالية؛ ليس من الضروري الحصول على اجابات معمّقة على كل سؤال. راجع "نصائح للمدرب" للحصول على اقتراحات حول كيفية تعديل هذه الخطوة لاستخدامها مع الأطفال الأصغر سناً.</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماذا تتذكر عن فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء؟ • ما هي المشكلة الرئيسية في القرية؟ • ماذا تتذكر عن القبعات في القرية؟ • ماذا عن الأحذية؟ ما حدث مع الأحذية في الفيلم؟ • ماذا فعل الرجل الحكيم؟
2-3 دقائق	<p>يضع المدرب (1) سيناريو للمجموعة، مع المدرب (2) ودمية الفم الكبير بعيدة عن الانظار.</p> <p>المدرب 1 يقول: تخمين ما؟ صديقنا ____ [الاسم الذي يطلق على دمية الفم الكبير] قال لي للتو أن الرجل الحكيم يحتاج المساعدة منّا! الرجل الحكيم ذهب الى المنزل لأسرته، ويريد منا مساعدته على شرح ما الذي كان يحدث عند وصوله إلى قرية القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء لعائلته. دعونا نفكر للحظة واحدة ماذا نريد أن نقول له. ما هي الكلمات التي يجب عليه استخدامها لوصف ما رآه؟ دعونا نتوقف أمام تصرفات سكان القرية، وسلوكهم، واهتماماتهم..</p> <p>خصّص المشاركين بضع دقائق للتفكير في هذا السيناريو.</p>

10 دقائق	<p>المدرّب 2 ودمية الفم الكبير يدخلان المشهد. يجب ان تكون الدمية نشطة جدا، تلوح وتبتسم للمشاركين كما لو أنها تعرفهم أو تتذكرهم. يجب ان يقف المدرّب 1 بالقرب من اللوح القلاب ، في حين يجب ان يتحرك المدرّب 2 ودمية الفم الكبير حول المشاركين، داعيا بعضهم للرد على الأسئلة.</p> <p>المدرّب 1 يقول: حسنا، دعونا نقول ل ____ [دمية الفم الكبير] ما الذي يجب أن يقوله للرجل الحكيم. ما هو نوع الكلمات التي قد تستخدمونها لوصف سلوك سكان القرية؟</p> <p>بينما يجيب المشاركون ، يدوّن المدرّب 1 هذه الاجابات على اللوح القلاب . يُظهر دمية الفم الكبير تقديره للإجابات ويتحرك في أرجاء الغرفة للاستماع الى عدد من المشاركين. بعد ان يستجيب حوالي 1/3 من المشاركين، يمكن أن يقترح المدرّب 1 بعض أسئلة المتابعة:</p> <p>المدرّب 1 يسأل: ما هي الكلمات التي قد تستخدمونها لوصف تصرفات سكان القرية ؟</p> <p>كرر على النحو الوارد أعلاه. ثم إذا لزم الأمر، يمكن أن يتابع المدرّب 1 بسؤال آخر:</p> <p>المدرّب 1 يسأل: برأيكم، ما هي القيم التي يتمتّع بها سكان القرية؟</p> <p>كرر على النحو الوارد أعلاه، مدونا الإجابات على اللوح القلاب.</p>	
10 دقائق	<p>بعد أن يكون قد شارك معظم المشاركين عن أفكارهم و/ أو تمّ تسجيلها ، قم بمراجعة تلك الأفكار مع المجموعة.</p> <p>المدرّب 1 يقول: رائع (wow)، _____، انظروا، لدينا الكثير من الأفكار الرائعة هنا! [تعبرّ الدمية على تأييدها، وتدعو الجميع إلى التصفق] دعونا نرى، هل هناك كلمات أخرى نحتاج الى شرحها أكثر الى الرجل الحكيم؟</p> <p>يمكن للدمية ان تشير إلى الكلمات التي يجب ان يطرحها المدرّب 1 لمزيد من التوضيح وذلك باستخدام الأسئلة التالية؛ يجب أن تستخدم هذه الاسئلة لإيضاح الكلمات أو التركيز على تلك ذات أهمية خاصة: والتركيز</p> <ul style="list-style-type: none"> • لماذا تعتقدون انه يجب على الرجل الحكيم وصف القرية باستخدام هذه الكلمة؟ • ما الذي حدث في الفيلم وجعلكم تفكرون في هذه الكلمة؟ <p>لا يحتاج الشخص الذي اقترح الكلمة التي تجري مناقشتها أن يكون الشخص الوحيد الذي يستطيع الرد على هذه الأسئلة. ابقِ النقاش مفتوحا ورخّب بكل المساهمات.</p>	
	<p>اختم المناقشة بالطلب من المشاركين تسليط الضوء على الموضوعات او الرسائل الاساسية التي يجب ان يبلغها الرجل الحكيم لعائلته.</p> <p>المدرّب 1 يسأل: أي من هذه هي برأيكم هي أهم النقاط التي يجب ان يؤكد عليها الرجل الحكيم عندما يصف القرية لعائلته؟ لماذا؟</p> <p>استمع لعدد من ردود المجموعة، وبحسب الضرورة أعد توجيه النقاش إلى الرسائل الاساسية للفيلم، وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يمكننا التوصل إلى حلول جيدة لمشاكلنا عندما نراها من منظور جديد. • الصراع أمر طبيعي بالرغم من ان الصراع العنيف قد يؤدي إلى المزيد من العنف. ولكن هناك دائما فرص لوقف دوامة العنف. • لطالما كانت الخلافات قائمة بين الأشخاص ، ولكن هذا ليس بالضرورة أمرا سيئا أو سببا للصراع. من المهم أن نفهم ونتقبل تلك الخلافات. • هوية المجموعة هي شيء إيجابي تعزّز الروابط المشتركة. • يمكننا العيش جنبا إلى جنب مع أشخاص من جماعة أخرى من دون أن نعرف عنهم الكثير. لكن إذا بذلنا جهودا للعرّف عليهم، نحول دون الحكم عليهم وإصدار إفتراضات خاطئة • رؤية وجهة نظر الاخر لا يعني المغفرة، كما ليست دليل ضعف. • إن التواصل الجيد أمرا مهما ولكنّه ممكن فقط في حال قام كلا الطرفين بتقبّل وجهة نظر الاخر. 	
	<p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • باعتقادك ما مدى نجاح عمل هذا النشاط مع الأطفال؟ • هل ترى أي تحديات، أو هل هناك امر ما كنت ستقوم به بشكل مختلف؟ • هل هناك تعديلات قد تقوم بها للفئات العمرية المختلفة؟ <p>وضّح أن المقصود من "دعم الرجل الحكيم" هو مساعدة الأطفال على الشعور بالتمكين والمشاركة. تمكين الأطفال وحثهم على المشاركة</p> <p>تأكد من التشديد على أهمية الميسر الثاني (هنا، "المدرّب 2") الذي يلعب دور دمية الم الكبير عند إجراء هذا النشاط مع الأطفال.</p>	تلخيص النشاط 1

النشاط 2	القبعات والاحذية - الرمزية
المواد اللازمة	اللوح الورقي القلاب او اللوح؛ اوراق اضافية للوح القلاب (ما يكفي لكل مجموعة صغيرة)؛ اقلام تلوين؛ ورق A4 او A3
الهدف التعليمي	يفهم المشاركون الرموز في الفيلم وصلتها بمفاهيم الاختلاف، والتشابه، والتفهم.
نصائح للمدرب	إذا كان النشاط التمهيدي ("حامل الاحذية") ليس مناسباً ثقافياً، حدد لعبة تفاعلية ممتعة اخرى من أجل تقسيم المشاركين إلى مجموعات من 4. قم بتجهيز المواد الضرورية مسبقاً. المراجع: دليل الميسر، الفصل 9.5
خطوات النشاط 2	الوصف
الوقت	10 دقائق
	<p>ابدء النشاط بلعبة ممتعة لتقوم من خلالها بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مؤلفة من 3-5 أشخاص. احدى الخيارات: لعبة "حامل الحذاء".</p> <ul style="list-style-type: none"> • إذا كان ذلك مناسباً من الناحية الثقافية (انظر "نصائح للمدرب"، أعلاه)، اطلب من المشاركين خلع احد أحذيتهم ووضعه في كومة في وسط الغرفة. • اطلب من المشاركين أخذ حذاء مختلفاً من الكومة والعثور على الشريك المطابق. • بمجرد تشكيل فريق، يجب على صاحب الحذاء والشخص الذي وجد الحذاء ان يسألا بعضهما البعض: أين ترغب يوماً ما بالوقوف بهذه الأحذية؟ • يتحدث كل شخص مع 2 آخرين (الشخص الذي وجد الحذاء، والشخص صاحب الحذاء). • بعد أن يسترد أصحاب الأحذية حذاءهم، قد يطلب المدربون من المشاركين أن ينادوا على أسماء الأماكن التي تمّ الإفراح عنها خلال اللعبة (الأماكن التي يرغب الناس الوقوف فيها يوماً ما). • بعد ذلك يقوم المدربون بتقسيم المشاركين بحسب المواقع التي يرغبون زيارتها. المطلوب من المدربين أن يكونوا خلاقين قليلاً بناء على الإجابات الواردة. على سبيل المثال، قد ينتهي بهم المطاف بالطلب من المشاركين الانقسام بحسب القارة ("كل من يريد الذهاب الى أوروبا هنا، آسيا هنا"، وهكذا)، او بحسب نوع النشاط ("كل من يريد الذهاب للتسوق هنا، او نشاط الخروج إلى الهواء الطلق، هنا"، وهكذا)، الخ.
	5 دقائق
	<p>بعد عودة المشاركين إلى مجموعاتهم الصغيرة، أطلب من أحد المشاركين أن يتقدّم ويرسم قبعة على اللوح القلاب. إبدأ نقاشاً قصيراً لحث المشاركين على التفكير في الرموز التي وردت في الفيلم ولكن لا تفصح عن معنى الرموز بشكل صريح.</p> <p>اسأل: ما هي القبعات في الفيلم؟ كيف تتشابه القبعات وكيف تختلف؟</p> <p>ماذا يعني أن ترتدي قبعة زرقاء أو قبعة حمراء؟</p> <p>ما نوع العلاقات بين القبعات الحمراء والقبعات الزرقاء في بداية الفيلم؟</p> <p>تأكد من أن تختتم النقاش مع المشاركين بالقول أن القبعات تمثل الاختلاف.</p>
	5 دقائق
	<p>اطلب من مشترك ثاني التقدم ورسم حذاء. إبدأ نقاشاً مماثلاً على النحو الوارد أعلاه.</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماذا حدث في المشهد مع الأحذية؟ • ما الذي حدث بعد ذلك؟ • كيف أثرت الأحذية على القبعات الحمراء والقبعات الزرقاء؟ كيف اختلفت طبيعة العلاقات في نهاية الفيلم؟ • تأكد من أن تختتم النقاش مع المشاركين بالقول أن الأحذية تمثل أوجه التشابه/ التعاطف/ التفهم/ تقبل الاختلاف.

