



العثور على قوتك الداخليه: بناء المرونة العاطفية والتماسك الاجتماعي في مواجهة الشدائد

دليل للقادة وأفراد المجتمع في المجتمعات المتأثرة بالصدمات النفسية

هذه الطبعة الثالثة الموسعة من دليل سبق كتابته لجنوب السودان بعنوان "مقدمة الى الوعي بالصدمات النفسية والقدرة على الصمود. أصبح هذا الإصدار — العثور على قوتك الداخلية: بناء المرونة العاطفية والتماسك الاجتماعي في مواجهة الشدائد — مستطاع بفضل الدعم الذي يقدمه الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID). مسؤولية المحتوى تقع على خدمات الإغاثة الكاثوليكية (CRS)، الحاصلة على اتفاقية التعاون رقم 720BHA23GR00177 ولا تعكس آراء وكالة التنمية الدولية التابعة للولايات المتحدة أو حكومة الولايات المتحدة.."

كُتب هذا الدليل بواسطة لوسي ي. ستاينيتز، المستشارة الفنية الأولى لخدمات الإغاثة الكاثوليكية لشؤون الحماية والمساواة، بعد ثلاث رحلات إلى جنوب السودان في (2016 و2017 و2024). تم استخدام الإصدارين الأول والثاني على نطاق واسع وتم تعديلها بواسطة برامج خدمات الإغاثة الكاثوليكية (CRS) في جنوب السودان، والتي قدمت مساهمة ممتازة لهذا الإصدار. ونعرب عن تقديرنا الخاص للموظفين من جنوب السودان الذين قدموا توجيه ودعم مفضل، خصوصاً ديفيد مالوال، ودوت جاديون داو، وجاتلواك دانييل بيار، وريتشارد أموتي، وبامبلا ناشبي، وأغنيس أنشايو، وهوبويل زيكي. ومن المقر الرئيسي لخدمات الإغاثة الكاثوليكية ومنطقة المكتب الإقليمي لشرق أفريقيا (EARO)، كان نيل بولتون، وسارة فورد، وحسن عامر، وأشلين نيمو، وجيمي أواني، وبوب جرولسيما نافعين بشكل خاص.

تم إجراء اختبار تجريبي لورش العمل الواردة هنا في تشوكودوم وكبويتا الشمالية في الولاية الشرقية الاستوائية في جنوب السودان في (يناير 2024)، مع جلسات الآراء الراجعة في نهاية كل يوم من أيام التدريب. وكان المشاركون نشيطين ومتحمسين، مما ساهم بشكل كبير في إعداد هذا الدليل.

تم إعداد الترجمة للغة العربية والتصميم من قِبَل مشروع "إنسجام" في السودان، اتفاقية التعاون مع الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية رقم 72066722CA00002.

© 2024 خدمات الإغاثة الكاثوليكية. جميع الحقوق محفوظة.

هذا العمل محمي بموجب حقوق الطبع والنشر ولا يمكن استنساخه بشكل كلي أو جزئي بدون إذن. يجب أن يشير أي "استخدام" بموجب قانون حقوق الولايات المتحدة إلى خدمات الإغاثة الكاثوليكية "CRS".

قائمة المحتويات

i.....	قائمة المحتويات
ii.....	قائمة الأنشطة
iii.....	قائمة الصور\الأشكال
i.....	قائمة المحتويات
ii.....	قائمة الأنشطة
iii.....	قائمة الصور\الأشكال
iv.....	الإختصارات
v.....	الخطوة التالية
1.....	الجزء الأول: نظرة عامة
1.....	مقدمة
2.....	خيارات ورشة العمل
3.....	التقييم والمتابعة
1.....	الجزء الثاني: ورش العمل
1.....	ورشة عمل الخاصة بأعضاء المجتمع
3.....	ورشة عمل القادة
5.....	دورة قصيرة
7.....	الجزء الثالث: أنشطة ورشة العمل
45.....	الجزء الرابع: دليل الميسر
52.....	التوجيه الثالث: كيفية التعامل مع المواقف الصعبة
54.....	الملحق

قائمة الأنشطة

- 10..... نشاط1: اليوم الأول – اهلا بك في ورشة العمل.
- 11..... نشاط2: المقدمة.
- 12..... نشاط3: شجرة الصمود.
- 13..... نشاط4: الحساسية تجاه الصدمات العاطفية.
- 15..... نشاط5: شم الزهور.
- 16..... نشاط6: القصص يمكن ان تعلمنا.
- 17..... نشاط7: التزاحم على الطعام.
- 18..... نشاط8: الأسد على الجهة الاخرى من النهر.
- 18..... نشاط9: صندوق الذكريات.
- 19..... نشاط10: ملخص ومراجعة اليوم الأول.
- 20..... نشاط11: اليوم الثاني – اهلا بك في ورشة العمل.
- 21..... نشاط12: شم الورود.
- 21..... نشاط13: تطبيق ال 3B's.
- 23..... نشاط14: شجرة الحياة الجزء الأول, الرسم الربط.
- 25..... نشاط15: شجرة الحياة الجزء الثاني: المشاركة\ تعزيز الربط.
- 26..... نشاط16: شجرة الحياة الجزء الثالث: الدعم\مد جسور التواصل.
- 27..... نشاط17: مراحل الخلاف.
- 28..... نشاط18: التغيير.
- 29..... نشاط19: آدم وسارة (إذا كان هناك وقت).
- 30..... نشاط20: فهم دورة الخلاف.
- 31..... نشاط21: يمكن للتسامح هدم اول مراحل الخلاف.
- 32..... نشاط22: التسامح والإيمان.
- 33..... نشاط23: ممارسة التسامح.
- 34..... نشاط24: اساليب القيادة.
- 35..... نشاط25: كيف تكون قائد بشكل افضل.
- 36..... نشاط26: صندوق الهدايا.
- 37..... نشاط27: رسائل مهمة.
- 38..... نشاط28: ملخص ومراجعة اليوم الثاني.
- 39..... نشاط تكميلي 29: كيفية التعامل مع الضغط النفسي.
- 40..... نشاط تكميلي 30: ما هو اهم شيء في حياتنا؟.
- 41..... نشاط تكميلي 31: اختر مستقبلك.
- 42..... نشاط تكميلي 32: تدليك اليد.
- 45..... نشاط تكميلي 33: هبوب رياح شديدة.
- 45..... نشاط تكميلي 34: أنشطة ترفيهية.
- 47..... نشاط35: تمارين التأمل والاسترخاء والتنفس.

قائمة الصور/الأشكال

- شكل 1: التحليل الشجري للمشكلة (شجرة الصمود)، نشاط 3.....58
- شكل 2: الحمير الجائعة، نشاط 6.....59
- شكل 3: القادة النساء، نشاط 10.....60
- شكل 4: شجرة الحياة، نشاط 14.....61
- شكل 5: مراحل الخلاف، نشاط 17.....62
- شكل 6: ادم وسارة ، نشاط 19.....63
- شكل 7: يمكن للمسامحة هدم اول مراحل الخلاف، نشاط 21.....64
- شكل 8: كيف تكون قائد بشكل افضل، نشاط 25.....65
- شكل 9: رسائل مهمة ، نشاط 27.....66
- شكل 10: اختر مستقبلك، (صور 1-3).....67

الإختصارات

مكتب المساعدة الإنسانية	BHA
خدمات الإغاثة الكاثوليكية	CRS
المكتب الإقليمي لشرق أفريقيا	EARO
منظمة غير حكومية	NGO
اضطراب ما بعد الصدمة	PTSD
الوعي بالصدمات والقدرة على المواجهة	TAR
الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية	USAID
المياه والصرف الصحي والنظافة الشخصية	WASH

الخطوة التالية

إنه لمن دواعي سروري أن أرحب بكم أنا وديفيد مالوال في الطبعة الثالثة من "مقدمة الوعي بالصددمات النفسية والقدرة على مواجهتها (TAR)". منذ عام 2014، نظمت خدمات الإغاثة الكاثوليكية ورش عمل خاصة بالوعي بالصددمات النفسية والقدرة على مواجهتها في بعض المناطق الأكثر تأثراً بالمجاعات والصراعات في جنوب السودان - بما في ذلك منطقة بيبور الإدارية الكبرى، وجونقلي، وبحيرات وولايات شرق الاستوائية. لقد دمرت المنازل، وفقد الناس أرواحهم، وتشردت قرى بأكملها. إن المعاناة التي يتعرض لها الرجال والنساء والفتيان والفتيات لا تحصى.

بفضل الدعم المالي والمادي السخي من مكتب المساعدات الإنسانية التابع للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID) والجهات المتبرعة الأخرى، تمكنت خدمات الإغاثة الكاثوليكية من الاستجابة للإحتياجات. بدأت خدمات الإغاثة الكاثوليكية في تحقيق أمن غذائي وبرامج القدرة على المقاومة بطرق متعددة - مثل الغذاء مقابل الأصول، والمدخرات الداخلية والإقراض، والمزارع التجارية للشباب، وإدارة الثروة الحيوانية، والمياه النظيفة والصرف الصحي. وفي حين أدت هذه المساهمات إلى تحسين الحالة الإنسانية من الناحية البدنية، ظلت الإحتياجات العقلية والعاطفية دون اهتمام. لم تتعرض المجتمعات للصدمة النفسية فقط، بل عانى موظفين مشروع خدمات الإغاثة الكاثوليكية أيضًا من صدمة نفسية ثانوية.

لمساعدة موظفين المشروع وأفراد المجتمع على التعافي والشفاء، صممت منظمة خدمات الإغاثة الكاثوليكية في جنوب السودان ورشة عمل بعنوان "مقدمة للتوعية بالصددمات والقدرة على مواجهتها"، والتي تم تقديمها جنبًا إلى جنب مع طرق القدرة على الصمود الرئيسية. أكدت أربع مراجعات تعليمية لخدمات الإغاثة الكاثوليكية في (2016-2023) فعالية هذا النهج. أبلغ الموظفون وأفراد المجتمع الذين شاركوا في تدريب الوعي بالصددمات النفسية والقدرة على مواجهتها عن حدوث تغييرات كبيرة في حياتهم وعملهم. تحسنت العلاقات داخل الأسر وبين المجموعات، وتمت تسوية الخلافات والنزاعات قبل أن اللجؤ إلى العنف. وفي السابق، شارك الشباب العاطلون في الأنشطة مثل الزراعة واليخالة. شعرت الأمهات بضغط أقل عند رعاية أسرهن، وتم تمكين قادة المجتمع من ممارسة واجباتهم المدنية. بشكل عام، أجرى الناس تفاعلاتهم الاجتماعية والسياسية والاقتصادية بشكل أكثر سلمية.

يعتمد هذا الدليل على الدروس التراكمية المستمدة من هذه التجربة. وعلى وجه التحديد، فهو يجمع ويوحد المواد من أدوات ومناهج تدريبية متعددة في مقدمة التوعية بالصددمات والقدرة على المواجهة التي أنتجتها لوسي ستاينيتز والبرنامج القطري لجنوب السودان في عامي 2016 و2018. من خلال الجمع بين هذه الموارد في دليل واحد، يجعل هذا الدليل المعرفة والممارسات الأساسية الخاصة بالتوعية بالصددمات والقدرة على المواجهة متاحة بسهولة للجميع: الميسرون للتوعية بالصددمات النفسية والقدرة على الصمود، والقادة والأعضاء في المجتمعات المعزولة والمهمشة والمحرومة من الخدمات.

في حين أن هذا العرض التقديمي لـ "مقدمة إلى التوعية بالصددمات والقدرة على المواجهة" يُسمى الآن "الثور على قوتك الداخلية" يسترشد من تجربة جنوب السودان، فإننا مقتنعون بأن المفاهيم والممارسات الواردة هنا لديها القدرة على تحسين حالة وظروف المعيشية لآلاف الأشخاص العاديين الذين يعيشون في ظروف مماثلة. بغض النظر عن الإقليم أو البلد أو المنطقة، يسعى الناس جاهدين لتحسين حياتهم ومستقبل أطفالهم. ولتحقيق هذه الغاية، ندعوك إلى فهم هذا الدليل وتطبيقه وفقًا لظروفك، ونتطلع إلى التعلم من تجاربك (أمثلة من المجتمع، روايات عن الأخلاق، ومحفزات، وعبارات - بدون ذكر اسامي الأنشطة ولا ترتيب التدريبات).

— روبرت (بوب) جرولسيما، قائد فريق خدمات الإغاثة الكاثوليكية لمجموعة العدالة وبناء السلام في أفريقيبا، مع ديفيد مالوال، مدير برنامج التماسك الاجتماعي في جنوب السودان التابع لخدمات الإغاثة الكاثوليكية.

بوب وديفيد مؤلفان مشاركان الوعي بالصددمات وتعزيز التماسك الاجتماعي في ولاية جونقلي الكبرى، جنوب السودان (أبريل 2022) ومن الانتقام إلى السلام (يونيو 2023).

الجزء الأول: نظرة عامة

مقدمة

إن بناء القدرة على الصمود في البيئات التي تعاني من انعدام الأمن الغذائي والمتأثرة بالظروف الصعبة والصراعات والخلافات عملية سلام وتنمية بين الناس. وكما تظهر الأبحاث والخبرات، فإن الأمر ينطوي على الشفاء الذاتي والتحول داخل الأفراد ("الربط")، والتفاهم المتبادل داخل العائلات ومجموعات الهوية الواحدة ("تعزيز الربط") والتفاهم والثقة بين أعضاء مجموعتين أو أكثر ("مد جسور التواصل"). نحن نؤمن بأن تقدير المقاومة بأبعادها الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية - يسرع ويحافظ على نتيجة برامج المقاومة.

ركز هذا الدليل بشكل أساسي على تحسين أبعاد "الربط" و"تعزيز الربط" للتنمية البشرية. من خلال اكتساب المعرفة والمهارات الأساسية، يهدف البرنامج إلى مساعدة المشاركين في سياقاتهم الاجتماعية على توسيع وتعزيز قدرتهم العقلية والعاطفية على الاعتراف بخسائر وصددمات الماضي وتجاوزها. ومن خلال القيام بذلك، بغض النظر عن الظروف، فإنه يحرر الأشخاص المتأثرين بالخلافات للتعرف على الفرص واغتنامها. فهو يساعدهم على أن يكونوا أكثر فاعلية بشأن تحسين نظامهم الغذائي، وتوفير الأمن الغذائي، والصرف الصحي المجتمعي، وسبل عيش الشباب، والمدخرات الشخصية والجماعية.

والأهم من ذلك هو أن أنشطة ورشة العمل تزود المشاركين بالمهارات اللازمة لتحسين العلاقات الشخصية والعلاقات فيما بين المجموعة وخارجها. ومن خلال المشاركة في الأنشطة والتدريب الواردة في هذا الدليل، نأمل أن يتعلم المشاركون كيفية التعامل مع الصدمات والضغوط والتوتر؛ تصور حياة أفضل لأنفسهم ولأسرهم ومجتمعاتهم؛ وبالتالي رسم مساراتهم نحو قدر أكبر من المقاومة للضغوطات.

هذا الدليل هو الإصدار الثالث من مقدمة التوعية بالصدمات والقدرة على الصمود (2016 و 2018). انه نتيجة مراجعات وابحاث كثيرة، وعدة سنوات من الخبرة والتعلم. وعلى وجه الخصوص، استفادت هذه الطبعة من مشاورات جهات معينة أو الاختبار التجريبي في ولاية شرق الاستوائية، جنوب السودان (يناير 2024). ويؤكد عنوان "العثور على قوتك الداخلية" أن بناء مجتمع أفضل وأكثر سلاماً هو مسؤولية الجميع، وأن كل فرد يمتلك القوة بداخله لإحداث تغيير إيجابي في حياتهم وحياة الآخرين.

نظرية التغيير

إذا تم دمج الحساسية تجاه الصدمات والتماسك الاجتماعي في المجتمعات المتضررة من الضغوط والصراعات والتي تعاني من انعدام الأمن الغذائي مع طرق القدرة على الصمود العادية،

سيتم تحسين الحالة العقلية والعاطفية للأفراد، وبذلك سيعزز قدرة الأفراد ومجتمعاتهم على التعامل مع الصدمات والضغوط،

لأن العلاقات الصحية والمثمرة بين أفراد المجتمع وقادتهم تنتج مجتمعات أكثر استقراراً وسلاماً وتفاهم.