10 دقائق	<p>أعطِ كل مجموعة صغيرة ورق اللوح القلاب وأقلام تعليم.</p> <p>اشرح: سنقوم الآن بالتعمق بمعنى القبعات والأحذية. ناقشوا في مجموعا تكم الصغيرة أمثلة مشابهة للقبعات أو الأحذية مستمدة من الواقع. ما هي الأمور التي تمثل الفرق؟ ما هي الأمور التي تمثل التفاهم والقبول؟ ثم كمجموعة، اعملوا معا على رسم ما تحدثتم عنه. هذا مشروع جماعي، لذلك ينبغي أن يشارك الجميع في الرسم! لديكم حوالي 10 دقائق.</p> <p>يتفقد المدربون عمل المجموعات الصغيرة؛ في حال واجهت مجموعة بعض الصعوبات، قم بمساعدتهم على التفكير في أمر واحد فقط لتمثيل معنى القبعات، وآخر لتمثيل معنى الأحذية. إذا كان أحد أعضاء المجموعة فقط من يقوم بالرسم، شجع المشاركة الكاملة: وزع اقلام تعليم للآخرين وشجع المجموعة على استخدام أكبر قدر ممكن من الألوان. أو أعطِ شخصين مهمة تلوين الرسومات التي حضرها الآخرون. أو اطلب من أحد الذين لم يشاركوا في الرسم الاستعداد للتقديم. إلخ.</p>
10 دقائق	<p>اطلب من أعضاء المجموعة الصاق رسوماتهم على الحائط. يجب ان يتقدم شخص واحد من كل مجموعة إلى الأمام ويستعرض رسمة المجموعة. يجب ان يقوم المدرسين بإشراك بقية المجموعة في إظهار التقدير لكل عرض: التصفيق او الهماتف او التلويح، الخ</p>
10 دقائق	<p>قم بتلخيص الرسومات بعد عرض كل مجموعة، أو بعد أن يتم عرض جميع الرسومات.</p> <p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي أوجه التشابه التي ترونها بين رسومات المجموعة؟ • ما هي أوجه الاختلاف الفريدة من نوعها التي ترونها؟ • هل تفاجأتم شيء؟
	<p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • برأيكم، ما أهمية القيام بهذا النشاط مع الأطفال؟ • ما هي الاستراتيجيات التي استخدمناها، أو يمكنكم استخدامها لضمان مشاركة جميع الأطفال في نشاط رسم المجموعة؟ • هل هناك أفكار أخرى لديكم عن القيام بالتلخيص مع الأطفال؟
	<p>دمى الطاولة لدعم التواصل والعمل الجماعي</p>
	<p>الهدف التعليمي</p>
	<p>المواد اللازمة</p>
	<p>المشاركون على استعداد للعمل مع الأطفال لفهم أهمية العمل معا بغض النظر عن الخلافات.</p>
	<p>نصائح للمدرب</p> <p>هذا النشاط تفاعلي للغاية وسيعمل جميع المشاركين في ذات الوقت، لذلك فمن الأفضل أن يكون هناك من 2-3 مدربين متاحين للإشراف ولدعم المشاركين.</p> <p>يتطرق هذا النشاط إلى موضوعين في ان معا - فهم الآخر ومهارات الاتصال الجيدة، لذلك سوف يستغرق وقتا. تأكد أن لديك وقتا كافيا قبل البدء بهذا النشاط.</p> <p>يمكن أيضا أن يتم هذا النشاط باستخدام دمي الظلال، خاصة للأطفال الأصغر سنا أو إذا لم يتسح وقتا كافيا.</p> <p>المراجع: دليل الميسر، الفصل 11</p>
الوقت	الوصف
7 دقائق	<p>ابدأ النشاط بنقاش قصير حول أحد مواضيع الفيلم: أهمية فهم الآخر.</p> <p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي المشكلة الرئيسية في الفيلم؟ • كيف قامت الشخصيات بحل النزاع؟ • ما هي الخصائص التي احتاجوا لها لحل النزاع؟ • على النقاش أن يركّز على مدى أهمية مهارات التواصل الجيد. <p>اشرح: تكون إحدى أفضل الطرق لفهم الآخر من خلال العمل معا، وهو ما نحن بصدد القيام به.</p>
5 دقائق	<p>قم بتقسيم جميع المشاركين في التدريب الى مجموعات من 3.</p>

35 دقيقة	<p>اشرح أنه يجب ان تختار كل مجموعة دمية طاولة واحدة للعمل معها، واختيار شخصية للدمية (يمكن أن تكون حقيقية أو جعلهم يعتقدون ذلك ولكن تحتاج المجموعة إلى الاتفاق). أعط المجموعة 30 دقيقة للمناقشة ومن ثم إعداد المشهد.</p> <p>ستختار كل مجموعة موضوع من الفيلم وتناقش الأسئلة ادناه. إذا لزم الأمر، اعط مثال عن موضوع، مثل وجهة النظر، طبيعة الصراع، الاختلاف والتشابه (القبعات)، الحاجة إلى الانتماء، فهم الآخر (الأحذية) القبول، أو التواصل الجيد.</p> <p>اطلب من المجموعات مناقشة ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي المشاهد في الفيلم التي تعالج هذا الموضوع بشكل واضح ؟ • كيف تكون ذات صلة مع الواقع؟ • برأيكم، ما مدى أهمية هذه الرسالة ؟ <p>بعد الانتهاء من المناقشة، يُطلب من كل مجموعة تأليف مشهدا من 2-3 دقائق يعبر عن هذا الموضوع، مستخدمين دمي الطاولة. يمكن أن يكون إعادة تمثيل لمشهد من القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء، أو مشهد يقومون بتأليفه من تلقاء أنفسهم.</p>
15 دقيقة	بعد انتهاء المجموعات، اطلب منهم تقديم مشهدهم للمجموعات الأخرى. دع الآخرين يخمنون ماهية الموضوع.
7 دقائق	<p>قم بالتلخيص من خلال إشراك المشاركين في نقاش حول ما تعلموه من العمل معا في مجموعات.</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما الذي تعلمتموه من العمل معا؟ • ما هي التحديات التي واجهتكم؟ • هل حدثت اي خلافات؟ كيف تغلبتم عليها؟ • برأيكم، أين يكمن الرابط مع لشخصيات فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء
	<p>تلخيص النشاط 3</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما التعديلات التي قد تجربها لهذا النشاط في عملك مع الأطفال؟ • بناء على ذلك، ماذا الذي تفعله بشكل مختلف؟ <p>برأيك، هل يتناسب مع كافة الفئات العمرية؟</p>
	النشاط 4
	الولدين: ماذا يحدث بعد ذلك؟
	دمية واحدة لكل طفل (من الممكن استخدام دمي الظلال او العصا او الجوارب)
	<ul style="list-style-type: none"> • يفهم المشاركون كيف يمكن للناس على جوانب مختلفة من الصراع أن يتأثروا بنفس الطريقة. • يمارس المشاركون مهارات تواصل جيدة
	نصائح للمدرب
	<p>ينقسم هذا النشاط إلى قسمين. يتم الأول من دون كلام ويركز على المشاعر والتعاطف. يشجع المشاركين على التفكير بأوجه التشابه بين الولدين بدلا من أوجه الاختلاف. والجزء الثاني يضيف الحوار.</p> <p>المراجع: دليل الميسر، الفصل 9.4</p>
	خطوات النشاط 4
الوقت	الوصف
20 دقيقة	<p>اسأل: تخيل بأن الولدين يلتقيان معا للمرة الأولى في حياتهما، وطلب والديهما منهما أن يصبحا صديقين. ربما ما زالت الكدمات التي تسببها لبعضهما البعض خلال المعركة في اليو السابق ظاهرة. بم يشعران؟</p> <p>قوموا بتدوين الإجابات على ورق اللوح القلاب. الأمثلة على ذلك قد تكون: الغضب، الإحباط، الارتباك، الصدمة، الاشمئزاز، الأسف، الاعتذار، الحزن، الندم، السعادة، الاسترخاء، الحماس، الراحة.</p> <p>قم بتقسيم المشاركين الى مجموعتين: (As و Bs). يقوم كل شخص باختيار شعور من المشاعر المذكورة في القائمة على اللوح، ويأخذ بضع دقائق للتمرس على التعبير عنه مستخدما دمية . يمكن للمدربين توفير دمي العصا او الطاولة او الجوارب أو الظلال لهذا النشاط. إذا كانت المواد اللازمة للدمية محدودة، قسّم المشاركين إلى مجموعات من 3 (مع نصف المجموعات في الفريق A والنصف الاخر في الفريق B)، مع دمية واحدة تشاركها المجموعة.</p>

كل شخص من فريق A يجب ان يقترن بشخص آخر من الفريق B. (أو، إذا استخدمت المجموعات الصغيرة بسبب نقص اللوازم، إقرن كامل فريق A مع فريق B). يقوم الآن فريق A بعرض مشاعرهم لفريق B وذلك باستخدام الدمى خاصتهم . يجب ان يراقب الفريق B لبضع دقائق ثم باستخدام الدمى خاصتهم يحاولون تقليد ما يفعله الفريق A . خصص بضع دقائق قبل توقيف النشاط للمناقشة.

أسأل في الجلسة العامة:

- فريق B قل لفريق A ، أي من المشاعر كنت تقلد. فريق A، هل كان الفريق B على صواب؟
 - فريق A ، بم شعرت حين تم تقليد شعورك؟
 - فريق B ، ما مدى صعوبة أو سهولة المتابعة ؟
 - ما مدى سهولة أو صعوبة تخمين الشعو الذي يعبر عنه الفريق A ؟
- الآن اجعل الفريق A والفريق B يتبادلان الأدوار، الفريق B يعرض والفريق A يشاهد ويقلد الحركات والمشاعر.

بعد ان تنتهي المجموعتان من عرض مشاعرهم، اختتم بطرح الأسئلة التالية:

- ما الغرض من هذا النشاط؟
- بم ساعدك النشاط على التفكير اكثر؟

إبقى المشاركين في - B A بحيث يقوم كل شخصين بتشكيل فريق. قم بتعيين نصف عدد الفرق للتفكير في النشاط القادم من منطلق الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6-9، في حين أن النصف الآخر سوف يتصور أنهم أطفال في سن 10 وما فوق.

اشرح: سيعمل كل فريق على إنشاء حوارا بين الولدين. لقد قمنا بالنشاط الساب بالتفكير في بعض المشاعر المختلفة والمعقدة التي يعاني منها الأشخاص عندما يشعرون بالظلم. إنما هم منفتحون على فكرة بناء علاقات أكثر إيجابية. لقد طلب الأبوان من ولديهما نسيان اخطاء الماضي والتفكير في بعضهم البعض كأصدقاء. بم سيتحدثان في لقائهما الأول؟ ما العلامات الدالة على استماعهما لبعضهما البعض؟

اطلب من المشاركين العمل كفريق لخلق حوار. من الممكن استخدام الدمى لهذا النشاط، ولكنه ليس ملزما.

قل: تذكروا أنه لم يكن مسموحا للولدين بالتحدث إلى بعضهما البعض . والان وقد سنحت لهما الفرصة للحديث، حتما سيشعران بالفضول خاصة بعد كل الأكاذيب التي قيلت من قبل.

يعطِ المدربون مثلا للحوار من شأنه أن يساعد الأطفال الأصغر سنا على فهم المطلوب.

تذكر المشاركين: تذكروا مهارات التواصل التي يمكنكم استخدامها؛ لغة الجسد ونبرة الصوت، إلخ التي قد يستخدمها الولدان عندما إنشاء الحوار؟

خصص حوالي 5 دقائق للفرق ذلك للتفكير في ما سيقولون، ثم امنحهم 10 دقائق للتدرب على الحوار معا. يتأكد المدربون من فهم المشاركين لهذا النشاط، عبر انتقالهم من فريق إلى اخر خلال النشاط.

اسأل:

- ما الذي سار بشكل جيد؟
- ما هي مهارات التواصل التي استخدمتها؟
- ما الذي يمكن أن تضيفه إلى الحوار؟
- ما الذي يمكن أن يسوء بين الولدين وكيف يمكنك منع ذلك؟
- متى يمكن ان يستخدم المشاركون هذه المهارات في حياتهم الخاصة

تلخيص النشاط 4 التلخيص: إسأل المشاركين عن رأيهم بتطبيق هذا النشاط مع مختلف الفئات العمرية (الأطفال الأصغر سنا مقابل الأطفال الأكبر سنا).

الخروج من الظلال: الرسائل الأساسية للفيلم

النشاط 1	نشاط الرسم للمجموعات الصغيرة	
المواد اللازمة	ورق A3 او A4. ألوان (اقلام / أقلام التلوين/ الألوان المائية - اعتمادا على الفئة العمرية) اختياري: تدوين رسائل الفيلم الأساسية على قطع ورق صغيرة. الأساسية (انظر أدناه)	
الهدف التعليمي	سيتمكن المشاركون من مساعدة الأطفال على التعبير عن الرسالة الرئيسية التي فهموها من الفيلم، واكتساب مهارات تواصل معززة. .	
نصائح للمدرب	قبل البدء بالنشاط، اكتب الرسائل الأساسية للفيلم على اللوح القلاب / اللوح في الجزء الأمامي من الغرفة، أو اكتبهم على شرائط من الورق والصقها على اللوح / الجدار / ورق اللوح الورقي. بمجرد أن تعرف عدد المجموعات الصغيرة، تأكد أن هناك رسالة رئيسية واحدة لكل مجموعة صغيرة. تتضمن الرسائل الأساسية : الشعور بالألم أمرا طبيعيا، ولكن كل منا يتأثر بطريقة مختلفة . ، إن الأطفال غير مسؤولين عن الأمور السيئة التي تحصل في الصراع؛ الحاجة للتواصل مع الآخرين. الأمل والتمكين. المراجع: دليل المبتسر، الفصل 6.2	
خطوات النشاط 1	الوصف	الوقت
	قبل أن يبدأ النشاط، استخدم لعبة تفاعلية لتقسيم المشاركين إلى مجموعات من 3.	2-5 دقائق
	إشرح أن الهدف من هذا النشاط هو رسم ما الذي تم فهمه من الفيلم. اطلب من كل مجموعة ان تختار من القائمة الموجودة على اللوح القلاب / الجدار، رسالة أساسية واحدة أو موضوع من الفيلم يفهموه ويتوافقوا عليه. على كل مجموعة أن تتناقش فيما بينها وتتفق على اختيار رسالة واحدة من الفيلم. إذا كان المنشطون سيعملون مع الأطفال الأكبر سنا، فيمكنهم تطوير مواضيع اخاصة بهم بالإضافة إلى تلك التي تم ذكرها.	5 دقائق
	أطلب من المجموعات العمل معا لتوضيح الموضوع الذي اختاروه. على الرسومات أن تُظهرالموضوع أكثر من حبكة الفيلم. تأكد من أن كل مجموعة لديها ما يكفي من الألوان والاوراق الاضافية. يجب ان يتنقل المدربون في جميع أنحاء الغرفة، ويدعوا المشاركين على المشاركة في المناقشات الجارية بشأن رسوماتهم، والتأكد من أن المجموعات تعمل بشكل جماعي.	15 دقيقة
	تقوم كل مجموعة بعرض رسوماتها، وشرح الموضوع ، وكيف يتجلى ذلك في الفيلم، وكيف اختاروا تجسيده عبر الرسم.	10 دقائق
	لاختتام النشاط، اطلب من المشاركين التأمل في الموضوعات التي تغطيها كل الرسومات، ثم اطلب منهم التفكير في الموضوعات فيما يتعلق بحياتهم. اسأل: • هل سبق وشعرت بالطريقة التي شعرت بها سارة أو سمير / وسامر؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا تفعل لمساعدة نفسك؟ • كيف كنت ستساعد سارة لو كنت في مكان سمير / وسام ؟ • إلام يرمز الرجل الحكيم بالنسبة لك؟ وَصَّح أن المواضيع المشار إليها في الفيلم ليست خاصة فقط لوضع سارة ووسام / سمير، ولكن لنا جميعا في مراحل معينة من حياتنا.	

النشاط 2	دمى الظل للتعبير
المواد اللازمة	المواد اللازمة لصنع دمى الظلال (ورق، أقلام أو أقلام الرصاص، القش، الشريط)؛ شاشة دمى الظل (أو ورق الشمع والورق المقوى)؛ مصباح يدوي
الهدف التعليمي	مشاركة الجميع في العمل الجماعي الخلاق لإظهار رسالة أساسية فهموها من الفيلم.
نصائح للمدرب	قم بإعداد عينات دمى الظلال قبل النشاط. قدّم عرضاً من 1 - 2 دقيقة لدمى الظلال قبل النشاط على سبيل المثال.
خطوات النشاط 2	الوصف
	<p>للتأكد من أن هذا النشاط مرتبط بالفيلم بأكبر قدر ممكن، اسأل المشاركين كيف ساعد سمير / وسام سارة في الفيلم. قد لا يعرفون اسم النشاط الذي كان سمير / وسام يقوم به، وعند هذه النقطة يتدخل المدرب ويوضح أنها كانت دمى الظلال.</p> <p>اشرح: سنقوم بالتمرس على مهارات صنع دمى الظلال التي تعلمتموها لمساعدتنا على التوصل إلى فهم أفضل لرسالة أساسية من رسائل الأساسية فيلم الخروج من الظلال. تماماً كما في النشاط السابق، سوف تقومون باختيار الموضوع، ولكن هذه المرة عليكم تطوير قصة تقوم على هذا الموضوع.</p>
2-5 دقائق (اعتماداً على التقنية المستخدمة)	قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مستخدماً نشاطاً يتناسب مع فئتهم العمرية.
10 دقائق	<p>اطلب من كل مجموعة تحديد موضوع من الفيلم من اختيارهم. خصّص حوالي 7-8 دقائق للمجموعات للتفكير في الموضوع الرئيسي الذي فهموه من الفيلم، ثم يقوم شخص واحد من كل مجموعة بالإعلان عن الموضوع الذي تم اختياره. قد يكون للمجموعات المختلفة الموضوع نفسه (ولكن سيكون عليهم تطوير قصص مختلفة لإظهار هذا الموضوع). البديل: إذا كان المنشطون سيعملون مع الأطفال الأصغر سناً الذين هم بحاجة إلى مزيد من المساعدة في تحديد واختيار الموضوع، ففكر بتوزيع المواضيع مطبوعة على قصاصات ورق وإعطاء المجموعة بضع دقائق للحديث عنها.</p> <p>تشمل عينة مواضيع: من المقبول أن تكون لديك مشاعر مؤلمة؛ يمكن أن تؤثر علينا جميعاً المشاعر المؤلمة بدع في اعتبارك شكل مختلف؛ الأطفال غير مسؤولين عن الأشياء السيئة التي تقع في صراع ما؛ الحاجة إلى التواصل مع الآخرين؛ الأمل والتمكين.</p>
10 دقائق	اطلب من كل مجموعة أن تأتي بقصة تعبر عن الموضوع الذي قاموا باختياره. ليس مطلوباً من المجموعات مشاركة قصصهم حتى الآن، حيث أنهم سيقدمونها باستخدام دمى الظلال. يجب أن يتحرك المدربين في جميع أنحاء الغرفة، وي طرحون أسئلة على المجموعات لمساعدتهم على ربط قصتهم بالموضوع الذي قاموا باختياره.
20 دقيقة	اشرح للمشاركين أنهم سوف يحولون قصتهم إلى قصة دمى ظلال قصيرة لعرضها فيما بعد. قم بتمرير المواد اللازمة لصنع دمى الظلال أتح بعض الوقت للمشاركين لصنع دمى الظلال الخاصة بهم. إذا سمح الوقت، يمكن للمشاركين أن يتدربوا على عرضهم قبل تقديمه لبقية المجموعة.
20 دقيقة	اطلب من كل مجموعة تقديم عرض دمى الظلال الخاصة بهم. بعد كل عرض، أشرك المشاركين في مناقشة قصيرة حول الموضوع الذي تم تغطيته في كل عرض.
	<p>أسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هو الموضوع الذي ترمز إليه القصة؟ • أين رأينا هذا الموضوع ظاهراً في الفيلم؟ • هل هذا ممكن حدوثه في حياتنا اليومية؟ كيف؟
تلخيص النشاط 2	<p>أشرك المشاركين في مناقشة قصيرة حول الإمكانية والغرض من عروض دمى الظلال.</p> <p>الإمكانية - المواد اللازمة بسيطة، يمكن أن تكون الشاشات كناية عن ورق الشمع أو بطانية بيضاء (ليس من الضروري توفر الورق المقوى)، والمتعة للأطفال</p> <p>الغرض - تمكين الأطفال من إظهار فهمهم للفيلم بطريقة خلاقة، والسماح للأطفال بالعمل معاً والاتفاق على عرض معين لتقديمه لأقرانهم، والسماح للأطفال بالتعبير عن أنفسهم.</p>

النشاط 3	استكشاف المشاعر مع دمي العصا
المواد اللازمة	دمي العصا تُظهر مشاعر مختلفة (سعيد، حزين، غاضب، مرتبك) إذا لم تكن دمي العصا جاهزة بعد، ستحتاج إلى ورق مقوى بألوان مختلفة وعصي خشبية صغيرة، ومقص، وغراء، و أقلام لصنع دمي عصا. مجموعات من البطاقات مكتوب على كل بطاقة اسم إحدى المشاعر؛ يجب أن تكون هناك مجموعة واحدة لكل اثنين من المشاركين . اللوح الورقي القلاب والورق الخاص به و marker من اجل العصف الذهني.
الهدف التعليمي	المشاركون قادرون على مساعدة الأطفال على فهم المشاعر بطريقة أفضل وربط المشاعر المختلفة مع خط مسار الفيلم .
نصائح للمدرب	قم بتجهيز دمي العصا التي تُظهر المشاعر المختلفة قبل البدء بالنشاط. من الأفضل وجود مدربين اثنين يُجرون هذا النشاط: احدهم مسؤول عن تسهيل النقاش مع المشاركين، والآخر مسؤول عن تدوين الملاحظات من نقاط المشاركين على ورق اللوح الورقي. العودة إلى "العصف الذهني للمشاعر" (صفحة 35 من دليل الميسر) لتتعرف على مختلف المشاعر الايجابية والصعبة في الفيلم وتفسيراتها. المراجع: دليل الميسر، الفصل 6.5
خطوات النشاط 3	الوصف
6-7 دقائق	ابدأ اللعبة، "الرأس الى أعلى". قم بتقسيم المشاركين إلى فرق من اثنين. قم بتوزيع مجموعة من بطاقات المشاعر الوجه لأسفل (انظر المواد اللازمة أعلاه) إلى كل فريق، واطلب من المشاركين عدم النظر إلى البطاقات. يختار احد افراد الفريق بطاقة (دون النظر) ويمسك بها فوق رأسه أو رأسها بحيث يمكن للشريك رؤية العاطفة المكتوبة على البطاقة. يجب ان يُظهر الشريك هذه العاطفة من خلال التصرفات وتعابير الوجه، في حين يحاول الشخص الذي يحمل البطاقة التخمين. إذا نجح الشخص بالتخمين، يمكنه سحب بطاقة جديدة. بعد دقيقتين، يطلب المدرب من الفرق تبادل الأدوار ويقوموا بتكرار النشاط في محاولة تمرير اكبر عدد ممكن من البطاقات. اختياري: كنشاط بديل أو إضافي، قم بإشراك المشاركين في لعبة، "هل لديك ساعة؟" إذا كانت المجموعة صغيرة، أطلب من المشاركين الوقوف في دائرة و اشرح أنه يجب على كل شخص ان يختار شعورا، ويسأل "هل لديك ساعة؟" بطريقة تعبر عن هذه العاطفة. تنقل في انحاء الغرفة حتى يصل الدور الى كل شخص. إذا كانت المجموعة كبيرة، يمكن أن يقسم المدربين المشاركين إلى فرق من اثنين، ويجعل الشركاء يتناوبون قائلين "هل لديك ساعة؟" بطريقة تتوافق مع العواطف التي يعلن عنها المدربين. على سبيل المثال، يقول المدرب كلمة "حزين"، والشخص (أ) في الفريق يقول هذه العبارة مع نبرة الصوت المناسبة، والسرعة، ولغة الجسد. ثم قد يقول المدرب كلمة "غاضب"، والشخص (ب) من الفريق يقول هذه العبارة وفقا لذلك. استمر بتكرار ذلك من 4-8 مرات. يمكن اختتام أي من هذه الالعب مع مناقشة وجيزة جدا: اسأل: برأيك، اي من المشاعر كانت الأكثر تحديا للتعبير عنها/افتراضها؟ لماذا؟
5 دقائق	عاود جمع المشاركين في جلسة عامة. استخدم دمي العصا للتعبير عن شعور واطلب من المشاركين تخمين ماهية الشعور. اسأل المشاركين كيف يتجلى هذا الشعور في الفيلم، واتح الوقت للمناقشة. تأكد من تدوين أفكار للمشاركين.
15 دقيقة	كرر الخطوة 1 مع كافة أنواع دمي العصا ، وأعطِ الوقت الكافي لمناقشة مختلف المشاعر.
20 دقيقة	وزع المواد اللازمة بين جميع المشاركين واطلب من كل واحد منهم صنع دمية عصا تُظهر شعورا معيّنًا. تأكد من استناد المشاركين الى الفيلم.
10 دقائق	اطلب من كل مشارك تقديم دميته موضحا الشعور وما الذي سببه . تأكد من استناد المشاركين إلى الفيلم.