خيارات ورشة العمل

1. **ورشة عمل أعضاء المجتمع.** يحتوي هذا على أربعة مواضيع: الوعي بالصددمات والقدرة على الصمود والمواجهة، والتحكم في الاحساس بالضغط والتوتر، والتسامح والتماسك الاجتماعي. تمتد ورشة العمل من 3.5 إلى 4 ساعات في كل يوم من يومين (7 إلى 8 ساعات من وقت التدريب).
 2. **ورشة عمل القادة:** يحتوي هذا أيضاً على مواضيع مشابهة إلى حد ما، على الرغم من أنه يركز بشكل أكبر على مهارات القيادة وبدرجة أقل على التسامح. تمتد ورشة العمل من 3.5 إلى 4 ساعات كل يوم من يومين (إجمالي 7 إلى 8 ساعات من وقت التدريب).
 3. **دورات قصيرة.** تتضمن ذلك مجموعة مختارة من الأنشطة من ورش عمل القادة وأعضاء المجتمع. ومع ذلك، نظراً لأنه يستمر لمدة ساعتين فقط، فإنه لا يوفر نفس المستوى العميق. ومع ذلك، تقدم الدورة القصيرة للمشاركين فهماً تمهيدياً للتوعية بالصددمات والقدرة على الصمود والمواجهة والتماسك الاجتماعي، والتي تعد جميعها حاسمة لنجاح أي برنامج إنمائي في المجتمعات المتأثرة بالضغوطات. يمكن بسهولة إدراج الدورة القصيرة في التدريب للقطاعات الأخرى أو في جلسات محدودة الوقت مع قادة الحكومة والمساهمين الآخرين.
 4. **الأنشطة التكميلية.** تقديمها اختياري. يمكن إضافتها كلما كان هناك الوقت الإضافي، أو كأشطة منعشة لتجديد المعلومات في التجمعات الأخرى.
- جميع الدورات التدريبية مناسبة للمنظمات المشاركة والموظفين. تأتي كل ورشة عمل مع قائمة خاصة بها من المواد التي يجب جمعها أو تجهيزها مسبقاً. انظر الجداول أدناه لمزيد من المعلومات.



المشاركة في ورشة العمل

- تعتبر ورش العمل هذه مناسبة بشكل عام للبيئات المتأثرة بالضغط والصراعات- على سبيل المثال، لأولئك الذين عانوا من الخسارة والزوج في الماضي، ولكن ربما ليس أثناء استمرار الضغوطات.
- يمكنك أن تتوقع أن كل من يشارك في ورشة العمل هذه قد تعرض للصدمة والخسارة بطريقة ما. من المهم أن نتكلم ونعبر ونشارك بوضوح وشفافية - عدة مرات خلال ورشة العمل - أن المشاركة في ورشة العمل إختيارية. لا تجبر أحداً على المشاركة أبداً. يمكن للمشاركين الجلوس جانباً أثناء النشاط أو البقاء صامتين، إذا رغبوا في ذلك. قد يكون التحدث عن الخسارة والصدمة أمراً صعباً، وفي بعض الأحيان قد يشعر المشاركون بالحزن الشديد. هذا أمر طبيعي. لا تجبر أي شخص على قول أو فعل أي شيء لأن ذلك قد يكون مزعجاً. إذا انزعج شخص ما، اتبع إرشادات الميسر في هذا الدليل "[كيفية التعامل مع المواقف الصعبة](#)". ومن يفضل أيضاً أن يكون هناك ميسران في كل ورشة عمل (من الأفضل أن يكون رجل وامرأة) لتقديم الدعم ومساعدة المجموعات الصغيرة وحل المشكلات غير المتوقعة التي قد تنشأ.
- يجب على منظمي ورشة العمل أن يوضحوا أن جميع الأشخاص - بما في ذلك النساء والشباب والأشخاص ذوي الهمم - لديهم قيمة عظيمة ويتم الترحيب بهم في ورشة العمل (في بعض الأحيان، قد يتم تنظيم ورش عمل منفصلة للنساء والشباب). بالنسبة للأشخاص ذوي الهمم، على وجه الخصوص، قد يتطلب ذلك بعض الحساسية والحرص الإضافي - على سبيل المثال، قد يكون لدى الأشخاص ذوي الهمم احتياجات خاصة للتوصيل يجب ترتيبها مسبقاً. إذا أمكن، تجنب المواقع ذات الدرجات أو الأسطح غير المستوية، أو قم بالترتيب لمساعدة الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم إضافي. إذا كان هناك مشاركون يعانون من صعوبات في السمع أو لديهم بصر ضعيف، فتأكد من أنهم يجلسون بالمقدمة. من المهم جداً أن نسأل الأشخاص ذوي الهمم عن المساعدة التي يحتاجون إليها، على سبيل المثال، قد يطلب شخص ما وجود ممثل للغة الإشارة (للصم) إذا كان متاحاً. بالنسبة للأشخاص ذوي البصر الضعيف، قد يكون الطلب هو تعيين شخص ما لوصف الصور والقراءة لهم والمساعدة أيضاً في الكتابة قد يكون مطلوباً. إن بذل جهد خاص لإدماج الأشخاص ذوي الهمم يبرز رسالة مهمة، "الإدماج الاجتماعي يعني منح الجميع نفس القدر من الفرص والكرامة والاحترام".

التقييم والمتابعة

على الرغم من أنه قد لا يكون من الممكن إجراء استطلاع رأي أو تقييم بعد كل ورشة عمل، إلا أن هناك عدة طرق لتحديد مدى فعالية ورشة العمل أثناء التدريب. على سبيل المثال، في نهاية كل يوم أو بعد الإنتهاء من التدريب. إن أبسط طريقة هي طلب التعليقات/الأسئلة التي قد تكون لدى المشاركين. يمكن للمناقشات الخاصة بالمتابعة، إما مباشرةً بعد ورشة العمل أو بعد بضعة أشهر، أن تطرح أسئلة مفتوحة مثل:

■ الرأي في ورشة العمل،

1. ما هو أكثر شيء اعجبك؟
2. هل كان لديك نشاط أو تدريب مفضل؟ إذا كانت الإجابة نعم، يرجى شرح السبب.
3. ما الذي لم يعجبك، أو ما الذي تعتقد أنه يجب القيام به بشكل مختلف في ورش العمل المستقبلية؟

■ مما تعلمت وشعرت به في ورشة العمل،

1. هل تشعر بشكل مختلف تجاه نفسك، بأي شكل من الأشكال؟ كيف؟
 2. هل غيرت موقفك أو سلوكك تجاه الآخرين بأي شكل من الأشكال؟ كيف؟
 3. ماذا (ايضاً) تأمل في تحقيقه في المستقبل؟
- تأكد من تخصيص الوقت للتعليقات وأي قصص خاصة بال "التغيير" التي يرغب أي شخص في مشاركتها.

الجزء الثاني: ورش العمل



ورشة عمل الخاصة بأعضاء المجتمع

يرجى ملاحظة أنه كل الأنشطة ليست متتالية، ولا يتم تطبيق جميع الأنشطة، كما هو مفضل في الجزء الثالث: أنشطة ورشة العمل. في حالة استخدام النسخة الإلكترونية، انقر على زر CTRL وعلى النص الذي تحته خط للتبديل بين الصفحات. للعودة، اضغط على ALT/السهم الأيسر. يمكن العثور على أرقام الصفحات الخاصة بورش العمل والأنشطة والأشكال والصور في جدول المحتويات/قائمة الأنشطة/قائمة الأشكال والصور. مدة هذه ورشة العمل 3.5-4 ساعات كحد أقصى في كل يوم من يومين (إجمالي 7-8 ساعات) أوقات النشاط تقريبية. اجعل المواد أدناه جاهزة مسبقاً.

- نسخة واحدة لكل شخص من التحليل الشجري للمشكلة "الشجرة الصامدة" (الملحق، شكل 1).
 - نسخة واحدة لكل شخص من "الشجرة الصامدة" (الملحق، شكل 1)
 - نسخة واحدة لكل شخص من رواية "الحمير الجائعة" (الملحق، شكل 2) تتم طباعته على الجهة الخلفية من الشجرة الصامدة.
 - زلط صغير لكل شخص.
 - 3-5 صناديق لـ "صندوق الذكريات" (النشاط 9).
 - علبه كبريت (نشاط رقم 17).
 - كرة خفيفة الوزن أو ورق ملفوف مربوط بشريط لاصق (نشاط 23).
- ملحوظة:** جميع الصور ذات الصلة بالتدريب لكلا اليومين موجودة في الملحق في نهاية هذه الصفحة.

اليوم الأول		
النشاط	الدقائق	الموضوع
1. اليوم الأول مرحبًا بك في ورشة العمل	15	التماسك الاجتماعي
2. مقدمات	15	التماسك الاجتماعي
3. الشجرة الصامدة	20	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
5. شم الزهور	3	التعامل مع الضغط النفسي
6. القصص يمكن أن تعلمنا	30	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
13. تطبيق الـ 3B's	20	الوعي بالصدمة، الصمود تجاهها، التماسك الاجتماعي
7. حمير بوريدان	35	التماسك الاجتماعي
8. الأسد على الجهة الأخرى من النهر	10	التماسك الاجتماعي
9. صندوق الذكريات	45	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها، التماسك الاجتماعي
10. ملخص ومراجعة اليوم الأول	10-20	

اليوم الثاني		
النشاط	الدقائق	الموضوع
11. اليوم الثاني مرحباً بك	20	التماسك الاجتماعي
12. شم الزهور	3	التعامل مع الضغط النفسي
17. مراحل الصراع	40	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
18. قم بتغيير القناة	20	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتعامل مع الضغط
19. آدم وسارة (اختياري)	15	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
20. فهم دورة الخلاف	15	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
21. يمكن للتسامح هدم اول مراحل الخلاف	20	التسامح
22. التسامح والإيمان	15	التسامح
23. ممارسة التسامح	30	التسامح
26. صندوق الهدايا	40	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي
28. ملخص ومراجعة اليوم الثاني	20	

ورشة عمل القادة



- يرجى ملاحظة أنه كل الأنشطة ليست متتالية، ولا يتم تطبيق جميع الأنشطة، كما هو مفضل في الجزء الثالث: أنشطة ورشة العمل. في حالة استخدام النسخة الإلكترونية، انقر على زر CTRL وعلى النص الذي تحته خط للتبديل بين الصفحات. للعودة، اضغط على ALT/السهم الأيسر. يمكن العثور على أرقام الصفحات الخاصة بورش العمل والأنشطة والأشكال والصور في جدول المحتويات/قائمة الأنشطة/قائمة الأشكال والصور. مدة هذه ورشة العمل 3.5-4 ساعات كحد أقصى في كل يوم من يومين (إجمالي 7-8 ساعات) أوقات النشاط تقريبية. اجعل المواد أدناه جاهزة مسبقاً.
- لوح ورقي قلاب يحتوي على ورق كبير وأقلام تحديد.
- ورق A-4 (1-2 ورقة لكل شخص).
- قلم جاف أو رصاص لكل شخص.
- شريط لاصق (لتعليق الأوراق على الحائط أو الشجرة).
- حصة صغيرة لكل شخص.
- طوبه صغيرة أو جوزة أو بذر كبير لكل شخص (نشاط رقم 4).
- عدة نسخ (من الأفضل واحدة لكل شخص) من الشجرة الصامدة (الملحق، شكل 1) وتسليمها لهم.
- عدة نسخ (من الأفضل واحدة لكل شخص) من رواية "الحمير الجائعة" (الملحق، شكل 2) كورقة يمكن طباعتها على الجهة الخلفية من الشجرة الصامدة وتسليمها لهم.
- 3-5 صناديق لـ "صندوق الذكريات" (النشاط 9)
- نسخة واحدة من "الرسائل الرئيسية" مقطعة إلى شرائح ومترجمة إلى لغة البلد المراد (الملحق، شكل 9)
- ملحوظة: جميع الصور ذات الصلة بالتدريب لكلا اليومين موجودة في الملحق في نهاية هذه الصفحة.

اليوم الأول		
الموضوع	الدقائق	النشاط
التماسك الاجتماعي	15	1. اليوم الأول
التماسك الاجتماعي	15	2. المقدمة
الوعي بالصددمات والصمود تجاهها	20	3. الشجرة الصامدة
التعامل مع الضغط النفسي	40	4. الحساسية تجاه الصدمات العاطفية
التعامل مع الضغط النفسي	3	5. شم الزهور
الوعي بالصددمات والصمود تجاهها	30	6. القصص يمكن ان تعلمنا
التماسك الاجتماعي	35	7. الحمير الجائعة
الوعي بالصددمات والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي	45	9. صندوق الذاكرة
	10-20	10. ملخص ومراجعة اليوم الأول

اليوم الثاني		
النشاط	الدقائق	الموضوع
11. اليوم الثاني مرحبًا بك	20	التماسك الاجتماعي
12. شم الزهور	3	التعامل مع الضغط النفسي
13. تطبيق الـ3B's	20	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي
14. شجرة الحياة، جزء 1 (الربط)	35	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي
15. شجرة الحياة، جزء 2 (تعزير الربط)	50	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي
16. شجرة الحياة، الجزء 3 (مد جسور الترابط)	20	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي
24. أساليب القيادة	30	القيادة
25. كيف تصبح قائد أفضل	20	القيادة
27. الرسائل الرئيسية	45	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي والقيادة
28. ملخص ومراجعة اليوم الثاني	20	

دورة قصيرة



- يرجى ملاحظة أنه كل الأنشطة ليست متتالية، ولا يتم تطبيق جميع الأنشطة، كما هو مفصّل في الجزء الثالث: أنشطة ورشة العمل. في حالة استخدام النسخة الإلكترونية، انقر على زر CTRL وعلى النص الذي تحته خط للتبديل بين الصفحات. للعودة، اضغط على ALT/السهم الأيسر. يمكن العثور على أرقام الصفحات الخاصة بورش العمل والأنشطة والأشكال والصور في جدول المحتويات/قائمة الأنشطة/قائمة الأشكال والصور. مدة هذه ورشة العمل 3.5-4 ساعات كحد أقصى في كل يوم من يومين (إجمالي 7-8 ساعات) أوقات النشاط تقريبية. اجعل المواد أدناه جاهزة مسبقًا.
- عدة نسخ (من الأفضل واحدة لكل شخص) من الشجرة الصامدة ([الملحق، شكل 1](#)) وتسليمها لهم.
- عدة نسخ (من الأفضل واحدة لكل شخص) من رواية "الحمير الجائعة" ([الملحق، شكل 2](#)) كورقة يمكن طباعتها على الجهة الخلفية من الشجرة الصامدة أعلاه وتسليمها لهم.
- 3-5 صناديق لـ "صندوق الذكريات" (نشاط 9)

اليوم الأول		
النشاط	الدقائق	الموضوع
1. اليوم الأول مرحبًا بك في ورشة العمل	15	التماسك الاجتماعي
3. الشجرة الصامدة	20	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
7. الحمير الجائعة	35	التماسك الاجتماعي
9. صندوق الذكريات	45	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي
12. شم الزهور	3	التعامل مع الضغط النفسي والتوتر

الأنشطة التكميلية

- يرجى ملاحظة أنه كل الأنشطة ليست متتالية، ولا يتم تطبيق جميع الأنشطة، كما هو مفضّل في الجزء الثالث: أنشطة ورشة العمل. في حالة استخدام النسخة الإلكترونية، انقر على زر CTRL وعلى النص الذي تحته خط للتبديل بين الصفحات. للعودة، اضغط على ALT/السهم الأيسر. يمكن العثور على أرقام الصفحات الخاصة بورش العمل والأنشطة والأشكال والصور في جدول المحتويات/قائمة الأنشطة/قائمة الأشكال والصور.