	<p>تلخيص النشاط 3</p> <p>أشرك المشاركين في المناقشة حول أهمية تطبيع المشاعر. تماما كالدمى، يختبر البشر كل أنواع المشاعر لأسباب مختلفة؛ من المهم أن نتعرّف عليها بغض النظر عن ماهيتها.</p> <p>اشرك المشاركين أيضا في النقاش حول أهمية صنع دمي العصا. فهي شكل من اشكال التعبير للأطفال، وعندما يصنع الأطفال الدمية بأنفسهم، فهم أكثر احتمالا لتطوير التواصل بدميتهم. هذا يجعل من المرجح أن الطفل سوف يفهم العاطفة التي تُظهرها دميتها، هذا إن لم يرتبط بها ويتواصل معها.</p>	
	<p>النشاط 4</p> <p>ربط العاطفة بالسلوك</p>	
	<p>المواد اللازمة</p> <p>اللوح الورقي القلاب و اقلام بالنسبة لنشاط ”عبّر عن مشاعرك“: يجب ان يُعدّ المدربين لوح ورقي قلاب مع وجوه مختلفة تظهر عددا من المشاعر ، وكذلك قطع من السهام الورقية وشريط أو أقراص (Blu-tack) على الجزء الخلفي من كل سهم. إذا قمنا بشاط ”صندوق المشاعر“ الاختياري (انظر إلى النشاط الأخير)، نقوم بتجهيز مجموعة من الأسئلة على قطع ورق ونضعها في صندوق أو كيس.</p>	
	<p>الاهداف التعليمية</p> <ul style="list-style-type: none"> • يفهم المشاركون الصلة بين المشاعر والسلوكيات. • يفهم المشاركون أنّ لكلّ منّا طريقته المختلفة في الشعور والتعبير إزاء الحدث نفسه. 	
	<p>نصائح للمدرب</p> <p>من الأفضل تطبيق النشاط التالي مع الأطفال الذين يستطيعون القراءة. إذا كان المشاركون سيعملون مع أطفال لا يستطيعون القراءة، يمكن للمنشطين استخدام الصور أو الرسومات بدلا من الكلمات. المراجع: دليل الميسر، الفصول 3 و 6.4. معلومات الصور الموجهه مقتبس من http://www.academyforguidedimagery.com و http://stress.about.com</p>	
	<p>خطوات النشاط 4</p> <p>الوصف</p>	
	<p>الوقت</p> <p>2-3 دقائق</p> <p>ابدأ النشاط بإحماء يسمى ”عبّر عن مشاعرك“: بلصق المدربين على اللوح الورقي القلاب وجوه مختلفة تُظهر مشاعر مختلفة. أعط كل مشارك واحد من السهام الورقية واطلب منهم أن يكتبوا أسماءهم على السهم، ثم الصاق السهم بجانب الوجه الذي يمثل ما يشعرون به في ذلك اليوم. اشرح: يمكنكم القيام بهذا النشاط مع الأطفال. كل يوم يعبرون عن مشاعرهم الانية. سثم سنتطرق إلى الطرق المختلفة التي من خلالها يُعبّر الأشخاص عن مشاعرهم.</p>	
	<p>5 دقائق</p> <p>اكتب أسماء وسام (أو سمير) وسارة على اللوح، تاركا مساحة كافية لكتابة السلوكيات تحت كل واحد منهم. اشرح للمشاركين انك تريد منهم تعداد ما كان يقومان به، وسام وسارة، قبل وصول الرجل الحكيم في فيلم الخروج من الظلال. حاول عدم التركيز على كلمات المشاعر مثل الغضب أو الحزن، ولكن على السلوكيات (الأفعال).</p>	
	<p>10 دقائق</p> <p>إستمع لاقتراحات المشاركين لبضع دقائق. هنا بعض الأمثلة :</p> <p>وسام: يصرخ، يتهم أبناء عمّته، يطعم سارة، يتعارك مع الأطفال الآخرين، يعبس كثيرا، يحمي شقيقته كل الوقت، لا يلعب. سارة: لا تتحدّث، تأكل قليلا جدا، لا تبتسم ابدأ، تخاف وتصرخ من الظلال، تختبئ، تتشبث بوسام، تحمل لعبتها، على شكل حمار، أينما ذهبت.</p>	
	<p>10 دقائق</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • برأيك، لم اختلف سلوك الطفلين؟ • ماهي المشاعر التي قد شعرا بها والتي دفعت بهما إلى التصرف كما فعلا؟؟ • هل يمكن أن نشعر بمشاعر مختلفة تجاه الاختبارات المشتركة؟ • هل يمكن أن نتبنّى سلوكيات مختلفة تجاه الاختبارات المشتركة؟ <p>الهدف من ذلك تشجيع النقاش حول تأثير المشاعر على كلّ منّا بطريقة مختلفة ، وتجعلنا نتصرف بطرق عديدة. هناك من قد يعاني من القلق الشديد، وهناك من قد يعاني من الغضب الشديد. كل هذه التصرفات طبيعية بعد تجربة صعبة أو مؤلمة.</p>	

إذا سمح الوقت، قم بنشاط "المكان الآمن"، والتخييلات الموجهة كأداة لتحقيق ذلك، على النحو التالي:

أشرح: سنقوم الآن بنشاط مهدئ ومريح باستخدام التخيل الموجه.

- أثبتت الأبحاث أن التخيل الموجه يمكن أن يقلل من الإجهاد، والقلق، والاكتئاب، والألم وحالات طبية أخرى متعددة.
- التخيل الموجه هو للاسترخاء والحد من التوتر. فهو سهل التعليم والتعلم، ويعتبر مفيداً للأشخاص الذين يمارسونه.
- يمكن أن يقوم المرء بالتخيل الموجه بشكل منفرد مع نفسه أو يتم تسهيله من قبل شخص آخر. ويمكن القيام به من شخص لشخص أو في مجموعات. يتطلب التخيل الموجه الممارسة والجهد للوصول إلى الحالة العميقة من الاسترخاء، والبصيرة والحكمة.
- عند تسهيل التخيل الموجه، من الأفضل العمل على إشراك الشخص الذي يتخيل في خلق الرؤية، إذا كان ذلك ممكناً، حتى يتمكن من امتلاك رؤية وبصيرة و الوصول إلى مستويات أعلى من الاسترخاء.

الآن سنستخدم التخيل الموجه للعثور على "مكان آمن".

أسأل: ماذا يعني لك تعبير "مكان آمن"؟

استمع لبعض الردود.

ثم اشرح: أحياناً عندما نشعر بالضيق، لا نملك القدرة على الذهاب إلى مكاننا المفضل، أو ان نكون مع الشخص المفضل لدينا، أو البدء بنشاط جديد. لذلك علينا أيضاً أن نجد ما يساعدنا ويدعمنا. سنقوم الآن بنشاط يمكنك القيام به في أي مكان، وفي أي وقت، طالما يمكنك العثور على بضعة دقائق تغمض فيها عينيك وتجوّل في مخيلتك إلى مكانك الآمن.

أشرح: ما هو المكان الآمن؟ المكان الآمن هو الصورة الذهنية لأي شخص أو مكان أو شيء أو حتى الصوت الذي يمنح الشخص شعوراً جيداً. يجب أن يمنحه أو يمنحها الشعور بالأمان والهدوء.

أعط بعض الأمثلة على مكان آمن و / أو أسأل عن بعض الأمثلة من المجموعة. الأمثلة قد تشمل: مكان جميل في الطبيعة، أحد أفراد العائلة أو صديق خاص، ذكرى جيدة، مشهد من الفيلم المفضل، أمل / هدف في المستقبل، أو حتى أغنية مفضلة تحرك المشاعر.

أشرح: في حين يمكن لكل شخص أن يجد مكانه الآمن، من الممكن أن يصعب ذلك للأطفال؛ فالنشاط تعبير عن أفكار مجردة. لذلك، سنقوم الآن بتخيل صورة لمكان آمن يمكنكم استخدامها مع الأطفال.

بهدهوء وببطء وبصوت مريح سر بالمجموعة عبر التمرين . قل:

- استرح في مقعدك أو على الأرض إذا كنت تفضل ذلك.
- أغمض عينيك إذا كنت مرتاحاً بذلك. إذا أبقيت عينيك مفتوحة، حاول إراحة عينيك ودعها ترتخي.
- ارح جسمك؛ اترك ذراعيك وساقيك تنزل بشكل طبيعي نحو الأرض.
- تنفس. خذ نفسا عميقاً وابدأ عملية الشهيق والزفير. حافظ على انتظام النفس شهيق. زفير. شهيق. زفير.
- أبعد الأفكار التي تجول في رأسك، وركّز على تنفسك.
- تخيل أنك في حقل زهور لا حدود له. تجد في وسط الحقل درج ذهبي يؤدي إلى السحب. بينما تتسلق السلام تشعر بدفء الشمس. عندما تصل إلى أعلى الدرج تشاهد باباً مزخرفاً. على الجانب الآخر من هذا الباب ينتظرك مكان الراحة والدهشة. افتح الباب واستكشف ما تراه.
- كيف يبدو هذا المكان؟ ما هي الألوان التي تراها؟ هل أنت في النهار أم في الليل؟ هل تسمع أصوات؟ ربما أنهار متدفقة، أو أمواج متكسرة أو شلالات جارية أو زقزقة عصافير، أو نقيق الصراخير؟
- ماذا الروائح التي تشتمها؟
- ما هو شعورك وأنت تلمس الأشياء في هذا المكان؟
- استمتع في هذا المكان. اولي المكان اهتماماً وثيقاً: مظهره، احساسه، رائحته وذوقه. هذا مكان خاص يمكنك الذهاب إليه في أي وقت تريد، كل ما عليك القيام به هو تخيله.
- استرح وابدأ في التركيز على تنفسك ونحن نغادر هذا المكان الخاص في الوقت الراهن. تخيل العثور على الباب الذهبي الكبير الذي يؤدي إلى الدرج في السحب. افتح الباب وابدأ في النزول على الدرج المؤدي إلى حقل الزهور. عندما تصل إلى الحقل، ابدأ في التركيز على تنفسك.

	<ul style="list-style-type: none"> • قم بالشهيق والزفير [كرر 5-10 مرات] الآن قم بهز أصابع قدميك ويديك. أعد انتباهك إلى هذه الغرفة وأصدقائك. افتح عينيك. • شكرا لهذا الجهد. ابق هادئا لحين تشعر بأنك جاهز للاستيقاظ والتحرك. <p>[كرّس بعض الوقت للاستراحة بعد هذا النشاط، بحيث يتمكن المشاركون من التحرك قليلا قبل مناقشته]. ادع المشاركين لتبادل خبراتهم إذا احبوا ذلك. ولكن هذا ليس ضروريا.</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هل كنت قادرا على الاسترخاء؟ لم لا؟ إذا كان الجواب نعم، صف شعورك. • هل ترغب في محاولة هذا النشاط مرة أخرى؟ • هل تعتقد أنه يمكنك أن تجد هذا المكان الخاص بك يوما ما؟ • في أي نوع من الاوضاع أوالاقوات من اليوم قد تتخيل مكانا خاصا بك؟ <p>شجّع المجموعة على 'الذهاب' لهذا المكان الآمن عندما يشعرون بالإكتئاب قليلا ، او إذا كانوا يواجهون صعوبة في النوم أو التركيز، أو في حالة عجز أمام مشاكلهم او يعانون من الانفعالات صعبة. فهذا سيؤدّ مشاعر ايجابية ويغيرالحالة العاطفية الحالية.</p> <p>اشرح أنه من الممكن القيام بهذا النشاط مع الأطفال الصغار من خلال الطلب منهم رسم مكانا آمن، بدلا من مجرد تصوّره في مخيلتهم.</p> <p>أطلب من المشاركين بتلخيص النقاط الأساسية التي قام بها المدرّب لتنفيذ هذا النشاط: . يجب أن تشمل النقاط الأساسية ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحدّث بنبرة واضحة ومريحة. • دع للمشاركين يشعرون بالراحة، والاسترخاء تماما قبل البدء في التخيل الموجه. • ساعد المشاركين على تصوّر المشهد عن طريق إعطائهم بعض التفاصيل، ولكن مع السماح لهم باستخدام مخيلتهم في ملء التفاصيل؛ تساعد هذه التفاصيل على الاسترخاء. 	
<p>اختياري: 15 دقيقة</p>	<p>بالإضافة إلى ذلك، أو كبديل عن نشاط المكان الآمن، خذ بالإعتبار إشراك المشاركين في تمرين لإظهار ما يشعرون به مثل أن تطلب من الأطفال تبادل مشاعرهم، على النحو التالي:</p> <p>جهّز قطع من الورق مع أسئلة، مثل: "متى كانت آخر الوقت شعرت بالحزن؟ ما هي أسوأ لحظة في حياتك؟ متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالسخافة؟ ماذا يجعلك تبتسم؟ أخبرنا عن الوقت عندما شعرت بالوحدة؟ أخبرنا عن حلم حياتك" من بين امور اخرى. ضع قطع الورق في صندوق أو كيس.</p> <p>أطلب من المشاركين الوقوف في دائرة، ومرر الصندوق أو الكيس. يجب ان يسحب كل شخص سؤال والإجابة عليه.</p> <p>قم بالتلخيص مع المشاركين بطرح الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بمّ شعرت حين تحدّثت عن مشاعرك؟ • باعتقادك، كيف يكون شعور الأطفال عندما نطلب منهم مشاركة مشاعرهم؟ <p>يجب ان يوضّح المدرّبين انه كما ان التكلّم عن المشاعر أمرا صعبا للكبار، كذلك يكون للأطفال. يجب أن نراعي وتتعاطق مع ذلك . من المهم التحقق مع الأطفال حول ما يشعرون به بعد الأنشطة. تحديد المشاعر هو الخطوة الأولى في معالجتها.</p>	
	<p>اختم بالطلب من المشاركين ان يجتمعوا في فرق من اثنين ويناقشوا ردّات فعل الأطفال إزاء نشاطات التعبير عن المشاعر. ثم اطلب مشاركة بعض التعليقات في الجلسة العامة.</p>	<p>تلخيص النشاط 4</p>

التخطيط للجلسة والرصد

النشاط 1	التخطيط للجلسة	
المواد اللازمة	ورق اللوح الورقي (الحد الأدنى 7 أوراق): اقلام تعليم (ألوان مختلفة لكل مجموعة صغيرة من 4 مشاركين)؛ حلوى صغيرة أو مكافأة أخرى للمنافسة؛ نسخ من قائمة مراجعة التحضيرات (كمراجع للمدرب + نسخة لكل مجموعة صغيرة)	
الاهداف التعليمية	<ul style="list-style-type: none"> يفهم المشاركون أهمية ومتطلبات التحضير الدقيق للجلسات مع الأطفال. تمرس المشاركون على تطوير خطة الجلسة. 	
نصائح للمدرب	<p>من الأفضل القيام بهذا النشاط في اليوم السابق لزيارة الموقع أو جلسة التمرس؛ وهذا سوف يسمح للمتدربين تحضير المواد اللازمة التي سيحتاجونها لتنفيذ خطة الجلسة.</p> <p>يحتاج المدربون ان يكونوا على دراية تامة بقائمة مراجعة التحضيرات بالإضافة الى المعايير الخاصة بالتحضير.</p> <p>يجب تكييف نموذج نشاط التخطيط للجلسة بناء على وجود أو عدم وجود جلسة فعلية تُعقد مع الأطفال، أم مجرد جلسات تمرس تُعقد مع المتدربين الآخرين. انظر التعليمات المفصلة أدناه.</p> <p>تأكد من ان المشاركون من المنظمة نفسها يشاركون في مجموعات صغيرة مختلفة من اجل التخطيط للجلسة (والتنفيذ).</p> <p>المراجع: المعايير والإرشادات، قائمة مراجعة التحضيرات (. ص 34-35)، القسم D: التنفيذ (. ص 7-8)، وعينة من خطط الجلسة (ص 26-33).</p>	
خطوات النشاط 1	الوصف	الوقت
	التحضير: الصق 6 صفحات ورق قلاب في أنحاء الغرفة، مع العناوين التالية: المكان، الأمن، الخدمات اللوجستية، والاستهداف، الاحالات.	
10 دقائق	<p>سباق العصف الذهني: اختر طريقة خلاقة لتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من 4 أشخاص. أعط كل مجموعة صغيرة اقلام من نفس اللون، وتأكد أن يتم إعطاء كل مجموعة لونها الخاص.</p> <p>قل: تخيلوا أنكم تستعدون لجلستكم الأولى مع الأطفال باستخدام أحد الأقلام وأنشطة الدمى. ما هي الخطوات التي ستقومون بها للاستعداد لذلك؟ لديكم 5 دقائق للتفكير بالمواضيع المذكورة على الأوراق المواضيع الملصقة على الجدران. عندما أقول "GO"، سيبدأ السباق لكتابة أفكاركم على اللوح القلاب المناسب.</p> <p>بعد مرور 5 دقائق، إعلم المجموعات أن هذا هو الوقت لبدء السباق. قل "GO"، وأعلمهم متى ينتهي الوقت.</p>	
12 دقيقة	يتجول المدرب في أنحاء الغرفة، ويقف عند كل لوح قلاب لمراجعة المحتوى مع المجموعة. يتأكد المدربون من وجود البنود الرئيسية (كما هو مبين في قائمة مراجعة التحضيرات) ويطلب من المجموعات الصغيرة التوسع في إجاباتهم حسب الحاجة على المدرب أن يناقشوا ما لم يتم ذكره ويعملوا على إضافته إلى القائمة للحفاظ على متعة المنافسة، يستعرض المدربون عدد الردود من كل فريق ويكافئون الفريق الرابع.	
3 دقائق	<p>إذا لزم الأمر، قم بإشراك المجموعة كاملة في العصف الذهني لأي "محتوى" تحضيرات يمكن ان تكون منسية (على سبيل المثال، ضع أهداف واضحة لهذه الجلسة؛ قرر من الذي سيلعب دور دمية الفم الكبير، وما إلى ذلك).</p> <p>اسأل المجموعة: ماذا عن المحتوى وتسهيل الجلسات؟ ما الذي نحتاج القيام به للتحضير؟</p> <p>إذا لزم الأمر، قم بتسهيل مناقشة حول السبب في أنه من المهم وضع الاهداف التعليمية لكل دورة (يساعد المدربين على تحديد الأنشطة التي من شأنها أن تسهم في تحقيق هذا الهدف؛ يساعد على إبقاء تركيز الجلسة حتى عندما تحتاج الأنشطة التي تعديل، وما إلى ذلك).</p>	
10 دقائق	استعراض قائمة مراجعة التحضيرات: في ختام التلخيص، اطلب من المشاركين تشكيل أزواج. وزع نسخ من قائمة مراجعة التحضيرات (أو قم بإحالة المشاركين إلى الصفحة المناسبة في نسختهم الخاصة من المعايير والإرشادات) واطلب من الفرق مراجعة القائمة، مع ملاحظة أي أسئلة أو تعليقات لديهم. خصص 5-7 دقائق لذلك. ثم اطلب من كل فريق مشاركة ملاحظاته او سؤال واحد لديهم حول قائمة المراجعة.	

نموذج التخطيط للجلسة: قم بتقسيم الغرفة إلى نصفين، وتكليف نصف للتفكير بفيلم الخروج من الظلال والنصف الآخر بفيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء. (إذا كان سيتم تغطية فيلم واحد فقط، عندها لا تقسم المجموعة). ثم اسأل المجموعة في الجلسة العامة، "ماذا تعتقدون أنه قد يكون أهداف معقولة للجلسة الأولى من الفيلم الخاص بكم؟" استمع لبعض الإجابات من كل جانب من الغرفة وناقشها، مساعداً الفريق على تحديد الأهداف الممكنة والمناسبة. (5 دقائق)

بعد ذلك، قم بتقسيم كل نصف من الغرفة إلى مجموعتين فرعيتين إضافيتين، أي ما مجموعه 4 مجموعات صغيرة (أكثر من ذلك إذا كانت مجموعة التدريب أكبر من حوالي 25 شخصاً). تأكد من أن يتم تقسيم المشاركين من نفس المنظمة (المنظمات) فيما بين المجموعات.

إذا لم يكن هناك أي زيارة موقع لتنفيذ الجلسة في الأماكن الصديقة للطفل أو مدرسة: كلّف كل مجموعة صغيرة بالتركيز على التالي: فيلم الخروج من الظلال مع الأطفال من سن 6 إلى 9؛ فيلم الخروج من الظلال مع الأطفال من سن 10 إلى 12. فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء من سن 9-6. فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء بين سن 10 و 12. (إذا كان سيتم تغطية فيلم واحد فقط، قسّم إلى مجموعات لهذا الفيلم فقط).

إذا كان هناك زيارة للموقع للتمرّس على التنفيذ مع الأطفال: كلّف كافة المجموعات الصغيرة التركيز على فيلم القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء، مع تقسيمات عمرية على أساس الفئة العمرية المتوقعة للأطفال في الموقع. انشئ العديد من المجموعات الصغيرة حيث ستكون هناك فصول دراسية منفصلة / مجموعات فرعية في الموقع.

اطلب من كل مجموعة صغيرة تحديد الهدف التعليمي لزيارة الموقع أو نموذج الجلسة الأولى (استناداً إلى مناقشة الجلسة العامة السابقة) واستكمال قسم "التخطيط لكل دورة" من قائمة مراجعة التحضيرات (أعلى الصفحة 35). يجب أن يقوم المدرب بالتمعيم لضمان سير المجموعات الصغيرة على الطريق الصحيح. وكبديل لذلك، اطلب من المجموعات تطوير خطط جلساتهم على ورق اللوح القلاب بحيث يمكن نشرها في النهاية. (25 دقيقة)

	<p>(انظر أعلاه لتلخيص العصف الذهني).</p> <p>اختم الجلسة بطرح السؤال التالي: كيف وجدتتم تمرين التخطيط؟</p> <p>استمع لبعض الردود، ثم وضع أنه يجب على الفرق بتحضير المواد اللازمة لتنفيذ خطط دورتهم في اليوم التالي. إذا كان سيكون هناك جلسات تمرس فقط، وليس زيارة موقع، تأكد من أن المجموعات الصغيرة تعرف "القطاع" المخصص لإثباته (انظر أدناه) بحيث لا تضع المواد اللازمة في التحضير لخطتهم للجلسة.</p> <p>أخبر المشاركين أن هناك نماذج للخطط الدراسية في المعايير والإرشادات يمكنهم تفحصها لمساعدتهم في التوصل إلى أفكار مستقبلية للجلسات.</p>	<p>تلخيص النشاط 1</p>
	<p>تنفيذ زيارة الموقع / جلسة التمرس</p>	<p>النشاط 2</p>
	<p>يتم تنظيمها من قبل المتدربين على أساس خطط الجلسات؛ يجب ان يوفر المديرين اللوازم والدمى ، الخ..</p>	<p>المواد اللازمة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • يكتسب المشاركون الثقة في قدرتهم على قيادة الجلسات مع الأطفال. • يتلقى المشاركون التغذية الراجعة لتعزيز مهارات التيسير لديهم. 	<p>الاهداف التعليمية</p>
	<p>إذا كان هناك زيارة للموقع لتنفيذ جلسات مع الأطفال في الأماكن الصديقة للأطفال أو المدرسة، تأكد أن جميع الخدمات اللوجستية قد نُظمت سلفاً. وهذا يشمل: الاجتماع والحصول على إذن من رئيس أو مدير المدرسة؛ الاتفاق على عدد الأطفال المشاركين وما هي الفئة العمرية؛ تحديد الموقع المناسب لعرض الفيلم؛ تحديد مساحة الفصول الدراسية للجلسات الجانبية مع المجموعات المختلفة من الأطفال؛ توقيت زيارة الموقع؛ وسائل النقل إذا لزم الأمر؛ معدات تم تجهيزها مقدماً قبل الوصول؛ إلخ</p> <p>في حال كان الوقت قصيراً جداً لإعطاء كل المجموعات فرصة التمرس على التيسير في جلسات التمرس ، خذ بالإعتبار الخيارات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بإجراء قرعة لإعطاء فريق أو اثنين فرصة التمرس. • خذ بعين الاعتبار وجود الفريقين الاثنين الخروج من الظلال وفريقي القبعات الحمراء، القبعات الزرقاء يعرضون لبعضهم البعض في وقت واحد في غرف منفصلة، ويُعطون ملاحظاتهم لبعضهم الآخر. (على سبيل المثال، بما مجموعه 40 دقيقة). يمكنهم جميعاً استئناف مشاركة أبرز ردود فعل التيسير مع بعضهم البعض (10 دقائق أو نحو ذلك). <p>خذ بالإعتبار إجراء لعبة كسر الجليد قبل بدء جلسات التدريب لبناء الحماس وإنشاء مزاج مرح وحيوي.</p> <p>في زيارة الموقع، تأكد من تشجيع المشاركين قبل المغادرة للموقع. أكد على قدراتهم على إقامة علاقة جيدة مع الأطفال، وشجعهم على البقاء إيجابيين والاستمتاع.</p> <p>المراجع: المعايير والإرشادات، القسم E: إشراك الأطفال - والقسم F: إدارة الجلسة (الصفحات 9-11).</p>	<p>نصائح للمدرب</p>
	<p>الوصف</p>	<p>خطوات النشاط 2</p>
<p>الوقت</p>	<p>اختياري] زيارة لموقع الحيز الصديق للطفل أو المدرسة. المدربون مسؤولون عن عرض الفيلم، وبعد ذلك يمكنهم الانتشار بين الفصول الدراسية / المجموعات الصغيرة لمراقبة التيسير.</p>	
<p>متغير</p>	<p>[بديل لزيارة الموقع] اشرح للمشاركين انه الآن ستكون لكل مجموعة صغيرة الفرصة لممارسة جزء من خطة الجلسة المقترحة ، مع بقية المشاركين حيث يأخذون أدوار الأطفال. اطلب من احدى المجموعات الصغيرة أو اثنين إظهار الكيفية التي سيبدأون فيها جلستهم، ومن بقية المجموعات عرض الأنشطة من منتصف أو نهاية دورتهم.</p> <p>خصص 15 دقيقة لعرض كل مجموعة صغيرة. توقف بعد كل عرض مدة من 7 إلى 10 دقائق للعصف الذهني من الزملاء المشاركين في التيسير. يجب ان يحث المديرين على التعليق على الجوانب التالية من العرض: هل كانت الرسائل الاساسية واضحة؟ هل بدا ان فريق التيسير لديه أدوار ومسؤوليات واضحة؟ هل تم إيصال الرسائل الاساسية عبر الأنشطة؟ بالنسبة للفرق التي عرضت بدء الجلسة، هل كان هناك أنشطة إحماء؟ بالنسبة لأولئك الذين يعرضون نشاط نحو منتصف أو في نهاية الجلسة، هل كان هناك تلخيص على النحو المناسب للفت إنتباه لأطفال مرة أخرى إلى الرسالة الرئيسية؟ إلخ</p>	
<p>ساعة و35 دقيقة</p> <p>(انظر "نصائح للمدرب" حول التباين لتوفير الوقت</p>	<p>بالنسبة لتلخيص زيارة الموقع : خصص 30 دقيقة على الأقل. اطلب من كل فريق مشاركة الشيء الوحيد الذي كان الأكثر إثارة بالنسبة لهم حول زيارة موقع اليوم. ثم يطلب من المجموعة مشاركة شيء واحد يمكن أن يفعلوه بشكل مختلف في المرة القادمة. يُشارك المدربون ردود الفعل من ما شاهدوه أيضاً، مستغلين الفرصة لتعزيز النقاط الرئيسية من المعايير والإرشادات. اختتم من خلال سؤال المجموعة ما إذا كانت هناك أي دروس مستفادة أخرى من اليوم يودون المشاركة بها.</p> <p>بالنسبة لجلسات التمرس: اختتم بشكر جميع المشاركين بإعطاء ملاحظات إيجابية ومشجعة على جهودهم.</p>	<p>تلخيص النشاط 2</p>