النشاط	الدقائق	الموضوع
29. نشاط تكميلي: كيفية التعامل مع الضغط النفسي والتوتر	30	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتعامل مع الضغط النفسي والتوتر
30. نشاط تكميلي: ما هو اهم شيء في حياتنا؟	20	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها
31. نشاط تكميلي: اختر مستقبلك	40	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها والتماسك الاجتماعي والقيادة
32. نشاط تكميلي: تدليك اليد	20	التعامل مع الضغط النفسي والتوتر
33. نشاط تكميلي: هبوب رياح شديدة	10-15	التماسك الاجتماعي
34. نشاط تكميلي: محفزات قصيرة	2-5 each	التعامل مع الضغط النفسي والتوتر
35. نشاط تكميلي: اليوجا، وتمارين التنفس، والتأمل	20-30	التعامل مع الضغط النفسي والتوتر

الجزء الثالث: أنشطة ورشة العمل

ملحوظة: انقر على زر CTRL وعلى النص الذي تحته خط للتبديل بين الصفحات. للعودة، اضغط على ALT/السهم الأيسر. يمكن العثور على أرقام الصفحات الخاصة بورش العمل والأنشطة والأشكال والصور في جدول المحتويات/قائمة الأنشطة/قائمة الأشكال والصور.

اليوم الأول

النشاط الأول مرحباً بكم في ورشة العمل

المشاركون	
	
الهدف	■ رحب بجميع المشاركين ■ قم بتوجيه المشاركين إلى التدريب
الموضوع	التماسك الاجتماعي
الوقت	15 دقيقة
المواد المطلوبة	لا يوجد
الملاحظات	المقاطع الدينية هي مجرد مثال ويمكن استبدال هذه المقاطع بممارسات الدينية أخرى.

الميسر: اطلب من شخص ما أن يقدم خيارات الصلاة بصوت عالٍ أو أن يقدم دعاء قصير خاص به. اشرح لنا أن يجب أن نكون سعداء وفخورين لأن كل واحد منا مخلوق من قبل الله. وبالعامل معاً ببركة الله، يمكننا بناء مستقبل أفضل وأكثر سلاماً.

خيار الدعاء الأول

المسيحية: المزمير (139: 13-14) لَأَنَّكَ أَنْتَ قَدْ كَوَّنْتَ كَلْبِيَّيَّ. نَسَجْتَنِي دَاخِلَ بَطْنِ أُمِّي. 14 أَحْمَدُكَ لِأَنَّكَ صَنَعْتَنِي بِأَعْجَازِكَ الْمُدْهَشِ. مَا أَعْجَبَ أَعْمَالَكَ وَنَفْسِي تَعْلَمُ ذَلِكَ يَقِينًا.

الإسلام: يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا. إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ. إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (الحجرات 13). وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ. إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (الانفال 61). وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَمًا (الفرقان 63)

خيار العبادة الثاني

كان للأسقف الراحل باريد تابان، أحد أكثر دعاة السلام المحبوبين في جنوب السودان، روتين يومي يتمثل في ممارسة تمارين تشبه اليوجا كل صباح بينما يقرأ الكلمات التالية ببطء (كلمة/عبارة واحدة لكل حركة). كمقدمة للتدريب، أو في أي وقت خلال ورشة العمل كوسيلة لاستعادة التركيز، يمكن ان نقوم بالأشياء الآتية: الحب – المرح – السلام – الصبر – العطف – التعاطف – الصدق – اللطف – التحكم في الذات – التواضع – الفقر – التسامح – الرحمة – الصداقة – الثقة – الوحدة – النقاء – الإيمان – الأمل – أحبك – أفتقدك – أشكرك – أنا أسامحك – نسينا – معاً – أنا مخطئ – أنا آسف – التفاهم – التميز – الإدراك – الحكمة.

ضع القواعد الأساسية

ملاحظة للميسر: تتناول الورشة بعض المواضيع الحساسة والصعبة (التوتر، الصدمة، الصراع والخلاف) التي قد تذكر المشاركين بتجاربيهم السابقة الخاصة وتُظهر ردود أفعال مختلفة خلال الجلسة التدريبية. على سبيل المثال، قد يحاول بعض المشاركين الذين تعرضوا لصدمة مشاركة تجارب واحاسيس شخصية. بينما قد يصبح الآخرون أكثر هدوءاً أو يرغبوا بعدم المشاركة. إن وجود اثنين من الميسرين (يفضل أن يكون رجل وامرأة) يضمن أن يكون أحد الميسرين قادر دائماً على المساعدة إذا شعر شخص ما بالانزعاج أو الحزن.

يجب على المشاركين المساعدة في إنشاء هذه القواعد الأساسية، والتي يمكن أن تساعد أيضاً في تحديد أسلوب مناقشة محترم وآمن يحافظ على حدود واضحة - بما في ذلك:

- إدراك الطبيعة المزعجة المحتملة لبعض الأنشطة. ابتعد إذا شعرت بالحاجة لذلك.
- احترام الآخرين: لا تقاطع المناقشات ولا تناقش التعليقات الشخصية مع احد.
- المشاركة بفاعلية في الأنشطة.

ذكر المشاركون بأن بعض المواضيع والصور المعروضة يمكن أن تسترجع ذكريات خاصة. ينبغي إخبار المشاركين أنه يمكنهم مغادرة الغرفة والتحدث مع أحد الميسرين و/أو اختيار عدم المشاركة في المناقشة في ذلك الوقت. وبقدر ما يتوفر من خدمات الدعم، يجب أن يكون الميسرون مستعدين لإجراء إحالة للمشارك حسب الحاجة. بعد مناقشة بعض المواضيع الحساسة، يمكن للميسرين أيضاً إدخال عنصر لإستعادة التركيز والحماس - راجع الأمثلة الواردة في هذا النشاط 34 واطلب من المشاركين أن يأتوا بمثال.

أهداف ورشة العمل

1. فهم معنى الضغط النفسي والصراع وأسبابهم.
2. تقديم المهارات اللازمة لتخفيف الضغط النفسي والخلافات في حياتك.
3. ممارسة التسامح.
4. بناء التماسك الاجتماعي.
5. الالتزام الشخصي بناءً على تعاليم هذه ورشة العمل.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى [نشاط 2](#)

■ ورشة عمل القادة اذهب الى [نشاط 2](#)

النشاط الثاني

المقدمات

المشاركون	الهدف
	■ نقدم أنفسنا لبعضنا البعض
	■ خلق جو من الاحترام المتبادل ومشجع على المشاركة
	التماسك الاجتماعي
	15 دقيقة
	لا يوجد
	المواد المطلوبة

قم بتكوين مجموعات من شخصين، وداخل كل مجموعة، امنح المشاركين 2-3 دقائق للتحدث مع بعضهم البعض. يجب على كل عضو في المجموعة أن يسأل الشخص الآخر عن اسمه ومسقط رأسه. يجب على كل عضو مشاركة شيء واحد مشترك مع الشخص الآخر وشيء واحد مختلف. ثم يقوم كل شخص من المجموعة بتقديم الآخر إلى مجموعة أخرى، مما يجعله مجموعة مكونة من أربعة.

وفي نهاية المقدمة اسأل: ما هي الدروس التي تعلمتها من هذا النشاط؟ اشرح أنه على الرغم من أننا قد نكون مختلفين، إلا أننا لا نزال مجموعة واحدة في مجتمع متماسك ببعضه البعض.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى **النشاط 3**

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى **النشاط 3**

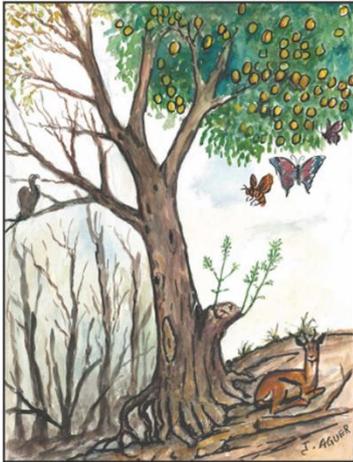
النشاط الثالث

الشجرة الصامدة

المشاركون	الهدف	الموضوع	الوقت	المواد المطلوبة
	<ul style="list-style-type: none"> ■ فهم ما هو الصمود ■ فهم أنه يمكن للجميع الصمود بشكل أكبر 	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها	20 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> ■ نسخة واحدة لكل شخص من شجرة الصمود (الملحق، شكل 1) ■ شريط مطاطي - اختياري

المصدر: برنامج القدرة على الصمود والأمن الغذائي (RFSP)، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدة البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، إنقاذ الأطفال، يوليو 2021.

الميسر: اطبع نسخ من الملحق، شكل 1 وقم بطرح الأسئلة من القائمة أدناه (مناقشة)



1. ماذا ترى في هذه الصورة؟
2. ماذا يعني إذا قلنا أن هذا الشخص جذوره قوية؟
3. إذا كانت جذور الشجرة ضعيفة ماذا سيحدث لها؟
4. ما الذي يجعلك ثابت ومستقر؟
5. ما الذي يجعلك ضعيف ومضطرب؟
6. ماذا يمكننا أن نفعل سواء كفرد أو كمجتمع لتقوية جذورنا؟
7. ما نوع الثمار التي سننتجها؟
8. ماذا تمثل الجذور والجذوع والأوراق؟
9. إذا كنت تريد أن تزرع شجرة، ما هي الخطوات التي يجب عليك القيام بها؟
10. كيف نربي أطفالنا ليكونوا مواطنين مسالمين؟

رسالة للمشاركين: هذه الصورة شجرة ذات جذور. تحتوي بعض الفروع على أوراق وثمار والبعض الآخر لا. تتعرض الشجرة لمجموعة متنوعة من الأحداث - مثل الرياح، والحرائق، ومواسم الجفاف الطويلة، والأنشطة البشرية، وتآكل التربة، وتتأثر بالحشرات والطيور. ورغم كل هذه المحن، لا تزال الشجرة صامدة. وينبغي للبشر أن يهدفوا إلى أن يكونوا قادرين على الصمود في مواجهة التحديات والضغوط والأحداث المؤلمة.

ويختتم الميسر: لقد تألمنا جميعاً ولكننا مازلنا على قيد الحياة. هذا هو الصمود – القدرة على الاستمرار، على الرغم من الأشياء السيئة التي حدثت في الماضي أو لا تزال مستمرة. في هذه ورشة العمل، سنتناول الطرق التي تجعل حياتنا أقوى ونتعلم ان نكون أكثر صموداً، وأكثر قدرة على العيش في سلام، وخلق بيئة أكثر راحة والمضي قدماً بطريقة إيجابية.

يمكن استخدام عرض توضيحي اختياري باستخدام شريط مطاطي: على سبيل المثال، الصمود هو عندما يتمكن الشريط المطاطي من العودة لشكله الأساسي بعد التمدد. وقد لا يرتد إلى نفس الشكل بالضبط، ولكنه قريب.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى **نشاط 5**

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى **نشاط 4**

■ دورة قصيرة اذهب إلى **نشاط 7**

النشاط الرابع

الحساسية تجاه الصدمات العاطفية

المشاركون	
الهدف	■ افهم أننا جميعاً مررنا بصدمة ما وأن أثر هذه الصدمة لا يختفي تماماً. ■ تعرف على الأنواع المختلفة للصدمات وأهميتها. ■ التعرف على طرق مختلفة للتعامل مع الصدمة وكيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض.
الموضوع	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها.
الوقت	40 دقيقة
المواد المطلوبة	■ حصاة صغيرة لكل شخص. ■ لوح ورقي قلاب، أقلام تحديد.

الجزء الأول: نظرة عامة (10 دقائق)

الميسر: ما هو معنى الصدمة؟

الصدمة تعني الجرح: يمكن أن يكون جرحاً جسدياً أو عاطفياً.

■ الجرح الجسدي أو الإصابة: على سبيل المثال، كسر في الساق أثناء مشاجرة

■ جرح عاطفي أو تجربة مؤلمة: على سبيل المثال، الصدمة النفسية الشديدة مثل وفاة ابن

يمكن أن تحدث الصدمات مرة واحدة فقط، أو يمكن أن تتكرر عدة مرات - مثل العنف المنزلي أو الخسائر المترتبة على تغير المناخ.

كلنا مررنا بالصدمة. انه جزء من كونك على قيد الحياة. على الرغم من أن الصدمة لا تختفي تماماً، إلا أنه لا يزال بإمكاننا أن نتعلم كيف نعيش حياة مستقرة.

حصاة في الحذاء

■ قم بتوزيع حصاة على جميع المشاركين لوضعها في حذائهم أو صندلهم ثم اطلب منهم التجول قليلاً (يمكن للأشخاص الذين يعانون من صعوبات في الحركة الجلوس على الحصاة).

■ اطلب من المشاركين تحريك الحصاة لتقليل الألم أو الإنزعاج، بدون التخلص منها.

■ اطلب من المشاركين إبقاء الحصاة في مكانها حتى بعد المناقشة التالية.



الجزء الثاني: فهم الأنواع المختلفة للصدمات (15 دقيقة)

باستخدام لوح ورقي قلاب، حدد الأنواع الثلاثة المختلفة للصدمات حسب الفئة. ثم اطلب من المشاركين تحديد وذكر مثالين لكل نوع (لاحظ أن بعض أنواع الصدمات معقدة، مما يعني أنها تقع ضمن مجموعة من الفئات؛ والأمثلة إيحائية فقط).

الفئة	تعريف	مثال
حاد	حدث رهيب لمرة واحدة؛ أي تجربة مؤلمة كبيرة أو خسارة.	<ul style="list-style-type: none"> ■ حادث سيارة ■ وفاة الزوج أو الإبن ■ غارة الماشية
مزمن	التجارب المؤلمة التي تمر بها والتي تتكرر و/أو تطول؛ يمكن أن تكون الصدمة أحداثاً كبيرة أو صغيرة تحدث عدة مرات.	<ul style="list-style-type: none"> ■ حرب ■ نزاع على الأراضي يمتد لسنوات طويلة ■ حالات الجفاف المتكررة ■ استمرار العنف المنزلي (القائم على نوع الجنس).
تاريخي / ثانوي	الصدمة الجماعية التي عاشتها مجموعة من الأشخاص على مر السنين/الأجيال؛ ويتضمن أيضًا الشعور بألم الأشخاص الآخرين الذين تعرضوا للصدمة بشكل مباشر، على الرغم من أنك لم تشعر بذلك، ربما لأنك سمعت عنها عدة مرات.	<ul style="list-style-type: none"> ■ التمييز ضد مجموعة عرقية أو دينية معينة. ■ ما يسمعه الطفل عن الحرب والزوج، رغم أنه ولد بعد انتهاء الحرب. ■ أن تسمع عن خسائر جارك مرارا وتكرارا.

الميسر: لماذا من المهم معرفة أن هناك أنواعًا مختلفة من الصدمات؟ كيف يمكننا استخدام هذه المعلومات لتكون أكثر فائدة للأشخاص في عائلتنا ومجتمعاتنا؟

الجزء الثالث: كيف يتعامل الناس مع الصدمات؟ (15 دقيقة)

حصاة في الحذاء

اطلب من الأشخاص إخراج الحصاة والتعليق على التجربة. كيف تكون الحصاة مثل الصدمة التي لا تزول تمامًا؟

اسأل وقم بالمناقشة:

- كيف كان شعورك عندما حاولت التحرك بالحصاة؟ هل حاولت تحريكها قليلاً حتى لا تتألم؟
- الآن بعد أن قمت بإخراج الحصاة من حذائك، هل مازلت تشعر ببعض الألم؟
- كيف تكون هذه التجربة مثل الصدمة الحقيقية؟
- ماذا تعلمت من هذا النشاط؟

قل: عندما كانت الحصاة في حذائنا كنا نحاول التغلب على الألم. وهذا أيضًا ما يفعله الناس مع الصدمة.

إسأل: ما هي بعض الطرق المختلفة التي يتعامل بها الناس مع الصدمة التي مروا بها في حياتهم؟

العصف الذهني: يكتب الميسر اجابات المشاركين. حاول استحضار طرق التكيف السلبية (الضارة) والطرق الجيدة (الإيجابية).

إسأل: ما هي طرق المواجهة الجيدة؟ ما هي مهارات التأقلم الضارة (ومن تؤدي)؟



ضع علامة "x" بجانب التأثيرات "الضارة" وعلامة "+" بجوار التأثيرات "الجيدة". أكد على أن الطريقة التي تتعامل بها هي اختيارك.