النشاط 3		استمارات التسجيل وأدوات الرصد
المواد اللازمة		نسخ من استمارات التسجيل وأدوات الرصد التالية: استمارة جلسة الفيلم /النشاط ؛ قبل الاختبار (لا تجمع الصفحات 1 و 2)؛ بعد الاختبار؛ تحليل ما قبل /ما بعد الاختبار؛ استطلاع المرونة.
الهدف التعليمي		تجهيز المشاركين للمساهمة في رصد مشاريع منظمة NO STRINGS الدولية.
نصائح للمدرب		يمكن أن تكتمل هذه الجلسة في اقل من 20 دقيقة، إذا تم تحديد الخيار A أدناه. المراجع: المعايير والأدوات ملحق MEAL Tools
الوقت	الوصف	خطوات النشاط 3
10 دقائق	وزع نسخ من استمارة التسجيل واستمارة جلسة الفيلم / النشاط لجميع المشاركين. اتبع محتوى الاستمارة و اشرح كيف ومتى سيتم استكمالهم، ولمن ينبغي تقديم البيانات.	
10 دقائق	الخطوة 2، الخيار A: التالي، وزع نسخ من ما قبل الاختبار وما بعد الاختبار لجميع المشاركين. اشرح كيف ومتى ولماذا يجب استكمالهم. عالج أي أسئلة.	
20 دقيقة	الخطوة 2، الخيار B: اطلب من المشاركين تشكيل أزواج وتعيين شخص واحد في هذا الفريق بوصفه الشخص A، والآخر الشخص B. اعرض مرحلة ما قبل الاختبار من خلال شرح ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> أعدت مرحلة ما قبل الاختبار كي تُدار في بداية سلسلة الجلسات على احد أو كلا الفيديمين. يجب أن تُدار رحلة ما قبل الاختبار في بداية الجلسة الأولى؛ ومع ذلك، قد تكون هناك حاجة إلى بعض نشاطات كسر الجليد أو الإحماء. تشمّل مرحلة ما قبل الاختبار سيناريو واحد لكل فيلم، والذي سيُسال الاطفال بشأنه سؤالاً أو اثنين. أعطِ الأشخاص A في كل فريق نسخة من الصفحة 1 لمرحلة ما قبل الاختبار. اطلب منهم إدارة المرحلة المجموع B إلى الاشخاص B. خصص 5 دقائق لذلك. وزع الصفحة 2 لمرحلة ما قبل الاختبار الى الاشخاص B ، واطلب منهم إدارة المرحلة الى مجموع A. خصص 5 دقائق لذلك. يجب ان تكون المجموع A وليس B اطلب التغذية الراجعة من المشاركين: <ul style="list-style-type: none"> كم كان الأمر؟ هل لديكم أي أسئلة أو مخاوف حول كيفية ادارتكم لهذه الأسئلة مع الأطفال؟ وضّح أن مرحلة ما بعد الاختبارات تشمل الأسئلة ذاتها بالضبط، على ان تُدار في ختام هذه الجلسة.	
	[تم ادراجه في الخيارات A و B أعلاه]	تلخيص النشاط 3

النشاط 4	التفريغ
المواد اللازمة	لا يوجد
الهدف التعليمي	لدى المشاركين الفرصة للتحديد التعبير، عن مشاعرهم وردود الفعل والأسئلة المتعلقة بالصددمات النفسية، والإجهاد، والخسارة. لدى المشاركين الفرصة لتحديد أهدافهم وآمالهم للمستقبل. تم إنشاء شعور بالثقة والانتماء مع المجموعة.
نصائح للمدرب	لقد تم تضمين هذه الجلسة هنا كنشاط ختامي اختياري للتدريب الذي ينتهي مع النموذج (5)؛ إذا كان التدريب ستينتهي مع جلسة من النموذج 6، خذ بعين الاعتبار نقل هذا النشاط إلى نهاية التدريب. تأكد من إبقاء المجموعة في المهمة. أيضا تتبع الوقت، وخاصة إذا كان الوقت محدودا وانت تحتاج إلى إكمال النشاط. لا بأس إذا أظهر المشاركون المشاعر أو البكاء. دعهم واستمر في النشاط الا اذا اصبحوا يشعرون بالأسى، او اخذوا في البكاء دون سيطرة أو لديهم صعوبة في التنفس. في هذه الحالة يمكن احضار مساعد مدرب لهم بينما تتابع النشاط مع المجموعة. إذا أصبح عدة أشخاص يشعرون بالأسى سوف تحتاج إلى تحديد ما إذا كان عليك الاستمرار أو تغيير النشاط. بناء على طبيعة الجماعة قرر ما اذا كنت ستطلب من المشاركين مشاركة آمالهم أو الاحتفاظ بها لأنفسهم. يمكن أن تكون قوية على كلتا الحالتين. لا تطلب من المجموعة أن تقرر؛ حيث سيقطع ذلك تدفق هذه العملية. بدلا من ذلك، يجب أن يتخذ المدربين القرار ويقودوا المجموعة وفقا لذلك. كن على استعداد في نهاية التمرين لقيادتهم في أغنية أو صلاة إذا لم يتطوع المشاركون للقيام بذلك. قد يكون من الجيد استخدام صلاة أو أغنية تتصل بالمجموعة لتحثهم على الانضمام.
خطوات النشاط 4	الوصف
	الوقت
	متغير
	اطلب من المجموعة الجلوس او الوقوف في دائرة ضيقة. اشرح: قد يكون هذا النشاط النهائي مفيدا بالنسبة لنا كبالغين، ولكن يمكن أيضا أن يُستخدم مع الأطفال. إذا استخدم مع الأطفال، يمكن تكييف التعليمات واللهجة واللغة على أساس العمر ومستوى النمو. قد يجلب هذا النشاط أيضا مشاعر قوية؛ لا بأس من اراحة بعضهم البعض عن طريق امسك اليدين أو وضع الذراع حول شخص يُظهر مشاعر قوية، و أيضا من المقبول ان يختار هذا الشخص عدم لمسه. يجب أن يحدد المدرب القواعد الأساسية لدورة المجموعة للحفاظ على بيئة آمنة، على سبيل المثال: • عدم الضحك أو المضايقة • يتحدث شخص واحد فقط في كل مرة • ما يُقال في المجموعة يبقى هنا ولا يتم مشاركته في الخارج أو بعد هذا النشاط لحماية سرية بعضهم البعض. ثم اشرك المجموعة في أغنية قصيرة (أو المشاركة في قصة) لتركيز الاهتمام وتوحيد المجموعة.
	اشرح: نحن نلتقي معا في هذا النشاط لتفريغ كل عواطف/ مشاعر الغضب والخوف والتساؤلات والأحاسيس المادية التي لدينا حوال خسارة (خسارات) قد اخترناها. على سبيل المثال، مغادرة المنزل، أو فقدان شخص نحبه، أو الاضطرار إلى التخلي عن حلم كان لدينا. سنقوم بذلك من خلال اطلاق أية أفكار أو مشاعر مؤلمة الى مركز الدائرة. سنسير حول الدائرة بالتناوب كل شخص بدوره لتكون لدى كل شخص الفرصة في مشاركة شيء قد يرغب/ترغب التفريغ عنه. سنسير حول الدائرة عدة مرات حسب الحاجة [أو تحديد عدد معين من المرات إذا كان الوقت محدودا] حتى يتمكن الجميع من التفريغ تماما. بينما نقوم بالتفريغ، سنستخدم أيدينا والتخيلات لنضع ألمانا داخل بالون ونضع ذلك في الدائرة.

	<p>يجب ان يبدأ المدرب أولاً بمشاركة امر يود التفرغ عنه. استخدم العمل/ الحركة لوضع تلك الخسارة داخل البالون الوهمي، ثم ضع البالون في وسط الدائرة. (على سبيل المثال: "أود أن افرغ الألم الذي في صدري كلما أغمضت عيني"، "أود أن افرغ الغضب/ الألم الذي أشعر به"، وغيره)</p> <p>تحرك حول الدائرة مرة واحدة على الأقل لإعطاء كل شخص الفرصة للتفرغ. عندما يعود الدور في الدائرة الى المدرب، اقترح على المشاركين فرصة السير حول الدائرة مرة أخرى. كرر ذلك عدة مرات حسب الحاجة أو حسب ما يسمح الوقت.</p> <p>اثنى على المجموعة لمشاركتهم وشجاعتهم وقوتهم. قود مخيلاتهم إلى المجموعة الضخمة من البالونات التي تمثل مشاعرهم وأفكارهم في وسط الدائرة حيث ستقوم المجموعة بالتفرغ معا.</p> <p>شجع الجميع على ان يحددوا في مخيلتهم ما يأملون به او يرغبونه كنتيجة لتفرغهم افكارهم/ وعواطفهم / وتساولاتهم. قدم مثالا للمجموعة (على سبيل المثال: "أمل أن ازداد قوة"، "أتمنى أن لا اشعر بألم في صدري"، "أتمنى أن لا اشعر بالذنب مجددا"). بناء على قرار المدرب حول كيفية المضي قدما، إما ان تطلب من المشاركين مشاركة آمالهم بصوت عال، أو الاحتفاظ بها لأنفسهم في مخيلتهم.</p> <p>إشرك المجموعة للنظر مرة أخرى في هذه المجموعة الكبيرة من البالونات التي تمثل الأفكار والمشاعر وقدمهم لرفعها في الهواء معا، وتركها. بينما يتكونها، يمكنهم اغماض أعينهم إذا أرادوا ذلك. شجع المجموعة على التنفس والتركيز على أملهم. خصص وقت للاسترخاء والتنفس.</p> <p>بينما يبدأ المشاركون فتح عيونهم، اطلب من احدهم قيادتهم في أغنية أو صلاة. اطلب من المشاركين ربط الايادي خلال الأغنية أو الصلاة إذا كان ذلك مناسباً.</p> <p>اثنى على الجميع لمشاركتهم وشجاعتهم وقوتهم.</p>	
	<p>التلخيص مع المشاركين في هذا التمرين هو اختياري. قد تكون ملاحظة نهائية جيدة للتدريب؛ ومع ذلك، إذا رغب المشاركون، يمكن قضاء بضعة دقائق لمناقشة كيف يمكن عمل ذلك مع الأطفال.</p>	<p>تلخيص النشاط 4</p>