قل: على الرغم من أنك قد لا تكون قادرًا على التحكم في الصدمة التي حدثت لك، إلا أنه يمكنك التحكم في كيفية استجابتك لها.

إسأل: كيف يمكننا أن نساعد بعضنا البعض على التأقلم بطريقة جيدة عندما نسمع عن الصدمة التي مر بها كل منا؟

■ ورشة عمل القادة اذهب الى **نشاط 5**

النشاط الخامس

شم الزهور

المشاركون	الهدف
	■ تعلم تمرين تنفس بسيط للتهديئة.
	التحكم في الضغط النفسي.
	3 دقائق.
	لا يوجد.

شهيق باستنشاق الزهور وزفير لأطفاء الشموع

يشرح الميسر بطريقة بطيئة وهادئة:

اجلس بشكل مريح، وكلتا قدميك على الأرض. خذ شهيقًا عميقًا ببطء من خلال أنفك (كما لو كنت تشم الزهور) واستمر في ذلك. ثم قم بالزفير من خلال شفطيك، وضمهم كما لو كنت على وشك الصفير أو إطفاء بعض الشموع. عد ببطء إلى ثلاثة عند الشهيق (1، 2، 3) وعد إلى أربعة عند الزفير (1، 2، 3، 4). حاول إطالة عملية الزفير بحيث يستغرق وقتًا أطول من عملية الشهيق. كرر ذلك 3-5 مرات.

إسأل: كيف تشعر الان؟

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى **نشاط 6**

■ ورشة عمل القادة اذهب الى **نشاط 6**

النشاط السادس

القصص يمكن أن تعلمنا

المشاركون	
الهدف	■ تعلم من القصص أن المكافآت تأتي للأشخاص الذين يسامحون وينظرون إلى جوهرهم (والجوء إلى الله)، بدلاً من التصرف بخوف أو البحث عن حلول بعيداً.
الموضوع	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها.
الوقت	30 دقائق.
المواد المطلوبة	لا يوجد.

ملاحظة للميسر: هناك قصتان مذكورة أدناه. يمكنك استخدام أحدهما أو كليهما.

القصة الأولى: زيارة الأسد

منذ وقت ليس ببعيد، طارت مجموعة من الضباع أسداً عبر السهول. وبعد عدة ساعات، تعب الأسد وخشي أن يتم الإمساك به وقتله. ثم رأى الأسد بيتاً صغيراً وبابه مفتوح. وبسرعة، ركض إلى الداخل، حيث كانت هناك عائلة جالسة حول وعاء طبخ فارغ وفُزعت من دخول الأسد. وتخيّلوا أن الأسد سيأكلهم أحياء. ثم، لدهشتهم، بدأ الأسد بقول: "من فضلك أنقذوا حياتي"، "انقذوني من الضباع".

نظر أفراد الأسرة إلى بعضهم البعض. مدركون أن أطفالهم جائعون، لكن إذا حاولوا قتل الأسد، فقد يقتلهم أولاً. "ماذا علينا ان نفعل؟" سألوا أنفسهم. كما كانوا يخشون الضباع، كان هناك الكثير!

ماذا كنت تفعل في هذه الحالة؟ بعد مناقشة الردود، تابع القصة:

كانت هذه العائلة خائفة، لكنها قررت أن تدعي الله بشأن ما يجب فعله بعد ذلك. وبعد الدعاء، اختاروا أن يسامحوا الأسد على إخافتهم، وعدم التسبب له بأي أذى. أخذ الأب بندقيته وخرج وأطلق ثلاث رصاصات في الهواء. هربت جميع الضباع، وعندما أصبحت المنطقة خالية، هرب الأسد في اتجاه مختلف. في تلك الليلة، تساءلت العائلة عما إذا كانوا قد فعلوا الشيء الصحيح.

هل تعتقد أن الأسرة تصرفت بشكل صحيح؟ ماذا تعتقد سوف يحدث بعد ذلك؟ بعد مناقشة الردود، تابع القصة:

في صباح اليوم التالي، نظرت العائلة إلى الخارج ورأوا الأسد في طريقه اليهم. هذه المرة كان الأسد يحمل غزالاً ميتاً في فمه. اقترب الأسد من المنزل وأسقط الغزال. ثم ابتعد ببطء، تاركاً للعائلة ما يكفي من اللحم لتأكله لمدة شهر كامل.

ناقش: ما هي الدروس التي يمكن أن نتعلمها من هذه القصة؟ (تعلمنا هذه القصة أن اتباع أسلوب سلمي ومساعدة الآخرين هو في كثير من الأحيان أفضل الحلول).

القصة الثانية: الرجل الفقير الذي أراد الذهب

رجل فقير ترك منزله بحثاً عن الذهب. ودّع عائلته وقال إنه سيعود إلى منزله عندما يجد الذهب. لقد بحث في كل مكان – في القرى، فوق الجبال وفي الصحراء – حتى داخل المدن والكنائس/المساجد. وفي الطريق التقى بالعديد من الأشخاص وسألهم: "أين يمكنني العثور على الذهب؟" لكن لا أحد يستطيع أن يخبره.

لماذا تعتقد أن الرجل لم يتمكن من العثور على الذهب الذي كان يبحث عنه؟ ماذا كان يجب أن يفعل؟ بعد مناقشة هذا الموضوع، تابع القصة:

ومع مرور السنين، أصبح الرجل الفقير مريضاً جداً، وفي النهاية مات. أحضرته عائلته إلى المنزل ليدفن، وكالمتعارف عليه، حفرو قبراً عميقاً في منزل الرجل الفقير. كان حفر القبر عملاً شاقاً، ولكن فجأة كشف شعاع الشمس عن شيء مشرق ولامع. لمفاجأة الجميع، اكتشفت العائلة في قاع القبر كنزاً من الذهب!

مناقشة: ما رأيك في هذه القصة؟ هل يوجد أشخاص مثل هذا الرجل الفقير في مجتمعك؟ ماذا تريد ان تقول لهم؟ ما الدرس الذي تعلمته من هذه القصة؟ (تعلمنا هذه القصة أنه عندما تنظر لجوهرك – وتنظر لجوهري عائلتك - فستجد غالبًا الإجابات التي تبحث عنها.)

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى **نشاط 13**

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى **نشاط 7**

النشاط السابع

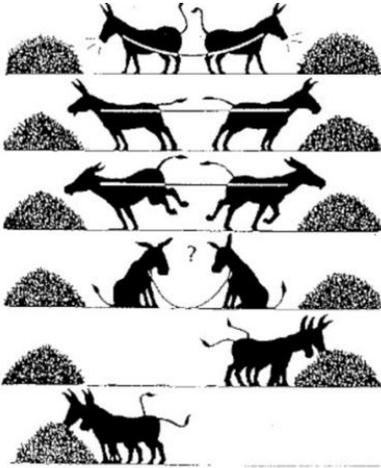
التراحم على الطعام

المشاركون	الهدف
	■ افتح مناقشة حول التعامل مع الصراعات.
	التماسك الاجتماعي
	35 دقيقة
	■ نسخة واحدة من رواية من الحمير الجائعة لكل شخص (الملحق، شكل 2)

المصدر: <https://muddaser.com/conflict-management-resolution-strategies-process-steps>

الميسر: اعرض صورة الحيوانات (الملحق، شكل 2) التي تريد أن تأكل العشب .

اطلب من المشاركين وصف ما الصور، واحدة تلو الأخرى. ثم ناقش:



■ ما هي اللوحة التي تمثل بشكل أفضل كيف تنتهي الخلافات في مجتمعك؟ لماذا؟

■ ما الذي يمكن أن يساعد في حل تلك الخلافات في مجتمعك، كما هو موضح في اللوحتين الأخيرتين؟

■ ما الذي يحتاج إلى التغيير؟ من ينبغي أن يشارك؟

■ ما هي الافعال التي يمكن للناس اتخاذها بشكل يومي للمساعدة في حل الصراعات؟

■ ما الذي يمكنك فعله، كأعضاء وقادة المجتمع، للمساعدة في تحقيق ذلك؟

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى **نشاط 8**

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى **نشاط 9**

■ دورة قصيرة اذهب إلى **نشاط 9**

النشاط الثامن

الأسد على الجهة الأخرى من النهر (إختياري)

المشاركون	الهدف
	■ الشعور بالنشاط والحيوية ■ التواصل مع المشاركين الآخرين في ورشة العمل بدون تهديد
	الموضوع التماسك الاجتماعي
	الوقت 10 دقائق
	المواد المطلوبة لا يوجد

المصدر: الغناء للأسود، نار على الجبل، جوناثان براكش مع لوسي ستاينيتز، خدمات الإغاثة الكاثوليكية.

يقول الميسر: سأقول "الأسد على الجهة الأخرى من النهر! اركضوا، اركضوا، اركضوا!" عدة مرات وسوف تركض في دائرة كبيرة. عندما أتوقف وأصرخ برقم، يجب أن تكونوا بسرعة مجموعات بعدد هذا الرقم. ولجعل الأمر شيئاً، سأقول رقمين ويجب أن تنضموا إلى مجموعات تحتوي على عدد الأشخاص الذي ذكرته. على سبيل المثال، إذا قلت "اثان وثلاثة"، فيمكنك الانضمام إلى مجموعة من شخصين أو ثلاثة أشخاص. في كل مرة أقول الرقمين سوف تدخل إلى تلك المجموعات بأسرع ما يمكن. الكل مستعد؟

فعل: يكرر الميسر العبارة ثلاث مرات، "الأسد على الجهة الأخرى من النهر! اركضوا، اركضوا، اركضوا!" يبدأ الجميع بالركض. يقول الميسر أولاً "اثان وثلاثة". ثم يقول الميسر "أربعة وخمسة". يكرر الميسر العبارة مرة أخرى ويقول "ستات وسبعات". بعد قول العبارة مرة أخرى، يدعو الميسر المشاركين إلى قول رقمين وينقسم الجميع إلى مجموعات. أخيراً، يقول الميسر الرقم "100" ويجتمع الجميع في مجموعة واحدة.

معلومة: لا يجب ان يكون اي شخص وحيد من المجموعة، ولهذا السبب يتم استخدام رقمين.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى نشاط 9

النشاط التاسع

صندوق الذكريات

المشاركون	الهدف
	■ تعزيز الذكريات الإيجابية والتقاليد التي نريد الحفاظ عليها
	الموضوع الوعي بالصدمات، الصمود تجاهها، التماسك الاجتماعي
	الوقت 45 دقيقة
	المواد المطلوبة صندوق واحد لكل مجموعة مكونة من 8-12 شخص

المصدر: لوسي ستاينيتز مع مدهانيت ووي وأباينش بيرو وفرانشيسكا ستوير. نصيحة العمات لريبات البيوت الشابات بشأن الرعاية المنزلية والعائلية. المنظمة الدولية لصحة الأسرة (الآن FHI360) 2010.

الميسر: اشرح أن هذا النشاط يتعلق بالأحداث الجيدة التي حدثت في ماضينا (ذكرياتنا) وعن التقاليد أو الطقوس التي نحبها والتي تشكل جزءاً من ثقافتنا. اطلب أمثلة، مثل أنماط الملابس أو مراسم تسمية الأطفال حديثي الولادة. قسم المشاركين إلى مجموعات من 8-12 شخصاً. أعط كل مجموعة صندوقاً وأعط كل شخص حجرين صغيرين. (إختياري: مجموعات منفصلة للرجال فقط/للنساء فقط لتسهيل المشاركة). اطلب منهم، عندما يقدمون مثلاً، أن يضعوا حجراً واحداً في الصندوق.

الذكريات الشخصية والعائلية

الميسر: اطلب من الجميع أن يفكروا في ذكرى سعيدة واحدة على الأقل من ماضيهم تتضمن شخصًا مميزًا أو حدثًا استمتعوا به - تلك الذكريات التي تشكل جزءًا منهم، بغض النظر عما سيحدث في المستقبل.

امنح الجميع دقيقة أو دقيقتين للتفكير، ثم اطلب من كل شخص، واحدًا تلو الآخر، مشاركة ذكرياته مع مجموعتهم الصغيرة. عندما ينتهي كل شخص من المشاركة، عليه أن يضع حجرًا واحدًا في السلة/الصندوق

التقاليد الثقافية والروحية (الدينية)

الميسر: بعد ذلك، اشرح أنه يجب على الجميع أيضًا التفكير في تقاليدهم الثقافية أو الروحية التي تعلموها من خلال القصص والمعتقدات والعادات العائلية، والتي يتم توارثها من جيل إلى جيل. تساعدنا هذه التقاليد أيضًا في تعريف هويتنا الحقيقية. يمكنهم مساعدتنا على الشعور بأن حياتنا لها معنى، مما يمنحنا السلام الداخلي.

امنح الجميع دقيقة أخرى أو دقيقتين للتفكير، ثم اطلب منهم مشاركة أحد العادات أو التقاليد التي يفضلونها مع مجموعتهم. عندما ينتهي كل شخص من المشاركة، عليه أن يضع حجرًا واحدًا في الصندوق.

إذا كان هناك وقت، فقد يتم طرح ذكريات جيدة إضافية - ربما تجمع عائلي أو حدث آخر. في نهاية النشاط، يجب على كل مجموعة أن ترفع الصناديق الخاصة بها عاليًا وتكرر العبارات الآتية.

- هذه هي ذكرياتنا الشخصية والعائلية والثقافية والروحية.
- لدينا الكثير منها، وهي أكثر مما يوجد بداخل الصندوق.
- الذكريات تبقينا أقوياء. إنهم يساعدوننا على العمل معًا لبناء السلام.

الميسر: اختتمم بالأسئلة الآتية:

- ماذا لاحظ الناس في هذا النشاط؟
- كيف تشعر؟
- لماذا من المهم التركيز على الذكريات الإيجابية (الجيدة)؟
- لماذا من المهم مشاركة طقوسنا أو تقاليدنا الثقافية؟
- ما الذي يمكنهم استنتاجه من هذا النشاط؟

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى [نشاط 10](#)

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى [نشاط 10](#)

■ دورة قصيرة اذهب إلى [نشاط 12](#)

النشاط العاشر

ملخص اليوم الأول:

	المشاركون
■ تقييم أحداث اليوم والاستعداد لليوم التالي	الهدف
10-20 دقيقة	الوقت
■ ورق كبير مطبوع عليه ثلاثة وجوه: ? ☹️ 😊 😊	المواد المطلوبة

المصدر: برنامج القدرة على الصمود والأمن الغذائي (RFSP)، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدة البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، إنقاذ الأطفال، يوليو 2021.

الميسر: أعرض للمشاركين الوجوه الثلاثة (سعيد/محايد/محبط) على ورق كبير ؟ ☺ ☹ ☹ .

إما أن تطلب من المشاركين وضع علامة صح بجوار الوجه الذي يمثل تقييمهم لليوم (الأسئلة/توصيات إضافية) أو اطلب من الأشخاص التعليق لفترة وجيزة على اليوم وتقديم أي توصيات قد تكون لديهم لليوم الثاني.

اختياري: اسأل إذا كان شخص ما يريد إعداد ملخص مختصر للغاية (5-10 دقائق) للدروس المستفادة اليوم ثم مشاركته في بداية اليوم الثاني. يجب على الميسر التأكيد على أنه يقتصر فقط على ذكر الدروس المستفادة ولا ينبغي أن يكون وصفاً للأنشطة. اسأل إذا كان شخص ما يريد أن يؤم صلاة اليوم التالي (انظر*، اليوم الثاني).

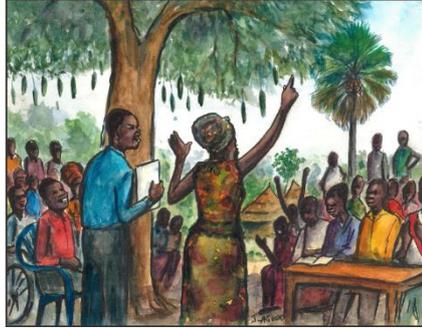
اختياري للقادة (10 دقائق): يعرض الميسر الصورة أدناه الموجودة في الملحق، شكل 3.

إسأل:

■ ماذا تلاحظ في هذه الصورة؟

■ ما هي بعض الأشياء التي تعلمناها اليوم والتي ستساعدنا على تطوير مهارات القيادة الجيدة؟ (إذا لم يذكر أحد أن المتحدثة في الصورة امرأة، فأشر إلى ذلك، وقل أن هذا مثال على حقوق النوع الاجتماعي وأن النساء أيضًا يشككن قادة ممتازات.)

اختتم اليوم: ا طرح الأسئلة والتعليقات



اليوم الثاني

النشاط الحادي عشر

اليوم الثاني مرحبا بكم في ورشة العمل

المشاركون	الهدف
■ أشكر المشاركين على العودة في اليوم الثاني ■ توجيه المشاركين إلى اليوم الثاني من التدريب	
التماسك الاجتماعي	الموضوع
20 دقيقة	الوقت
لا يوجد	المواد المطلوبة
المقاطع الدينية هي مجرد أمثلة. يمكن استبدال مقاطع أو صلوات أدعية أخرى	ملحوظات

اطلب من شخص ما أن يذكر الله بصوت عالٍ. اشرح أن كل واحد منا لديه القدرة على اتخاذ القرارات الجيدة وتجنب القرارات السيئة. يجب علينا أن نستخدم عطايا الله لنا – ذكائنا، وعقولنا، وأجسادنا، ومواهبنا – لعيش حياة جيدة.

الاذكار المقترحة:

* المسيحية: (يعقوب 3: 13-14) مَنْ هُوَ حَكِيمٌ وَعَالِمٌ بَيْنَكُمْ، فَلْيُرِ أَعْمَالَهُ بِالنَّصْرِفِ الْحَسَنِ فِي وَدَاعَةِ الْحِكْمَةِ. 14 وَلَكِنْ إِنْ كَانَ لَكُمْ غَيْرَةٌ مَرَّةً وَتَحَزُّبٌ فِي قُلُوبِكُمْ، فَلَا تَفْتَحِرُوا وَتَكْذِبُوا عَلَى الْحَقِّ.

* الإسلام: (القرآن: 2: 44) بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ. الأعمال افضل من الكلمات. عليك أولاً أن تعمل صالحاً أولاً، ثم تنصح به.

ملخص لليوم الأول (ربما قام شخص بإعداد ملخص لليوم الأول لمشاركته):

- يعرض المشاركون بإيجاز أبرز أحداث اليوم الأول.
- إسأل إذا كان هناك أي أسئلة. إذا لم يسمح الوقت بذلك، قم بالمناقشة في نهاية اليوم.
- اسأل المشاركين عن تجربتهم في مشاركة قصص الحمير الجائعة، إن أمكن.
- تعزيز الدروس الرئيسية المستفادة حتى الآن.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى [نشاط 12](#)

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى [نشاط 12](#)

النشاط الثاني عشر

شم الزهور

المشاركون	الهدف
تعليم تمرين تنفس بسيط للتهديئة	■ تعلم تمرين تنفس بسيط للتهديئة
التعامل مع الضغط النفسي	الموضوع
3 دقائق	الوقت
لا يوجد	المواد المطلوبة

يشرح الميسر بصوت هادئ:

اجلس بشكل مريح، وكلتا قدميك على الأرض. خذ شهيق عميق ببطء من خلال أنفك (كما لو كنت تشم الزهور). ثم قم بالزفير من خلال فمك، كما لو كنت على وشك الصفير أو إطفاء الشموع. عد ببطء إلى ثلاثة عند الشهيق (1، 2، 3) وعد إلى أربعة عند الزفير (1، 2، 3، 4). حاول إطالة عملية الزفير لفترة أطول من عملية الشهيق. كرر ذلك 3-5 مرات. وإسأل: كيف تشعر الآن؟

النشاط الثالث عشر

تطبيق ال 3B'S

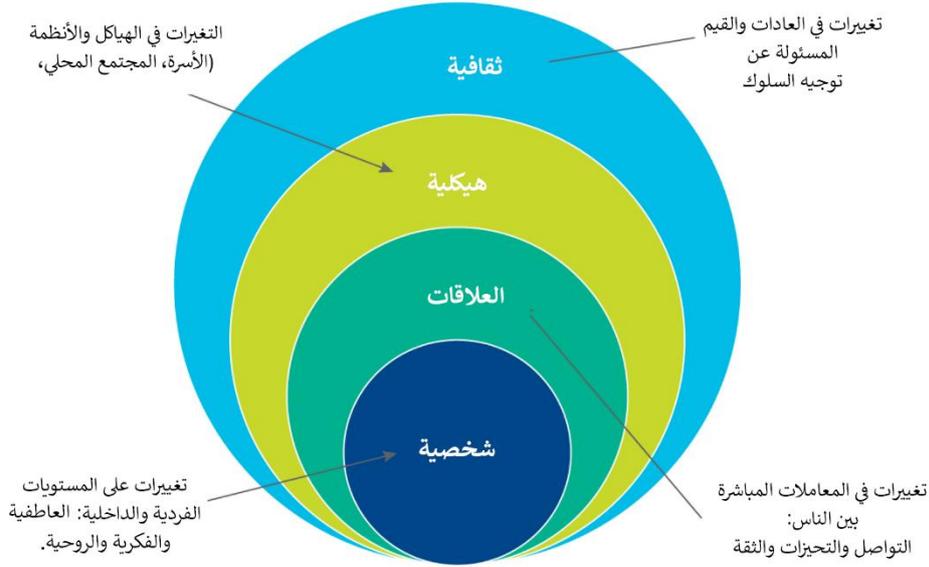
المشاركون	الهدف
فهم كيفية تطبيق نهج 3B'S لبناء الوعي بالصدمات والقدرة على الصمود تجاهها وبناء التماسك الاجتماعي.	■ فهم كيفية تطبيق نهج 3B'S لبناء الوعي بالصدمات والقدرة على الصمود تجاهها وبناء التماسك الاجتماعي.
الوعي بالصدمات، الصمود تجاهها، التماسك الاجتماعي.	الموضوع
20 دقيقة.	الوقت

المواد المطلوبة	لا يوجد.
الملحوظات	بالنسبة لورشة عمل أعضاء المجتمع، يجب استخدام هذا النشاط في اليوم الأول، قبل رواية الحمير الجائعة. بالنسبة لورشة عمل القادة، يُستخدم هذا النشاط هنا.

المصدر: مقتبس من شجرة الحياة، النمو بجذور صامدة، خدمات الإغاثة الكاثوليكية: 2020.

ملحوظة: الرسم التوضيحي أدناه مخصص للميسر.

الأبعاد الأربعة لتحول الصراع



المصدر: ليديراخ، جون بول، رينا نيوفيلدت، وهاي كولبيرتسون. بناء السلام التأملي: مجموعة أدوات للتخطيط والرصد والتعلم. معهد جوان ب. كروك لدراسات السلام الدولي وخدمات الإغاثة الكاثوليكية، 2007 (يحتوي الرسم البياني الأصلي على أربعة أرباع).

يقول الميسر: تؤثر الصدمة على المستوى الشخصي، وعلى علاقتنا مع الآخرين، وعلى الطريقة التي نعمل بها في المجتمع. تتنوع طرق استجابتنا للصدمة أيضًا. في خدمات الإغاثة الكاثوليكية، نسمي ذلك 3B's، يجب على الميسر استخدام إشارات اليد أدناه - ويطلب من المشاركين أن يفعلوا الشيء نفسه - لتوضيح مفهوم الـ 3B's (الربط، تعزيز الربط، مد جسور الترابط) قم بشرح التالي:

- **على مستوى الربط، الـ B الأولى-** نعمل على الشفاء الذاتي والتغيير على المستوى الفردي (معالجة الصراع الشخصي داخل الذات)
- **على مستوى تعزيز الربط، الـ B الثانية -** نعمل على بناء العلاقات والتفاهم داخل عائلتنا ومجموعتنا الخاصة (تتناول الخلاف داخل المجموعة، والخلاف بين الأشخاص)
- **على مستوى مد جسور التواصل، الـ B الثالثة -** نعمل على وجود التفاهم والثقة بين مجموعتين أو أكثر من مجموعة أو المجتمعات لتحقيق هدف التماسك الاجتماعي (يهدف إلى التخفيف من الخلافات بين المجموعات أو المجتمع أو المجتمعات).



اشرح أنه يمكنك بناء طريق للتماسك الاجتماعي- السلام والازدهار الدائم الذي يشمل جميع أفراد المجتمع - إذا قمت بتضمين العناصر 3B'S (الربط، تعزيز الربط، ومد جسور الترابط).

من أين تبدأ؟ قال الزعيم الهندي العظيم مهاتما غاندي: "إذا أردت تغيير العالم، فابدأ بنفسك".

ثم اشرح أنه بما تعلمناه في ورشة العمل هذه، يمكننا استخدام خبرتنا في:

- تحسين الطريقة التي نشعر بها بذاتنا (= الربط)؛ ثم
- علاقاتنا مع الأشخاص الذين نتعامل معهم كل يوم (= تعزيز الربط)؛ وأخيراً،
- كيف نتفاعل مع المجموعات الأخرى (= مد جسور الترابط).

تركز ورشة العمل هذه على الربط وتعزيز الربط. إنهم الأساس الذي يؤدي إلى مد جسور الترابط (راجع حركات الذراع مرة أخرى).

ملاحظة للميسر: استمر في تعزيز العناصر الثلاثة (3B'S) "الربط، الترابط، ومد جسور الترابط" خلال ورشة العمل- على سبيل المثال، تحدث عن كيفية تركيز الأنشطة في ورشة العمل هذه على الربط و/أو الربط و/أو مد جسور

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى [نشاط 7 \(اليوم الأول\)](#)

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى [نشاط 14](#)

الترابط.

النشاط الرابع عشر

شجرة الحياة الجزء الأول، الرسم.

المشاركون	
الهدف	■ يساعدنا على فهم أن كل فرد فريد من نوعه وله نقاط قوة ومواهب مختلفة. ■ يوضح لنا مدى قوتنا كمجموعة.
الموضوع	الوعي بالصدمة والصمود تجاهها.
الوقت	35 دقيقة
المواد المطلوبة	■ الخيار 1: لوح ورقي قلاب، ورقة واحدة بحجم A4 لكل شخص، قلم تحديد أو أقلام تلوين، شريط لاصق (يعمل هذا النشاط بشكل أفضل إذا كان المشاركون يعرفون كيفية القراءة والكتابة، ولكن يمكن استخدام الرموز بدلاً من الكلمات). ■ الخيار 2: لا حاجة إلى مواد (مناسبة لمجموعة منخفضة المعرفة بالقراءة والكتابة).

المصدر: مقتبس منشجرة الحياة، والنمو بجذور صامدة، خدمات الإغاثة الكاثوليكية: 2020.

ملحوظة: هذا النشاط في الملحق، شكل 4.

يقول الميسر: هذا النشاط، شجرة الحياة، يعلمنا عن جذورنا، ومن أين أتينا ومن نحن. يسلط جذعنا وأوراقنا وثمارنا الضوء على تجاربنا السابقة وتعلمنا نقاط قوتنا حتى نشعر بمزيد من الثقة والقوة. توضح شجرتنا أيضاً فروعنا التي تجسّد لنا اتجاهتنا في الحياة.

ويواصل الميسر: لنبدأ باكتشاف المزيد عن أنفسنا لأن هذا سيساعدنا على فهم أن كل واحد منا فريد ومميز، ومدى قوتنا كمجموعة (أو كفريق). كلما عرفنا المزيد عن أنفسنا ونقاط قوتنا، كلما أصبحنا أكثر نجاحاً، وقل خوفنا أو تهديدنا من الآخرين.

الخيار الأول (المفضل):

أعط الجميع ورقة ورقة A-4 مع أقلام أو أقلام تحديد واتبع التعليمات الموضحة أدناه. ذكّر المشاركين أنه يمكن رسم الرموز بدلاً من الكلمات. من المفيد أن يقوم الميسر برسم الأجزاء المختلفة من الشجرة على لوح الورق القلاب (بدون إجابات) حيث يتم ذكر كل جزء أدناه. التأكيد للمشاركين على أنه لا يوجد أي ضرورة لمشاركة المعلومات الشخصية؛ يمكنهم الاحتفاظ بالخصوصية كما يريدون.

الخيار الثاني (إذا لم يكن هناك ورق أو كان الأشخاص غير قادرين على الرسم/الكتابة)

أشر إلى شجرة حية أو إلى صورة شجرة واطلب من المشاركين أن يفكروا بعناية في الإجابات على كل سؤال، سيقدم بعض الأشخاص إجاباتهم إلى المجموعة بأكملها، جزء تلو الآخر من الشجرة.

توجيهات لكل من الخيار 1 والخيار 2.

سيساعد الميسر الجميع على رسم (أو وصف) شجرتهم الخاصة.

ابدأ من الأسفل إلى الأعلى.

■ **الجذور:** من أين أتيت

■ **الجذع:** الجانب الأيمن من الجذع - الأوقات الجيدة في حياتي؛ الجانب الأيسر من الجذع - الأوقات الصعبة في حياتي.

■ **الفروع:** آمالي وأمنياتي

■ **الشمس والمطر:** الدعم الخاص بي

■ **الحشرات الضارة:** ما يمنعني من تحقيق آمالي

■ **الأوراق:** مواهبي ومهاراتي وإنجازاتي

■ **الفاكهة:** ما هو جيد في حياتي الآن



يقول الميسر: تنقسم شجرة حياتك إلى ثلاثة أجزاء رئيسية: الجذور والجذع والجزء العلوي، الذي يتكون من الفروع بالأوراق والثمار.

ملاحظة للميسر: سوف تحتاج إلى طرح أسئلة محددة لكل جزء من الشجرة. انتظر حتى يكمل المشاركون هذا القسم من الرسم قبل الانتقال إلى الأسئلة التالية. خذ وقتك.

إرشد المشاركين، على النحو التالي.

■ **ارسم الجذور (بدءاً من الأسفل) وكتب من أين أتيت ومن أين جاء والداك وأقاربك وأجدادك.** في أي مدينة أو قرية تعيش أنت ووالديك/أجدادك؟ هذه هي جذورك. يمكن أن تكون الجذور أيضاً عشيرتك أو قبيلتك والأشخاص الذين أحبوك وساعدوك في حياتك. بغض النظر عن المكان الذي تسافر إليه، فإن جذورك موجودة في هذه الأرض، في هذا المكان.

- **ارسم الجذع** وعلى الجانب الأيمن من الشجرة، اكتب بعض الأحداث الجيدة في حياتك. ما الذي أسعدك؟ ما هي الأوقات التي احتفلت بها؟ على الجانب الأيسر من الشجرة، اكتب عن بعض الأوقات الصعبة في حياتك (اكتب فقط بالقدر الذي تشعر فيه بالراحة في المشاركة).
 - **ارسم الفروع** واكتب على الفروع آمالك وأمنياتك للمستقبل. إذا مررت بوقت صعب جداً في حياتك، فيمكنك أيضاً رسمة على شكل ندبة على الشجرة أو غضن مكسور.
 - **ارسم الحشرات الضارة.** تلك هي العقبات في حياتك. هذه هي الأشياء التي تمنعك من تحقيق آمالك. وقد تكون أيضاً معتقدات عن نفسك، مثل الاعتقاد بأنك عديم القيمة أو محدود الأفق والذكاء. لكن تذكر أن الحشرات - مثل معظم العوائق - ليست دائمة: يمكن التقاطها والتخلص منها.
 - **ارسم الشمس والمطر حول شجرتك.** ارسم رموزاً أو اكتب أمثلة على طرق الدعم الخاص بك - مع من أو أين تذهب للحصول على الدعم والمساعدة عندما تحتاج إليها.
 - **على الأوراق، اكتب مواهبك ومهاراتك (ما أنت قادر على فعله) والإنجازات (ما أنجزته).** ما الذي تجيد فعله؟ (أمثلة: أنا قوي، أجدد الاعتناء بالآخرين، أنا مستمتع جيد).
 - **أخيراً، ارسم الثمار على كل فرع - الثمار هي الأشياء الجيدة في حياتك الآن.** يمكن أن تكون الثمرة أيضاً الأشخاص المقربين منك، أو مجتمعك الديني، أو عائلتك.
- ملحوظة إلى الميسر:** إذا كان هناك وقت إضافي، أخبر المشاركين أنه يمكنهم تزيين شجرتهم أو إضافة المزيد من الأشياء إليها. يمكنك أيضاً أن تسأل إذا كانوا قد استمتعوا بهذا النشاط ولماذا. قل: هذه شجرتكم؛ إنها خاصة وفريدة من نوعها بالنسبة لك. هناك بعض الأشياء السيئة التي حدثت لشجرتك ولكنك نجوت! انظر إلى عدد الأشياء الجيدة التي تعد أيضاً جزء مهم من شجرتك .