الجلسات الجانبية

حماية الطفل والإبلاغ

النشاط *1	البالون أو لعبة الألوان	
المواد اللازمة	تعتمد المواد اللازمة على التباين في اللعبة التي تم اختيارها: <ul style="list-style-type: none"> البالونات (ما يكفي لربع عدد المشاركين) وخيوط كل خيط بطول نصف متر (نفس عدد البالونات)؛ أو، 4 ألوان مختلفة من الورق المقوى وشريط لاصق. [الألوان المدرجة في خطوات النشاط ادناه هي أمثلة فقط ويمكن تغييرها.] اختياري: تقوم دمية الفم الكبير بتلخيص النشاط.	
الهدف التعليمي	تقديم وتوضيح مفهوم حماية الطفل.	
نصائح للمدرب	إذا تم استخدام تباين الاوراق الملونة ، يستطيع المدربون كتابة الإحصاءات والخرافات والحقائق حول مخاطر الحماية والحقائق على الأوراق مسبقا. يتم ثني الأوراق الى النصف والصاقهم على ظهور المشاركين بحيث لا يرى أحد الملاحظات.	
خطوات النشاط 1	الوصف	الوقت
	وزّع المشاركين في 4 مجموعات. تباين البالونات: <ul style="list-style-type: none"> يمكن القيام بذلك ببساطة من خلال تشكيل المجموعات عن طريق العد، أو جعل المشاركين يتحركون، اختر 4 انواع حلويات وخصص نوع حلوى لكل زاوية من الغرفة؛ ثم اطلب من المشاركين اختيار الحلوى المفضلة لديهم من الحلويات الاربعة والوقوف في تلك الزاوية. قد يحتاج المدربون الى تعديل الأرقام قليلا تباين الورق المقوى: بلصق المدربون قطعة من الورق الملون على ظهورالمشاركين، فيشكلون 4 مجموعات متساوية أو شبه متساوية. قل: يهدف هذا النشاط إلى إدخال مفاهيم حماية الطفل بطريقة تفاعلية وجذابة، بدلا من البدء مع مفاهيم مجردة.	دقيقتين
	يُعطى المدربون التعليمات لكل مجموعة على حدة بحيث لا تستطيع المجموعات الأخرى سماع ما يقال. التعليمات هي: نسخة البالون <ul style="list-style-type: none"> المجموعة 1 أو الأرجواني: يتم منح كل عضو في هذه المجموعة بالون ويطلب منهم نفخه ثم ربطه بالخيط حول الكاحل والبقاء صامتين طوال اللعبة. المجموعة 2 أو الأصفر: يجب ان تحمي هذه المجموعة البالونات بأي ثمن. لا يمكنهم التحدث خلال النشاط. المجموعة 3 أو الأخضر: يجب ان تدوس المجموعة على جميع البالونات بأي وسيلة ممكنة. يمكن لهذه المجموعة التحدث ووضع استراتيجية معاً للقيام بذلك. المجموعة 4 أو الأزرق: ينبغي ان تراقب هذه المجموعة بعناية ما يحدث في طوال النشاط. لا تقدم لهم اي معلومات إضافية. نسخة الأوراق الملونة <ul style="list-style-type: none"> الأرجواني: يُطلب من كل عضو في هذه المجموعة السير حول الغرفة والبقاء صامتين. الأصفر: يُطلب من كل عضو في هذه المجموعة حماية اولئك مع الورق الأرجواني على ظهورهم بأي ثمن. لا يمكنهم التحدث خلال النشاط. الأخضر: يُطلب من كل عضو في هذه المجموعة إزالة الورق الأرجواني من على ظهورالمجموعة الأولى بأي وسيلة ممكنة. يمكن لهذه المجموعة التحدث ووضع استراتيجية معاً للقيام بذلك. الأزرق: يُطلب من كل عضو في هذه المجموعة مراقبة ما يحدث طوال النشاط بعناية. لا تقدم لهم اي معلومات إضافية. 	5 دقائق

5-7 دقائق	أعطِ المشاركين من 5-7 دقائق للعمل خارج أدوارهم. إذا أصبح النشاط متعثراً أو خرج عن نطاق السيطرة، أوقف المباراة في وقت مبكر.	
20 دقيقة	<p>التلخيص والمناقشة:</p> <p>يمكن استخدام دمية الفم الكبير لتسهيل التلخيص. يجب ان يؤكد المدرب للمجموعة على ان هذه المنهجية هي وسيلة فعالة جدا للتلخيص للمشاركين على الموضوعات الصعبة خاصة مع الأطفال.</p> <p>اسأل:</p> <p>هل يمكننا التعرف على 4 مجموعات مختلفة ممثلة خلال اللعبة؟</p> <p>إذا لزم الأمر، ساعد المجموعة في تحديد المراقبين، والمسيئين، والأطفال، والحماة.</p> <p>اسأل:</p> <p>المراقبون، ماذا رأيتم؟</p> <p>أعطِ بعض الوقت للملاحظات، بعد ذلك اطلب من كل مجموعة من المجموعات الأخرى ماذا شعروا وفيما يفكرون.</p> <p>إذا لزم الأمر، اطلب من احد الأعضاء من كل مجموعة ان يقول للآخرين ماذا كانت تعليماتهم. يمكن أن يعطي المدرب أمثلة أو سيناريوهات للأدوار. الحماية قد يكونون الآباء / مقدمي الرعاية، والمعلمين، والجيران، الخ. المسيئون قد يكونون الآباء / مقدمي الرعاية، والمعلمين، والشرطة، الغرباء، الخ. قود مناقشة حول الأسئلة التالية، وارك وقت للاجابات بين كل سؤال.</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف ترتبط هذا التمرين بدورنا كمنشطين لأنشطة الأطفال؟ • ما الذي جعل من السهل على المجموعة المسيئة الوصول الى الأطفال؟ • اسأل مجموعة الحماية عن الصعوبات التي واجهتهم في حماية الأطفال. • اسأل مجموعة الأطفال ماذا رأيهم في حمايتهم. • ماذا يمكن أن يفعله الحماية في المستقبل لتمكينهم من حماية الأطفال بشكل أفضل ؟ • ماذا يمكن لمجموعة الأطفال أن توصي به مجموعة الحماية لزيادة حمايتهم؟ <p>يجب أن يشجع المدرب المجموعة من أجل التوصل إلى النقاط التالية أو إضافتها في نهاية العصف الذهني/ المناقشة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الأطفال هم عزل • قد لا يكون الأطفال على علم بأن العمل / السلوك هو إساءة أو انه قد تم اخذ شيء منهم • قد يكون المسيئين قد تعرضوا لسوء المعاملة في الماضي، و/أو ربما لا يعرفون حتى انهم يسيئون. 	
	<p>اشرح أننا نريد أن نستخدم هذا التدريب لتحديد ومواجهة تحديات الحياة الحقيقية في مجال حماية الأطفال.</p> <p>اسأل: ما هي بعض التحديات التي قد تواجهونها في محاولة ضمان حماية الأطفال في برامجكم؟</p> <p>الاجابات قد تشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تشجيع الممارسات المحلية • ضعف النظام القانوني والشرطي • قوة الجريمة المنظمة • المساعدةون أيضا يستغلون ويسئون للأطفال • مناطق اللعب غير آمنة • الأطفال هم أكثر عرضة للاستغلال وسوء المعاملة أثناء النزاعات والكوارث 	
	أختتم مشيراً الى ان نشاطنا التالي سوف يساعدنا على تحديد بعض الآليات والنظم لمواجهة هذه التحديات.	تلخيص النشاط 1

مخاطر وآليات الحماية		النشاط 2
ورق اللوح الورقي القلاب و اقلام		المواد اللازمة
حدد المشاركون مخاطر حماية الطفل وما يمكن القيام به لحماية الأطفال.		الهدف التعليمي
الوقت	الوصف	خطوات النشاط 2
15 دقيقة	<p>قسّم المشاركين الى مجموعتين؛ هذه فرصة جيدة لاستخدام نشاط ”الطيف“ المدرج في قسم التحضيرات. زوّد كل مجموعة بلوح ورقي قلاب و اقلام.</p> <p>قل: كل مجموعة سترسم صورة طفل على اللوح القلاب، شخص واحد سيرسم جزء واحد من الطفل، ثم يتناوب البقية حتى يصبح الطفل كامل.</p> <p>أعطِ المجموعة بعض الوقت للقيام بذلك. ثم اكتب على احد اللوح القلابه ”أين تجري الإساءة؟“ وعلى اللوح الاخر ”ما هو الشكل الذي تتخذه الإساءة للأطفال أو مخاطر الحماية؟“</p> <p>قل: ناقشوا اجاباتكم على هذه الأسئلة ضمن مجموعتكم الخاصة في الدقائق الخمسة القادمة.</p> <p>اطلب من المجموعات مشاركة ردودهم على هذه الأسئلة بأسلوب ”المسابقة“ round-robin ، مع شخصين يوثقان الردود على السؤالين على اللوح الورقي القلاب ذا الصلة مع رسومات الأطفال.</p> <p>بينما يرد المشاركون، اطلب منهم توضيح أنواع المخاطر التي يواجهها الأطفال في ذلك الموقع. تأكد أن اللوح القلاب يعكس كل من الأماكن العامة والمؤسسية، وكذلك الاماكن الخاصة / الأسرة.</p> <p>إذا كان هناك اجماع على الردود بين المجموعات ضع علامة النجمة عليهم.</p> <p>قل: الأطفال هم أكثر عرضة لإساءة المعاملة والاستغلال في وقت الأزمات. لماذا تعتقدون الأمر كذلك؟</p> <p>الإجابات قد تشمل التالي (إذا لم يكن كذلك، يمكن أن يؤكد المدرب على هذه النقاط):</p> <ul style="list-style-type: none"> • انهيار البنية الاجتماعية التي من شأنها عادة حماية الأطفال • الأسر منقسمة و / أو الآباء غائبون أو متوفون • المزيد من الأطفال يعيشون في أوضاع غير مستقرة • هناك أعداد كبيرة من الجهات الخارجية الفاعلة، سواء الجماعات المسلحة أو العاملين في المجال الإنساني الدولي. <p>في النقاش حول أنواع مخاطر الحماية / الإساءة للأطفال، تأكد من تسليط الضوء على التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المخاطر والإصابات • العنف الجسدي وغيرها من الممارسات الضارة • العنف الجنسي والاستغلال (بما في ذلك تبادل الأموال أو البضائع لأفعال جنسية، والتهديد بالإيذاء الجنسي، أو كافة أشكال) • الإساءة العاطفية (بما في ذلك الإهمال او الاهانات او العزل او التخويف أو التهديد) • الضغط النفسي الاجتماعي والاضطرابات النفسية • الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة • عمالة الأطفال • العبء الإضافي، على سبيل المثال رعاية الأشقاء أو كسب الدخل • الأطفال غير المصحوبين والمنفصلين • العدالة للأطفال <p>اسأل: هل أي من أنواع المخاطر هذه هي أكبر من غيرها في السياق المحلي؟</p> <p>إذا كان الأمر كذلك، ضع علامة النجمة على البنود المناسبة المدرجة على اللوح القلاب.</p>	

25 دقيقة	<p>آليات الحماية</p> <p>اشرح: الحماية هي فهم وتقييم المخاطر التي يتعرض لها الأطفال، وهي أيضا تعنى بأشكال حماية الأطفال من الأذى المتعمد وغير المتعمد. يتم تأمين الحماية من قبل أفراد، وسياسات وبرامج.</p> <p>يجب على الأشخاص الذين يعملون مع الأطفال في حالات الطوارئ ان يكونوا على بينة من قضايا الحماية هذه. حتى إذا لم يتمكنوا من الاستجابة لهم مباشرة يجب عليهم معرفة أي من هذه المخاطر موجود في اطار العمل، من الذي يعمل على هذه القضايا، وكيفية إحالة الأطفال إلى الخدمات للرد عليها.</p> <p>مهمتنا الآن هي تحديد بعض الآليات الموجودة لحماية الأطفال في مجتمعنا أو في اطار العمل.</p> <p>قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (ربما نفس المجموعات الاربعة كما هو الحال في لعبة البالون). يتم تعيين 1 أو 2 من مواقع الخطر و / أو 2-3 أنواع من المخاطر لكل مجموعة، ويطلب منهم أن يحددوا الآليات لكل واحدة، (الأشخاص والسياسات والإجراءات، والموارد، الخ) التي توجد لحماية الأطفال في ذلك المكان أو من هذا الخطر.</p> <p>خصص 15 دقيقة للعمل الجماعي.</p> <p>تقدم المجموعات التقرير بأسلوب المسابقة round-robin ، محددين فقط آليات الحماية التي لم يتم تحديدها بعد من قبل مجموعة أخرى.</p> <p>[إذا كان الوقت محددًا، يمكن أن يتم هذا التمرين في جلسة عامة فقط للمواقع أو لأنواع المخاطر التي كانت لها الأولوية في التمرين السابق (عليها علامة النجمة)]</p>	
15 دقيقة	<p>الإبلاغ عن الإساءة للأطفال</p> <p>ناقش مسؤوليات المنشطين بالإبلاغ عن إساءة معاملة الأطفال.</p> <p>قل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • عليك أن تدرك أنه في العمل مع الأطفال، يملك البالغون القدرة/السلطة عليهم. • إن الإساءة للطفل هي أكثر شيوعا مما هو معترف به. وهناك نقص كبير ف عملية الإبلاغ عنها. • من مسؤولية المنشط أيضا تحديد الأطفال المعرضين للخطر. لا تغض النظر عن العلامات الدالة. هذه ليست "قضية خاصة" بالعائلة. • من مسؤولية المنشط أيضا الرد على ذلك - هناك ما يمكنك أ ما يجب أن تقوم به.و. • أنت لست مستشارا ويجب أن لا تحاول لعب هذا الدور. يمكنك الاستماع و اظهار الاهتمام وربط الطفل / الأسرة مع الحماية المتخصصة أو دعم الصحة العقلية وفقا لآلية الإحالة. • افهم كيف يمكنك المساعدة- مساعدة الطفل والوضع بحد ذاته. • من المهم الرجوع إلى نظم الإحالة وتقنيات التغذية الراجعة 	
	ارجع المشاركين إلى مستند "متى تتم الإحالة" في نهاية النموذج 3.	تلخيص النشاط 2