■ ورشة عمل القادة اذهب الى نشاط 15

النشاط الخامس عشر

شجرة الحياة الجزء 2، المشاركة/تعزيز الربط

المشاركون	
الهدف	■ يساعدنا على فهم أن كل فرد فريد من نوعه وله نقاط قوة ومواهب مختلفة ■ يوضح لنا مدى قوتنا كمجموعة
الموضوع	الوعي بالصدمات وموجهاتها، والتماسك الاجتماعي
الوقت	50 دقيقة
المواد المطلوبة	لا يوجد

ملاحظة للميسر: اطلب من المشاركين أن يجتمعوا في مجموعة من 2 للتحدث عن شجرتهم، عن جميع الأجزاء، من الجذور حتى الثمار.

افعل ذلك مرتين، اذهب للمجموعة الأولى لمدة 14 دقيقة على الأقل (7 دقائق لكل شخص)؛ ثم اذهب إلى مجموعة مختلفة وتحدث معهم لمدة 20 دقيقة أخرى (10 دقائق لكل شخص). بهذه الطريقة، يستطيع كل شخص أن يروي قصته مرتين (المررة الثانية بتعمق أكبر)، وهو أمر مهم للغاية. ذكر المشاركين بأن كل ما تتم مشاركته من تجارب مشارك آخر يجب أن يظل سري، ولا يتم إخباره للآخرين دون إذن.

الهدف من المشاركة هو أن يقوم المشاركون بتكوين نظرة إيجابية لأنفسهم وبناء الأمل في المستقبل بناءً على مهاراتهم وإنجازاتهم وخبراتهم، على الرغم من الصعوبات أو الخسائر الماضية.

الشكل الآخر للنشاط هو أن تكوين المجموعة الأولى يجب أن يكون مع شخص آخر مشابه (على سبيل المثال، نفس المجموعة العرقية أو نفس الجنس)، ولكن تكوين المجموعة الثانية يجب أن يكون مع شخص مختلف. وخلال المناقشة بعد ذلك، قارن بين التجريبتين.

إذا كان هناك عدد فردي من المشاركين، فيجب عليك بصفقتك الميسر، أن تنضم كمشارك، بحيث يكون هناك دائماً شخصان يتحدثان مع بعضهما البعض. عندما يتحدث المشاركون، ذكّرهم بالبدء من الجذور ثم الاتجاه نحو الأعلى. يجب على الشخص الذي لا يشارك أن يكون هادئاً ويستمع بانتباه.

انتبه للوقت

بعد كل دورة من المشاركة، يسأل الميسر: كيف كانت تلك التجربة بالنسبة لك؟ كيف كان شعورك عندما تحدثت (قمت بالمشاركة)؟ كيف كان شعورك عندما استمعت إلى الشخص الآخر؟

اسمح بالكثير من التفكير والمناقشة، إذا كان هناك وقت (ولكن دون الكشف عن التفاصيل الشخصية). يمكنك أن تتوقع أن تكون الدورة الأولى من المشاركة أكثر صعوبة بعض الشيء؛ نأمل أن يكون أسهل في المرة الثانية.

نصيحة: إذا شعر أحد المشاركين بالانزعاج في أي وقت، فاخرج معهم، ثم استمع جيداً لهم، وقم بتهدئته و/أو الإحالة. ارجع إلى [الأنشطة التكميلية](#) للحصول على مساعدات إضافية إذا احتجت. إذا انزعج العديد من الأشخاص من هذه التجربة، فاطلب من الجميع الانضمام إلى دائرة، وقم بتأكيد على أننا شخص واحد في ورشة العمل هذه. اطلب من الأشخاص مشاركة أفكارهم ومشاعرهم إذا أرادوا ذلك (بدون ضغط). اختتم بأغنية أو دعاء أو صلاة (أو أكثر) ليشارك فيها الجميع.

■ ورشة عمل القادة اذهب الى [نشاط 16](#)

النشاط السادس عشر

شجرة الحياة الجزء 3، الدعم/مد جسور الترابط

المشاركون	الهدف
■ يساعدا على فهم أن كل فرد فريد من نوعه وله نقاط قوة ومواهب مختلفة	■ يوضح لنا مدى قوتنا كمجموعة
الوعي بالصددمات والصمود تجاهها، التماسك الاجتماعي	
20 دقيقة	
شريط لاصق	
تشمل أنشطة شجرة الحياة العناصر الثلاثة لبناء السلام: الربط، وتعزيز الربط، ومد جسور الترابط	

اطلب من الجميع تعليق صور الأشجار بجانب بعضهم البعض على نفس الحائط لتكوين مجموعة من الأشجار. ادعهم إلى النظر إلى كل شجرة. (إذا لم يرسم المشاركون الأشجار، اطلب من الجميع الوقوف جنباً إلى جنب حتى تمثل أجسادهم جميع الأشجار).

يسأل الميسر: ما الذي تعتقد أنه سيحدث إذا كانت هناك شجرة واحدة تقف بمفردها، دون وجود أشجار أخرى، ثم حدثت عاصفة كبيرة أو فيضان؟ (قد تسقط أو تتضرر).

ماذا ترى الآن؟ (ناقش الإجابات. على سبيل المثال، العديد من الأشجار، أو غابة). اشرح أن الأشجار تمثلنا كمجموعة أو كمجتمع. أسأل: كيف تشعر حول ان شجرتك كجزء من الغابة؟

يسأل الميسر: الآن، فكر فيما يحدث إذا كانت هناك عاصفة أو فيضان شديد وتقف العديد من الأشجار معا؟ (ناقش إجابات. على سبيل المثال، المجموعة أقوى بكثير وتحمي الأشجار الفردية) اطلب وجهات نظر المشاركين. اقض بعض الوقت في السؤال عما يلاحظه المشاركين في الغابة.

يسأل الميسر: ماذا تخبرنا أشجارنا عن الطريقة التي يجب أن نعيش بها حياتنا؟ كيف يمكننا أن نبقي أقبواء في مواجهة العواصف والمشاكل في حياتنا؟ (ناقش. ثم دع الناس يعرفون أنه في نهاية التدريب، يمكنهم أخذ رسومات أشجارهم إلى المنزل).

■ ورشة عمل القادة اذهب الى نشاط 24

النشاط السابع عشر

مراحل الخلاف والصراع

المشاركون	الهدف
■ التعرف على مراحل الخلاف والصراع (وأين نحن الآن) ■ فهم سبب أهمية ذلك	
الوعي بالصدمة ومواجهتها	
40 دقيقة	
■ إشعال الحطب، وأعواد الثقاب، والماء لإخماده (أو إطفاء حريق صغير بطريقة أخرى) ■ عدة نسخ منها الملحق، شكل 5	

المصدر: خدمات الإغاثة الكاثوليكية، أساسيات بناء السلام: دليل المشاركين، 202. ص. 34. ([https://www.crs.org/our-](https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals)
[work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals](https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals)).

يقول الميسر: لقد شهد بلدكم صراعاً على مدى سنوات عديدة. كيف يبدو هذا الصراع؟

اعرض الصورة ("الصراع كالنار") الملحق، شكل 5. من الأفضل أن يكون لديك عدة نسخ حتى يتمكن الجميع من الرؤية. اشرح بإيجاز كل مرحلة من مراحل الصورة.



المرحلة الأولى: جمع المواد اللازمة لإشعال النار - في هذه المرحلة لا يوجد حريق. وهو ما يعادل احتمال الصراع.

المرحلة الثانية: إشعال النار - في هذه المرحلة تم إشعال النار. إنه يعادل حدثاً يؤدي الى التضارب.

المرحلة الثالثة: النار - في هذه المرحلة تشتعل النار بشدة، وتآكل الخشب/المواد التي اشعلتها. هذه المرحلة تعادل اشتعال الخلاف.

المرحلة الرابعة: الفحم - في هذه المرحلة تقل النار، بعد أن أحرقت معظم الخشب/المواد، وتركت بعض الفحم الساخن. وهذا يعادل مرحلة يبدأ فيها الصراع\الخلاف بالهدوء، أو إذا كان هناك عامل آخر وتم إضافة المزيد من الوقود، فهناك احتمال لمزيد من الصراع\الخلاف.

المرحلة 5: إطفاء الحريق - في هذه المرحلة، تنطفئ النار تمامًا ولا توجد وميضات نار في الفحم. وهذا يعادل مرحلة لم يعد فيها التركيز منصباً على النار، بل على إعادة البناء والتجدد.

قل: هذه هي المراحل التي يمر بها الصراع. من المهم أن تفهم مرحلة الصراع التي أنت فيها الآن، لأن هذا هو حالك.

اسأل: ما هي المرحلة التي تعتقد أنك فيها الآن؟ هل ترى أيضاً المراحل الأخرى موجودة أيضاً في بيتك؟ (قم بالمناقشة).

اسأل: هل الصراع اختياري؟ (في أي مراحل؟ اسأل عن أمثلة).

اسأل: كيف تؤثر هذه المعرفة على الأنشطة الآتية؟ التعليم، المياه، الصرف الصحي، والنظافة، وما إلى ذلك؟

تابع لتقديم عرض "الصراع كالنار". إذا كان ذلك ممكناً، قم بإجراء هذا النشاط في مساحة مفتوحة. (البديل هو تمثيل التجربة دون حريق فعلي).

اطلب من المشاركين الخروج إلى مساحة مفتوحة حددتها مسبقاً لنشاط النار. اشرح لهم أنهم سيشعلون النار ويجب على كل منهم جمع كمية صغيرة من المواد للقيام بذلك. عند الإنتهاء من الجمع، اطلب منهم إشعال نار صغيرة (تأكد من أن أحدهم معه عود ثقاب أو أداة إشعال\ولاعة).

اطلب منهم ترك النار تحترق حتى تنطفئ. إجمع المعلومات من التمرين عن طريق طرح بعض الأسئلة وربط ردودهم بكيفية بدء الخلافات\الصراعات والتخلص التدريجي منها. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكن طرحها:

- ماذا تمثل المواد التي جمعتها، إذا كان هذا صراعاً؟
 - ما هو المطلوب لإشعال النار بعد تجميع المواد؟
 - ما هي المراحل الأفضل للتدخل في النزاع، وكيف تختلف استجابتك اعتماداً على المرحلة التي أنت فيها؟
 - ما هو رأيك أو كيف شعرت أو تصرفت في مراحل مختلفة أثناء التمرين؟
- الخلاصة:** من المهم أن تكون حساس ودقيق لمراحل الصراع المختلفة، وأن تكون دائماً على دراية بالمرحلة التي تمر بها (كفرد، داخل عائلتك وفي المجتمع). تقدم كل مرحلة فرصاً لتدخلات مختلفة.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى نشاط 18

النشاط الثامن عشر

تغيير القناة

المشاركون	الهدف
	■ تعلم أنه يمكننا تغيير الطريقة التي نشعر بها من خلال تغيير ما نفكر فيه ■ تعلم طريقة واحدة لتطبيق التفكير الإيجابي
الموضوع	الوعي بالصددمات والصمود تجاهها، والتعامل مع الضغط النفسي والتوتر
الوقت	20 دقيقة
المواد المطلوبة	لا يوجد

المصدر: الغناء للأسود: التغلب على الخوف والعنف في حياتنا بقلم جوناثان براكارش مع لوسي ستاينيتز. خدمات الإغاثة الكاثوليكية، الولايات المتحدة <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

يشرح الميسر: تتمثل إحدى طرق الشفاء من الصدمة في تغيير طريقة تفكيرك في شيء حدث لك في الماضي. الطريقة التي يعمل بها هذا، هي أن أدمغتنا متصلة بجسمنا، مما يعني أن كل ما نفكر فيه في رؤوسنا يخلق شعوراً ومرتبب ببقية أجسامنا. (اسأل عن أمثلة: عندما تفكر في شيء يجعلك حزينا / غاضبا / سعيدا، أين تشعر بذلك في جسمك؟)

هذا يعني أنه باستخدام دماغنا، لدينا القدرة على تغيير ما نفكر فيه، وهذا يمكن أن يغير الطريقة التي نشعر بها. على سبيل المثال، عندما يحاول شخص ما أن يجعلنا نشعر بالسوء أو التوتر الشديد، يمكننا التفكير في أفكار إيجابية وجيدة تجعلنا نشعر بتحسن. ما الأشياء الأخرى التي يمكننا القيام بها؟ (ناقش الإجابات. على سبيل المثال، التحدث مع الآخرين، والمشي، والصلاة\الدعاء). هذه كلها أشياء ممكنة.

لدينا هذه القوة - كل واحد منا. عندما نشعر بالتوتر، يمكننا أن نقرر وضع هذه المشكلة جانبا والتعامل معها والتفكير فيها لاحقا. عندما يحاول شخص ما أن يجعلنا نشعر بالسوء، يمكننا أن نحاول تغيير تفكيرنا. (احصل على ردود الفعل. ثم قل، إذا اعتقدنا أننا لا قيمة لنا، فسوف نشعر بالحزن. إذا اعتقدنا أننا أذكيا أو موهوبون، فسنشعر بالرضا). هذا يعني أنه إذا غيرنا تفكيرنا، فيمكننا تغيير مشاعرنا. (على سبيل المثال: إذا فكرنا في أفكار سعيدة، فإننا نشعر بالسعادة ونستمتع بالحياة).

دعونا ننظر إلى هذا بطريقة مختلفة.

اسأل: كم منكم يحب الاستماع إلى الراديو أو البرامج على الهاتف؟ (شجع على رفع الأيدي للإجابة).

هناك العديد من القنوات. ما هي القنوات أو المحطات المفضلة لديك؟ (احصل على العديد من الإجابات).

قل: تخيل أنك وحدك في غرفة أو تجلس في الخارج مع هاتفك أو راديو وهناك برنامج لا يعجبك. ماذا تفعل؟ (توقف للحصول على ردود). يمكنك تغيير القناة. يمكنك أن تفعل الشيء نفسه داخل رأسك، داخل تفكيرك.

في كل مرة نغير فيها القناة، نشعر باختلاف. لذلك، دعونا نفعل ذلك الآن. فقط قم بتغيير القناة. (اطلب من جميع المشاركين القيام بحركة لتغيير القناة، على سبيل المثال رفع أذرعهم والتلويح بأيديهم). ما هي القناة التي تستمع إليها الآن؟ (احصل على ردود لفترة قصيرة).

الآن، فكر في شيء يجعلك تشعر بالسلام. ازعه في عقلك، اشعر به بيدك، اسمعه. ما نفكر فيه يغير ما نشعر به. لذا، فقط قم بتغيير القناة. إنها قناة السلام. يمكننا أن نحافظ على قناة السلام من خلال تغيير أفكارنا إلى أفكار إيجابية.

دعونا نلخص: إذا كنت تحب الموسيقى وقمت بتشغيل الراديو/الهاتف، ولكنه على قناة رياضية، فماذا تفعل؟ يمكنك تغيير القناة. أو عندما نسمع أو نشعر بشيء يجعلنا غاضبين ولا نحبه، ليس علينا أن نبقى حاضرين بأذهاننا. عندما نكون مستعدين للتخلي عن هذا الشعور، ماذا نفعل؟ (الحصول على الإجابات). فقط قم بتغيير القناة. (الجميع يقوم بالحركة المتفق عليها).

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى [نشاط 19](#) (اختياري)

النشاط التاسع عشر

آدم وسارة (اختياري إذا كان هناك وقت)

المشاركون	
الهدف	■ تعلم من مثال على التعامل مع الضغط النفسي والمرونة الشخصية
الموضوع	الوعي بالصدمات ومواجهتها، والتسامح
الوقت	15 دقيقة
المواد المطلوبة	■ عدة نسخ من الملحق، شكل 6

المصدر: كسر حلقات العنف، بناء أفراد ومجتمعات محلية أصحاء، وكالة التنمية الدولية التابعة للولايات المتحدة، 2005.



اعرض صورة آدم وسارة (الملحق، شكل 6). قم بطباعة عدة نسخ حتى يتمكن الجميع من رؤيتها، ويروا يد سارة المبتورة خاصة. اسأل عما يعتقدون أنه حدث لهذين الزوجين وكيف يتعاملون. اسأل عن شعورهم حيال الصورة. قد يقدمون قصصهم الخاصة . بدلا من ذلك ، يمكنك سرد القصة أدناه وطلب آرائهم.

يقرا/يقول الميسر:

اعتاد آدم وسارة أن يكون لديهما منزل به العديد من الأكوخ الطينية المصنوعة من القش وطفل واحد ودجاج وحديقة صغيرة لطيفة. تقاسموا غرفة واحدة وعاش كل منهم حياة مستقلة مع الكثير من الجدل بينهما. للأسف، قبل ثلاث سنوات، احترق كل ما يملكونه وأجبروا على الفرار كنازحين إلى قرية أخرى. أصيبت سارة وكان لا بد من بتر إحدى يديها . تعيش الأسرة الآن معا في خيمة واحدة، حيث أصبحت الحياة اليومية أكثر صعوبة. في البداية، شعر آدم وسارة باليأس والضغط الشديد.

ومع ذلك ، انضم آدم مؤخرا إلى الكورال في الكنيسة (أو أصبح نشطا في مسجده) وتعلم العديد من الألحان الجديدة التي غالبا ما يغنيها لعائلته. نتيجة لذلك، أصبح المزاج في المنزل أفضل. تقول سارة إنهما يتحدثان الآن عن مشاكلهما معا وقد أدى ذلك إلى تحسين علاقتهما. في بعض الأحيان يصلون معا ويساعدون بعضهم البعض في الحديقة الجديدة التي زرعوها. لم يتغير وضعهم الصعب، لكن آدم وسارة تقبلوا الأمر الآن بطريقة مختلفة.

اسأل: ما هو المختلف الآن؟ (احصل على بعض الآراء). غير آدم وسارة القناة. لقد غيروا طريقة تفكيرهم في الأشياء ، وقد أحدث ذلك فرقا إيجابيا في حياتهم.

اعرض الملحق، شكل 6 مرو أخرى.

اسأل: هل يمكنك التفكير في مثال آخر من أشخاص تعرفهم يعيدون بناء حياتهم بطريقة إيجابية بعد الكثير من الصدمات والمشاكل، مثل آدم وسارة؟

يقول الميسر: في كثير من الأحيان لا يمكننا تغيير وضعنا، ولكن يمكننا تغيير كيفية تفاعلنا معه. كما هو الحال مع المحطات على الراديو أو الهاتف، يمكننا تغيير القناة. (يقوم الميسر بحركة الأيدي المتفق عليها لتغيير القناة مع الجميع).

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى نشاط 20

النشاط العشرون

فهم دورة الصراع\الخلافات

المشاركون	الهدف
■ التعرف على دورة الصراع وتحديد بعض الطرق لوقفها	
الوعي بالصدمات والصمود تجاهها	
15 دقيقة	
لا يوجد	

المصدر: الغناء للأسود: التغلب على الخوف والعنف في حياتنا بقلم جوناثان براكارش مع لوسي شتاينبيتر. خدمات الإغاثة الكاثوليكية ، الولايات المتحدة الأمريكية. 2017؛ <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

يقول الميسر: هذا النشاط يشبه لعبة "جولة وجولة" لأنه يوضح لنا ما يحدث عندما يحدث صراعات وعنف في حياتنا.

يقف الجميع في دائرة، مشارك خلف الآخر. يبدأ شخص واحد بالصراخ "أنت!" على المشارك الذي أمامه. ثم يفعل المشارك التالي الشيء نفسه حتى يأتي دور الجميع، واحدا تلو الآخر، للصراخ "أنت!" على المشارك الذي أمامه. ينتهي النشاط عندما يصرخ المشارك الأخير على المشارك الذي في المقدمة.

ملاحظة: إذا كان من المقبول ثقافيا وضع اليد بقوة على كتف المشارك الذي أمامه بدلا من الصراخ "أنت!"، فهذا ممكن أيضا.

يقول الميسر: إذن، ما الذي يحدث هنا؟ (حصل على الآراء). الصراع والعنف يدوران ويرجعون. الشخص أو المجموعة التي بدأت العنف قد انعكس وعاد العنف إليهم. وهذا ما يسمى أحيانا دورة الصراع أو دورة العنف.

هل رأيت هذا في حياتك أو حياة شخص آخر؟ غالبا ما يسعى الشخص الذي يتأذى من العنف إلى الانتقام (يؤذي هذا الشخص) أو يؤذي شخصا أضعف منه. يحدث الكثير من العنف المنزلي بهذه الطريقة، وكذلك العنف ضد الأطفال.

ما تعلمناه هو أن العنف يخلق المزيد من العنف. ماذا يمكننا أن نفعل لتجنبه؟ (حصل على الآراء)

نحن بحاجة إلى أن نبدأ بأنفسنا. إذا توقف كل فرد عن العنف تجاه الآخرين، فشيئا فشيئا، ستتوقف دورة العنف. حتى لو توقف عدد قليل من الناس، فإن العنف سينخفض لأن الحلقة مكسورة. كيف نجري هذا التغيير؟ (حصل على الآراء).

يختتم الميسر: لقد تحدثنا بالفعل عن مناقشة المشاكل مع الآخرين لإيجاد حل، مثل رواية الحمير الجائعة. تعلمنا أيضا كيفية تغيير القناة، للتفكير في أفكار أكثر إيجابية. في غضوب بضع دقائق، سننظر إلى المغفرة - مسامحة أنفسنا ومسامحة الآخرين - كطريقة أخرى لكسر حلقة الصراعات والخلافات وبناء السلام.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى نشاط 21

النشاط الحادي والعشرون

التسامح يمكن أن يكسر حلقة الصراع

المشاركون	الهدف
■ فهم أن التسامح يمكن أن يكسر حلقة الصراع / العنف.	■ انظر إلى أن التسامح ممكن حتى في الظروف شديدة الصعوبة.
التسامح	الموضوع
20 دقيقة	الوقت
■ الملحق، الشكل 7	المواد المطلوبة

المصدر: برنامج المرونة والأمن الغذائي (RFSP)، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدات البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، منظمة إنقاذ الطفولة، يوليو (2021)

أسأل: ماذا يعني التسامح؟

بعد الأستماع لبعض الإجابات، اعرض التالي:

التسامح يعني ببساطة اختيار التخلي عن غضبك وجرحك ورغبتك في الانتقام. يمكنك قبول أن ما حدث أصبح الآن في الماضي. أنت تدرك أن كل الناس يرتكبون أخطاء. من بين فوائد مسامحة شخص ما أنك تشعر بتوتر أقل وأن صحتك وحالتك النفسية تتحسن.

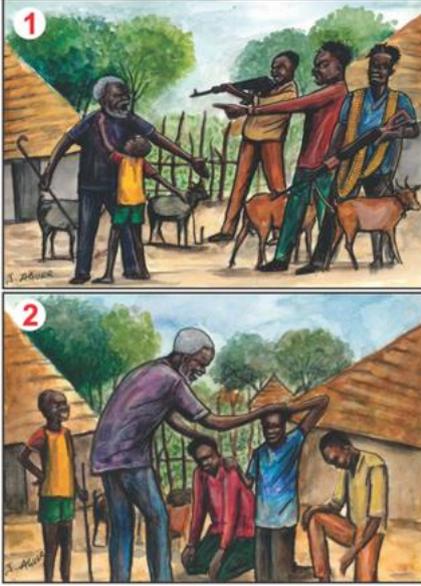
التسامح لا يعني نسيان أو تبرير الأذى الذي لحق بك. وإذا ارتكبت جريمة، ينبغي الأستعانة بالقانون؛ أيضا، يجب الأتصال بفريق الحماية في خدمات الإغاثة الكاثوليكية إذا كان يعتقد أن أحد الموظفين أو المتطوعين هو المؤذي. على

الرغم من أنك ممكن ان تسامح، فلا يزال بإمكانك السعي لتحقيق العدالة. ليست هناك حاجة للتعويض أو تكوين صداقات مع الشخص الذي تسبب في الضرر.

التسامح يجلب نوعاً من السلام الذي يسمح لك بالتركيز على نفسك ويساعدك على الاستمرار في الحياة.

ملاحظة: يجب الإبلاغ عن مخاوف الحماية إلى البرنامج القطري المعين للحماية (إن وجد) ، عن طريق الاتصال ب نقطة الأخلاق "EthicsPoint" ، أو عن طريق الكتابة الى alert@crs.org.

الميسر: اعرض الصور في الملحق، شكل 7، واسأل المشاركين بعض هذه الأسئلة:



1. ماذا ترى في هذه الصور؟
2. ماذا يقول الصبي في الصورة للأب؟
3. ماذا يقول الأب للشباب المسلحين؟
4. كيف يتصرف الشاب المسلح تجاه الرجل العجوز؟
5. ماذا يحدث في الصورة الثانية؟
6. هل ينتقم الرجل العجوز أم يسامح؟ كيف يفعل ذلك؟
7. ماذا يمكننا أن نفعل للتسامح والتصالح مع هؤلاء الناس الذين آذونا في الماضي؟
8. ماذا يعني التسامح بالنسبة لك؟
9. هل سبق لك أن سامحت لشخص ظلمك؟

يلخص الميسر: إحدى الطرق لكسر حلقة الصراع والخلاف هي مسامحة الشخص أو المجموعة المؤذية الأخرى.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى [نشاط 22](#)

النشاط الثاني والعشرون

التسامح والإيمان

المشاركون	الهدف
■ تعزيز أهمية التسامح من منظور إيماني.	
التسامح	الموضوع
15 دقيقة	الوقت
لا يوجد	المواد المطلوبة

يسأل الميسر: ماذا يقول إيمانك عن التسامح؟

قد يستخلص الميسر مما يلي أو يسأل المشاركين عما تقوله تقاليدهم الدينية عن التسامح والمغفرة.

المسيحية: تحتوي المسيحية على العديد من الدروس حول التسامح، بما في ذلك كلمات المسيح الأخيرة على الصليب قبل موته ("اغفر لهم يا أبته، لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون"). أو من الصلاة الربانية التي تقول: "اغفر لنا ذنوبنا كما نغفر لمن يتعدى علينا". " مُخْتَمِلِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا، وَمُسَامِحِينَ بَعْضُكُمْ بَعْضًا إِنَّ كَانَ لِأَحَدٍ عَلَى أَحَدٍ شَكْوَى. كَمَا غَفَرَ لَكُمْ الْمَسِيحُ هَكَذَا أَنْتُمْ أَيْضًا". (كولوسي 3: 13). "سَمِعْتُمْ أَنَّهُ قِيلَ: عَيْنٌ بِعَيْنٍ وَسَنْ بِسِنٍّ. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: لَا تُقَاوِمُوا الشَّرَّ، بَلْ مَنْ لَطَمَكَ عَلَى خَدِّكَ الْيَمِينِ فَحَوِّلْ لَهُ الْآخَرَ أَيْضًا." (متى 5: 38-39).

الإسلام: من القرآن: "وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ (سورة النور 22:24). "خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (سورة الأعراف 7: 199). "وَإِنَّ السَّاعَةَ لَأْتِيَةٌ فَاصْفَحِ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ" (سورة الحجر 85:15). "الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (سورة آل عمران 134:3). "وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ" (سورة الشورى 23:42). في كتاب السنة حديث صحيح: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ارْحَمُوا تُرْحَمُوا وَاعْفُوا يَغْفُرَ اللَّهُ لَكُمْ، المصدر صحيح الأدب.

يقول الميسر: ماذا يعني هذا بالنسبة لك؟ (ناقش الآراء).

- ذكر المشاركين بأن "التسامح" لا يعني أنه يجب عليك نسيان ما حدث.
- التسامح يسمح لك بالمضي قدما في حياتك، كما يسمح للشخص / المجموعة الأخرى بالمضي قدما في حياتهم / حياتهم.
- يجب على المشاركين أن يدركوا أن كلا الديانتين لديهما تعاليم متشابهة حول المغفرة. وهذا ينطبق أيضا على التقاليد الدينية الأخرى.

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى نشاط 23

النشاط الثالث والعشرون

ممارسة التسامح

المشاركون	
الهدف	■ تعريف المشاركين بتجربة مسامحة الآخرين وأيضا تلقيها من المجموعة.
الموضوع	التسامح
الوقت	30 دقيقة
المواد المطلوبة	■ كرة خفيفة الوزن (أو ورق ملفوف يتم لصقه ككرة) ■ موسيقى خلفية - اختيارية

ملاحظة للميسر: قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في استخدام كلمة "التسامح". قد يستخدمون كلمة "تخفيف عن النفس" بدلا من ذلك.

يطلب الميسر من الجميع الوقوف في دائرة .

في هذا النشاط، تمثل الكرة "شعور ملتهب". قم برميها برفق أو مررها حول الدائرة أثناء تشغيل الموسيقى، مررها بأسرع ما يمكن. (بدلا من ذلك، يمكنك رميها برفق من شخص إلى آخر). عندما تتوقف الموسيقى، (أو عندما تحصل على الكرة)، يجب على كل من يحمل "الشعور الملتهب" أن يستمر في الإمساك بها (لا يزال يتظاهر بأنها ساخنة جدا) حتى يقول بقية المجموعة بشكل جماعي (ببطء ووضوح، معا):

■ "نحن نسامحك على كل ما فعلته. نحن نقبلك."

■ الشخص الذي يحمل الكرة يقول: "أنا ممتن. شكرا لكم".

ويستمر النشاط حتى يتبقى لاعب واحد فقط. في تلك اللحظة، يتدخل الميسر ويأخذ الكرة ويقول للاعب المتبقي:

■ "نحن نسامحك على كل ما فعلته. نحن نقبلك."

■ ويجب للاعب المتبقي "أنا ممتن. شكرا لكم".

بعد أن يشارك الجميع في هذا النشاط، اقرأ هذبصوت عال واسأل عن رأي المشاركين فيها: التسامح يحرر الروح. يزيل الخوف. هذا هو سبب اعتباره سلاح قوي. - نيلسون مانديلا.

راجع الدروس الرئيسية المستفادة حتى الآن.

النشاط الرابع والعشرون

اساليب القيادة

المشاركون	
الهدف	■ تحديد أساليب القيادة المختلفة ■ مساعدة المشاركين على فهم اسلوب القائد الذي يريدون اتباعه
الموضوع	القيادة
الوقت	30 دقيقة
المواد المطلوبة	لا يوجد

يشرح الميسر: القيادة هي القدرة على التأثير على سلوك الآخرين. يمكن لأي شخص أن يكون قائداً - على سبيل المثال، مع عائلتك، أو في المجتمع، أو مع أصدقائك أو جيرانك، وما إلى ذلك. القائد هو الشخص الذي لديه القدرة على التأثير في سلوك الآخرين وإقناعهم بأن يكون له هدف أو غرض معين.

يسأل الميسر: هل هناك قادة جيّدون وقادة سيئون؟ (استمع الى الإجابات. استخدم لوح ورفي قلاب، إذا كان متاح).

تبادل الأفكار باختصار:

■ ما الذي يجعل القائد سيئاً؟ (3-5 أشياء)

■ ما الذي يجعل القائد جيّداً (3-5 أشياء)

ثلاثة أطباق من الشورية (قصة)

يشرح الميسر: سأحكي قصة قصيرة عن أرنب صغير ذكي وثلاثة اطباق من الشورية تمثل ثلاثة أنماط من القيادة: في صباح أحد الأيام ، عندما لم يكن أحد في المنزل، دخل أرنب صغير إلى منزل ورأى ثلاثة أطباق من الشورية على الطاولة.