ملحة عامة عن حقوق الطفل		النشاط 3
مكافأة صغيرة (حلوى) او هدايا اخرى		المواد اللازمة
يفكر المشاركون في عملهم في ضوء حقوق الطفل		الهدف التعليمي
يوجه هذا النشاط المشاركين الى اتفاقية حقوق الطفل كنقطة انطلاق للعمل مع الأطفال، ويشجعهم على وضع هذه الاتفاقية ومبادئها الرئيسية إلى موضع التطبيق.		نصائح للمدرب
الوقت	الوصف	خطوات النشاط 3
5 دقائق	<p>اسأل: هل يمكن لأحد أن يفسر ما هي اتفاقية حقوق الطفل ؟</p> <p>بينما يشرح المشاركون، قم بتشجيع المشاركة من خلال توزيع مكافأة صغيرة (حلوى) لمن يتكلم. اترح أسئلة تحققية اضافية حسب الحاجة، أو في حال لم يكن احد على علم باتفاقية حقوق الطفل، يمكن ان يشارك المدرب ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اتفاقية الأمم المتحدة المعتمدة في عام 1989 • مجموعة من القوانين الملزمة قانونيا التي وضعت أسس حقوق الأطفال في جميع أنحاء العالم • تثبيت عمر 18 سنة (سن البلوغ) 	
5 دقائق	<p>الخطوط العريضة للمبادئ الأساسية الاربعة لاتفاقية حقوق الطفل.</p> <p>اشرح:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. عدم التمييز <ul style="list-style-type: none"> • تطبق الحقوق على جميع الأطفال بغض النظر عن أصلهم العرقي أو الدين أو اللغة أو الثقافة أو الجنس. • أيا كانت خلفياتهم، لديهم نفس الحق في بلوغ كامل إمكاناتهم. 2. المصلحة العليا للطفل <ul style="list-style-type: none"> • يجب على البالغين عند اتخاذ القرارات التفكير في كيفية تأثير قراراتهم على الطفل. 3. البقاء على قيد الحياة والتنمية <ul style="list-style-type: none"> • يجب أن يحصل الأطفال على الرعاية اللازمة لضمان الصحة الجسدية والعقلية والنفسية . 4. المشاركة <ul style="list-style-type: none"> • للأطفال الحق في التعبير عن أنفسهم والاستماع إليهم • يجب ربط مستوى مشاركة الطفل مع سنه ومستوى نضجه ومصالحته العليا. 	
5 دقائق	<p>اطلب من المشاركين مناقشة السؤال التالي في فرق مؤلفة من شخصين:</p> <p>اسأل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هي الإجراءات التي يمكن أن تلتزموا بها، أو تتخذوها من أجل النهوض بحقوق الطفل؟ 	
10 دقائق	<p>اطلب من بعض الفرق مشاركة الذي ناقشوه؛ بعد الاستماع إلى بعض الردود اسأل إذا كان هناك أي أفكار إضافية للمشاركة.</p>	
	لا حاجة ملخص اضافي.	ملخص النشاط 3

	النشاط 1	اليوغا
	مناشف او وسيلة اخرى مريحة لتمكين المشاركين من الجلوس أو الاستلقاء على الأرض	المواد اللازمة
	يتعلم المشاركون الطرق التي يمكن لليوغا والتنفس ان تساعدهم في عملهم.	الهدف التعليمي
	<p>تكلم بهدوء. اليوغا مدروسة ويجب تحديد الهدف قبل ممارستها.</p> <p>قدّر جهود المشاركين. شجّع وذكر المشاركين أنّ الأمر يتطلب بعض الوقت والممارسة.</p> <p>قد لا يكون من الممكن الاشتراك في اليوغا أو التنفس المنظم مع لشخص هو في حالة من الذعر أو القلق الشديد.</p> <p>يجب ان تُمارس الأنشطة من أجل أن تكون قادرة على وجه السرعة الحصول على استجابة للاسترخاء عند الحاجة.</p> <p>نهج تعدد الحواس الجيد هو أن تجمع بين التنفس مع التخيل الموجه الذي يحفز الرأس والقلب والجسم.</p> <p>ضع موسيقى مهدئة للاعصاب عندما يكون مناسباً.</p>	نصائح للمدرب
15 دقيقة	<p>وضعية اليوغا</p> <p>قل: تسهل الوضعيات التالية التحول والتمكين والعمل. و اذا تمت ممارستها ستؤدي هذه الوضعيات أيضا إلى الاسترخاء والقوة</p> <p>ابدأ ممارستك بحركة بسيطة لتسهيل الخفة بطريقة حيوية. في وضعية الوقوف مع القدمين معا ارفع ذراعيك فوق رأسك بينما تأخذ نفسا عميقا، وحول ثقل وزنك إلى اليسار بينما تمتد عبر جسمك وذراعيك. افلت ذراعيك على جانبيك بينما تقوم بالزفير. كرر على الجانب الآخر. ارفع ذراعيك مرة أخرى وحول ثقل وزنك إلى اليمين وأفلت. كرر 3 مرات على كل جانب .</p> <p>وضعية Seated Cat: تُطور هذه الوضعية التركيز والوعي وتساعد على منع تكرار الأفكار. تكشف لنا هذه الوضعية الضعف ومن ثم تحمي مع الراحة والثقة. كما أنها توفر تمدد وإطلاق لطيف جدا لظهرك. الجلوس على حافة مقعدك مع قدميك مثبتة بقوة على الأرض. خذ نفسا عميقا الى الداخل وافتح صدرك بتحريك ذراعيك نحو الجزء الخلفي من مقعدك. بينما تزفر، اجلب ذراعيك فوق جسمك في عنق مع تقويس الظهر. كرر ما لا يقل عن 3-6 مرات.</p> <p>الوقوف الى الامام بانحناء مع رفع اصابع القدم (تعديل المقعد): تُسهل هذه الوضعية الاسترخاء. قف مسافة ذراع وراء مقعدك. ضع يديك على الجزء الخلفي من مقعدك وازفر بينما تبدأ الانحناء عموديا نحو الأرض. اسحب كتفيك إلى الوراء للتأكد من أنها غير منحنية. خذ شهيق وارفع / اثني اصابع قدميك نحو وجهك عدة مرات. في حين تبقى مننيا الى الأمام ، ابدأ السير ببطء نحو مقعدك مع رفع صدرك ورأسك ببطء اثناء وصولك إلى الجزء الخلفي من مقعدك.</p> <p>الجلوس Chair Twist: تسمح لنا بإطلاق الطاقة السلبية بتأن وأخذ طاقة جديدة منعشة. انظر في استعارة عصرالمنشفة. تقوم بريم قطعة القماش لتُخرج منها الماء ثم تفك برمة القماشة، فتصبح نضرة وجهازه لإعادة استخدامها. كما انها تسمح لتمدد عميق من قاعدة العمود الفقري الخاص بك، وحتى عنقك. اجلس على حافة مقعدك مع قدميك مثبتة بشكل منتظم على الأرض. بينما تزفر، ابدأ في البرم نحو يمينك. ابرم من وسطك عند السرة ثم حجابك الحاجز ثم صدرك، ثم العنق والرأس. مع كل زفير صغير ابرم أبعد قليلا وفي نهاية المطاف تجلب يدك اليمنى على الجزء الخلفي من مقعدك للضغط الإضافي والثبات. بينما تصل بالبرمة الى اقصى حد تمسك بالوضعية وتنفس لبضع لحظات قبل أن تقوم بالاسترخاء والتنفس ببطء في غضون الابتداء عمدا مع رأسك والعنق والصدر والحجاب الحاجز والسرة. كرر على الجانب الأيسر. يمكنك تكرار ذلك 3 مرات على كلا الجانبين.</p> <p>وضعية الجبل: ارشد المشاركين على الوقوف بقوة مع أقدامهم ثابتة على الأرض بجانب بعضها البعض، مع وضع ذراعيهم فوق رؤوسهم عند التنفس الداخلي العميق وجلب أكفهم معا عند قلوبهم في تنفسهم الخارجي. تشجع هذه الوضعية على التأسيس والأمن وتعزيز الشعور بالأمن الداخلي.</p> <p>وضعية التمدد (الساق مستقيمة او منحنية): تشجع هذه الوضعية العمل. انها تمدد وتنشط الظهر والوركين والرقبة وخلفية الفخذين والساقين والكتفين والذراعين. من هذا الوضع نقوم بالاسترخاء وتثبيت اليدين والقدمين على الأرض، بإشراك وسطنا وإطالة الخصر والعمود الفقري لتكون حرة وقوية بينما نعد أنفسنا بشكل حدي للخطوة التالية. في اليوغا، أن الخطوة التالية هي في كثير من الأحيان وضعية محارب.</p> <p>المحارب 2: تدعو هذه الوضعية جسمنا إلى الاهتمام والعمل بنعمة وقوة. نقوم بنفس مدروس وتركيز على الأفق. تكون تلك الخطة التالية عادة وضعية المحارب. لي الأرض مع تشارك الساقين والذراعين ممدودين للخارج في كل اتجاه. هذه هي وضعية "أستطيع أن أفعل ذلك" تطرح بالاعتماد على الطاقة الجذرية لدينا وتهذيب إحساسنا بمعنى وهدف الحياة.</p>	

	<p>وضعية "الجلوس": اجلس بشكل مريح في مقعدك واسمح لجسمك أن يستكمل الاسترخاء أثناء التنفس بعمق وبشكل منتظم من خلال الشهيق والزفير. بينما تصبح أكثر استرخاءا انظر اذا كنت تستطيع الزفير لفترة أطول من الشهيق. استرخ.</p>	
5 دقائق	<p>التنفس من البطن (مهدئ)</p> <p>قل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يخلق التنفس البطيء في اليوغا تغييرا في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب مما يجعل الشخص يشعر بالهدوء. سنتمرس على 3 أجزاء من تنفس البطن: • عندما تأخذ نفسا، املء بطنك بالهواء. ضع يدك على بطنك وتحسس كيف يكبر مع الهواء. • اجلب ذلك الهواء إلى منطقة الضفيرة الشمسية (مباشرة تحت أضلاعك السفلى). • ومن ثم إلى الصدر. • عندما تخرج الهواء من الصدر والضفيرة الشمسية والبطن ابق يدك على بطنك. عند التنفس الى الخارج يمكنك أن تشعر بطنك ينكمش ويتسطح بينما تقوم بتحرير الهواء. • الهدف هو ان يكون تنفسك الخارجي على الأقل بطول تنفسك الداخلي، ومرار الوقت ان يكون أطول من تنفسك الداخلي. • يمكنك في الواقع أن ترى بطنك تنتفخ وتنكمش في هذا النوع من التنفس. • إذا كان ممكنا تنفس الهواء من خلال أنفك وأخرجه من خلال أنفك. اذا كان أسهل عليك، يمكنك أن تتنفس من خلال فمك. • يجب أن يكون النفس الداخل والخارج إيقاعي: يمكنك العد في ذهنك بينما تدخل الهواء واحبس النفس ثم اخرج الهواء واحبس النفس. • في حال الاكتئاب، يجب أن يكون تنفسك نفس العد على النفس الداخل كما على التنفس الخارج (4: 4: 4). • في حال القلق، ويجب أن يكون تنفسك الداخلي لفترة أطول من تنفسك الخارجي (4: 6: 4). التنفس الخارجي يُحفز الاسترخاء. • للمساعدة في زيادة التركيز، والذي يُعتبر مهدئا فضلا عن زيادة الطاقة، حاول ان تصدر "صوت المحيط" مع التنفس عن طريق تضيق مجرى الحلق. 	
	ليس هناك حاجة إلى تليخيص إضافي.	تليخيص النشاط 4

faith. action. results.

Catholic Relief Services, 228 West Lexington Street, Baltimore, Maryland 21201-3443

www.crs.org