كان الأرنب جائعاً، وبدت الشورية لذيذة، لذلك تذوق الأرنب أولاً من الوعاء الكبير، لكنه كان ساخن جداً.

بعد ذلك جرب الأرنب الشورية من الوعاء الثاني، لكنه كان بارداً جداً.

ثم ذهب الأرنب إلى الوعاء الأخير. هذه المرة كانت الشورية لذيذة لدرجة أن الأرنب شربها بالكامل.

يتابع الميسر: فكر في القادة الذين تعرفهم كما لو كانوا اطباق من الشورية.

- ماذا يعني أن تكون قائدا ساخن جدا؟ ما هي أنواع السلوك التي قد ترتبط بقائد "ساخن جدا"؟ هل التقى أحد أو سمع عن هذا النوع من القادة؟
 - ماذا يعني أن تكون قائدا باردا جدا؟ ما هي أنواع السلوك التي قد ترتبط بقائد "بارد جدا"؟ هل سبق لك أن قابلت قائدا كهذا؟
 - ماذا يعني أن تكون قائدا معتدل؟ ما هي أنواع السلوك التي قد ترتبط بقائد "صحيح تماما"؟ هل سبق لك أن قابلت
- يوضح الميسر: يجب على كل قائد - سواء كان قائدا للأسرة أو المجتمع - اتخاذ الكثير من القرارات. لكن كيف يفعلون ذلك؟ سننظر الآن في ثلاثة أنماط للقيادة.

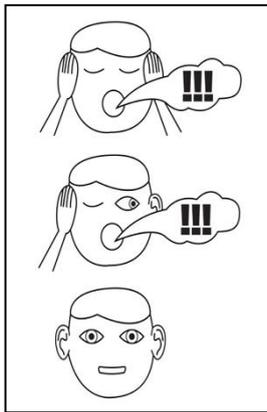
■ ورشة عمل القادة اذهب الى نشاط 25

النشاط الخامس والعشرون

كيف تصبح قائدا أفضل

المشاركون	الهدف
■ ساعد المشاركين على التفكير في أساليب القيادة الخاصة بهم وما قد يرغبون في تغييره.	القيادة
20 دقيقة	الوقت
■ نسخ متعددة من الملحق، شكل 8 أو نسخة مرسومة باليد من هذه الوجوه الثلاثة على لوح ورقي قلاب.	المواد المطلوبة

يقول الميسر: إليك طريقة أخرى للتفكير في القادة في مجتمعك، وكذلك للتفكير في نوع القائد الذي تريد أن تكونه:



- على السبورة أو اللوح الورقي القلاب، يقوم الميسر برسم\عرض ثلاثة وجوه مثل تلك الموجودة في الصورة الملحق، شكل 8.
- ارسم الوجه الأول: عينان مغلقة، وأذنان مسدودة، ويتحدث (الفم مفتوح على مصراعيه). اسأل: هل تعرف قادة مثل هذا؟
- ارسم الوجه الثاني: عين واحدة مفتوحة، وأذن واحدة مفتوحة، ويتحدث (الفم مفتوح على مصراعيه)؛ كل التركيز ينصب على جانب واحد فقط، أو على رأي واحد فقط. اسأل: هل تعرف قادة مثل هذا؟
- ارسم الوجه الثالث: عينان مفتوحتان وأذنان مفتوحتان وفم مغلق. اسأل: هل تعرف قادة مثل هذا؟

ثم إسأل:

- ما هو أفضل نوع من القادة، ولماذا؟
- كيف يمكن لكل واحد منا أن يتعلم كيف يصبح قائدا أفضل؟

(من خلال الاستماع أكثر، من خلال تقليد أسلوب القيادة لشخص نحبه، وما إلى ذلك)

يقول الميسر: معظم القادة هم من الرجال. ولكن ماذا عن النساء؟

إسأل:

- عندما تفكر في الرجال القادة والنساء القادة، ما هي الاختلافات التي تلاحظها (إن وجدت)؟
- ما هي الطرق أو المواقف التي يمكن أن تكون بها النساء قائدات جيدات، وربما أفضل من الرجال؟
- ما الذي يمكنك فعله لتشجيع المزيد من النساء/الشباب /ذوي الهمم على أن يصبحوا قادة في مجتمعك/في بلدك؟

■ ورشة عمل القادة اذهب الى نشاط 26 أو 27

النشاط السابع والعشرون

صندوق الهدايا

المشاركون	الهدف
■ تسليط الضوء على الدروس المستفادة خلال ورشة العمل	
■ التزم باتخاذ قرارات التنفيذ بعد انتهاء ورشة العمل	
الوعي بالصدمات ومواجهتها، التماسك الاجتماعي	
40 دقيقة	
■ عدد 2 من الحجارة ■ صندوق لكل مجموعة	
يمكن للقادة تنفيذ هذا النشاط أو الانتقال مباشرة إلى النشاط 28	

اطلب من الجميع الجلوس أو الوقوف في دائرة. أعط كل شخص حجرين صغيرين ووفر صندوق لكل مجموعة. (ملاحظة: إذا كان الوقت قصيرًا، قم بتقسيمهم إلى ثلاث دوائر منفصلة للقيام بنفس النشاط في نفس الوقت).

اطلب من كل مشارك أن يلتقط حجرين صغيرين. اشرح أن الحجر الأول يمثل شيئًا تعلمتوه خلال ورشة العمل، على سبيل المثال، رؤية أو فكرة أو مهارة جديدة. وهذا يمثل هدية الورشة لك.

يمثل الحجر الثاني الهدية التي تريد تقديمها لشخص أو لمجتمع ما في المستقبل بناءً على الأنشطة أو المواضيع التي تم طرحها في ورشة العمل. تأكد من منح المشاركين الوقت للتفكير فيما يريدون أن تمثله الأشياء الخاصة بهم.

قم بتمرير صندوق الهدايا من مشارك إلى آخر.

عندما تصل إلى كل مشارك، يجب عليه/عليها وضع الحجر الأول في الصندوق وتسمية "الهدية" التي حصل عليها من ورشة العمل.

اطلب من المشاركين تكرار التمرين مع تسمية الهدية الثانية أيضًا وأن يكونوا محددين قدر الإمكان. (على سبيل المثال، قد يقول شخص ما، "سوف أساعد في حراسة مضخة المياه للحصول على كميات متساوية وعادلة").

اطلب منهم ان يبدوا رأيهم.

إسأل: كيف كان شعورك تجاه النشاط؟ ما هو تأثير هذه ورشة العمل على هذه المجموعة؟ كيف يشجع ذلك على تنفيذ ما تعلمته للآخرين؟

ثم اسأل: كيف يمكننا استخدام ما تعلمناه لتحسين العلاقات وبناء التماسك الاجتماعي بين بعضنا البعض داخل مجموعتنا، وفي المجتمع ككل، عبر المجموعات المختلفة؟

■ ورشة عمل أعضاء المجتمع اذهب إلى **نشاط 28**

■ ورشة عمل القادة اذهب إلى **نشاط 27**

النشاط السابع والعشرون

الرسائل الرئيسية

المشاركون	
الهدف	■ مساعدة المشاركين على تحديد طرق لتطبيق ما تعلموه خلال ورشة العمل في مجتمعاتهم.
الموضوع	الوعي بالصددمات ومواجهتها، القيادة، التماسك الاجتماعي
الوقت	45 دقيقة
المواد المطلوبة	■ قم بقطع شرائط من الورق من الملحق، شكل 9 وتوزيعها على كل شخص (قم بعمل نسخ إضافية إذا لزم الأمر). ■ أضف ترجمة على الجانب الآخر من كل شريط.

المصدر: رسائل مقتبسة من المشاركين في الدورات التدريبية السابقة للتوعية بالصددمات والقدرة على الصمود، خدمات الإغاثة الكاثوليكية (2016 و2018) في جنوب السودان. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/introduction-trauma-awareness-and-resilience>

ملاحظة للميسر: قسم المشاركين إلى مجموعات من اثنين. قم بقص نسخة من العبارات الآتية وأعطي عبارة واحدة لكل مجموعة (**الملحق، شكل 9**). أضف ترجمة أعلى الجانب الآخر من كل شريط. إذا كان هناك أكثر من 15 مجموعة، قم بعمل أكثر من نسخة واحدة؛ وينبغي توزيع كل عبارة مرة واحدة على الأقل.

الميسر: اطلب من كل مجموعة أن تنظر إلى ورقتها وتصف ما تعلموه وما يدعم كل عبارة من عباراتهم. بعد أن يتحدث كل واحد، انتقل إلى المجموعة التالية.

1. لقد مر الجميع بالصدمة، لكن الصدمة لا تدوم إلى الأبد. لا يزال بإمكانك الحصول على مستقبل مشرق.
2. ركز انتباهك على الأشياء الجيدة في حياتك لمنع الصدمات من السيطرة عليك.
3. حاول أن تسامح نفسك والآخرين. سيجعلك هذا تشعر بالتحسن، وسيساعد في تكوين مجتمع قوي وآمن.
4. ما تفعل هو ما يعرفك، ليس ما تقوله.
5. لحل مشاكل مجتمعك، عليك أولاً مناقشة الطرق المختلفة لتعزيز التعاون.
6. من خلال وضع الله في مركز حياتك، ستشعر بالتوازن والتركيز والقوة.
7. الصلاة والدعاء والأغاني يمكن أن تساعدك على التعافي من الصدمة.
8. مثل الغابة، يكون المجتمع أقوى إذا كان يضم أشخاصاً من خلفيات مختلفة.
9. العناصر الثلاث لبناء التماسك الاجتماعي داخل المجتمعات المقسمة هي الربط، وتعزيز الربط، ومد جسور الترابط.
10. تعزيز الربط ضروري: لا يمكنك إعطاء ما لا تملكه.
11. بناء التعاون يتطلب أن تعطي شيئاً للآخرين من أجل الحصول على شيء في المقابل.
12. الصعب ليس مستحيل.
13. القائد الجيد يبقي عيناه وأذناه وقلبه مفتوح.

14. بغض النظر عن الوضع، لديك خيار في كيفية التصرف.
15. أنت لا تعرف أبدًا مدى قوتك حتى تحاول.

■ ورشة عمل القادة اذهب الى [نشاط 28](#)

النشاط الثامن والعشرون

ملخص اليوم الثاني

المشاركون	
الهدف	■ قم بتقييم ورشة العمل وقم بتوديع المشاركين
الوقت	20 دقيقة
المواد المطلوبة	■ ورق ملصق كبير اختياري بثلاثة وجوه ? 😊 😐 😞 :

اطلب من المشاركين وضع علامة صح بجانب نوع الوجه (سعيد ، محايد ، محبط) الذي يمثل تقييمهم لورشة العمل بأكملها. اطلب منهم إبداء أي تعليقات إضافية واقترح أن يقف الجميع ويلقون السلام على كل شخص في الغرفة (إيماء الرأس، والمصافحة، وما إلى ذلك - كل ما هو معتاد). أشكر الجميع على الحضور. ? 😊 😐 😞

الأنشطة التكميلية (اختيارية)

تهدف هذه الأنشطة إلى جلسات المتابعة أو التنشيط، منفصلة عن ورش عمل القادة أو أعضاء المجتمع المذكورة أعلاه. وهي مناسبة لكلتا المجموعتين.

النشاط	الدقائق	الموضوع
29. نشاط تكميلي: كيفية التعامل مع الضغط	30	الوعي بالصددمات والصمود تجاهها ، والتعامل مع الضغط
30. نشاط تكميلي : ما هو الأكثر أهمية في حياتنا	20	الوعي بالصددمات والصمود تجاهها
31. نشاط تكميلي : اختيار مستقبلك	40	الوعي بالصددمات ومواجهتها، التماسك الاجتماعي، القيادة
32. نشاط تكميلي : تدليك اليد	20	التعامل مع الضغط
33. نشاط تكميلي : هبوب الرياح الشديدة	10	التماسك الاجتماعي
34. نشاط تكميلي : خمسة تنشيطات قصيرة	2-5	التعامل مع الضغط
35. نشاط تكميلي : اليوجا، وتمارين التنفس، والتأمل	20-30	التعامل مع الضغط

النشاط التاسع والعشرون

كيفية التعامل مع الضغط والتوتر

المشاركون	■ افهم أن القليل من التوتر أمر طبيعي ولكن الكثير منه قد يكون ضارًا. ■ تعلموا من بعضكم البعض ما هي بعض الطرق لتخفيف التوتر.
الهدف	الوعي بالصددمات ومواجهتها، والتعامل مع الضغط والتوتر.
الوقت	30 دقيقة
المواد المطلوبة	■ زجاجة أو حاوية بلاستيكية كبيرة (حجمها 1 لتر على الأقل)، ماء أو رمل.

يشرح الميسر: كلنا نشعر القليل من التوتر، ولكن الكثير منه يمكن أن يكون مرهقًا. إن التعرض للكثير من التوتر، خاصة على مدى فترة طويلة، يمكن أن يكون ضارًا للغاية.

إسأل: ماذا يمكن أن يحدث إذا لم تعالج هذا الضغط أو التوتر واستمر في التراكم والتضخم؟ (استمع الى الآراء، على سبيل المثال، الاكتئاب، الغضب، اللجوء إلى الكحول أو المخدرات، وما إلى ذلك).

قل: الكثير من التوتر مؤذي، ولكن هل كل التوتر سيء؟ (استمع الى الآراء).

ثم قل: إن القليل من التوتر أمر طبيعي ويمكن أن يساعدنا أيضًا من خلال وضعنا في حالة انتباه عندما يكون هناك خطر أو عندما نحتاج إلى إيلاء اهتمام لشيء ما. المشكلة هي عندما يصبح التوتر شديدًا. يمكن أن يسبب الإجهاد الشديد أذى (أي إصابة خطيرة أو ضررًا) ويمكن أن يسبب الأذى زيادة في التوتر. يصبح حلقة مفرغة. وسوف نوضح آثار التوتر المتزايد باستخدام زجاجة أو حاوية بلاستيكية كبيرة.

الشرح بوسيلة الزجاجة

خذ الزجاجة/الحاوية وابدأ في ملئها بالماء. أثناء الشرح، أضف المزيد من الماء حتى تفيض الزجاجة (يمكن استخدام الرمل بدلاً من الماء).

يشرح الميسر: القليل من التوتر ليس ضاراً. يمكن للجسم أن يتحمل بعض الضغط (مثل الماء/الرمل) وهذا أمر جيد. القليل من التوتر يجعلنا أكثر يقظة وإدراكاً للخطر ويساعدنا على ابداء ردود فعل سريعة. ولكن إذا لم يتم التخلص من التوتر، فإنه يصبح مرهقاً. في نهاية المطاف، يفيض - كما هو الحال عندما تضع كمية كبيرة من الماء في زجاجة / حاوية.

وهذا يحدث الفوضى. وإذا كان هناك صدمة أخرى، فمن الممكن أن تنفجر الزجاجة ويكون الضرر أسوأ بكثير، مما يؤدي إلى انتشار الماء بشكل أكبر. نحن مثل الزجاجة. عندما يكون هناك الكثير من التوتر، لا يمكننا احتواؤه، ومن ثم نشعر بالضغط والإرتباك.

اطلب من أحد المشاركين أن يمسك الزجاجة/الحاوية (لا تزال مملوءة بالماء أو الرمل). بعد لحظات قليلة، اسأل إذا بدأت ان تشعر انها ثقيلة.

قل: حتى لو لم تكن الزجاجة/الحاوية تفيض، فبعد فترة من الوقت يمكن أن تشعر بثقلها. إذا واصلت الإمساك بها، كيف سيكون شعورك؟ (الإجابات المحتملة: يتراكم الضغط، وإذا لم تضع الماء في الأسفل - أي إذا لم تتمكن من التحكم في الضغط - فسوف تسقط الحاوية في النهاية، وربما تنكسر وتنسكب المياه/الرمل).

من المهم إيجاد طرق لتقليل التوتر. حتى الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها سوف تساعدك .

قل: الآن سوف نستكشف طريقة ما يمكننا من خلالها تخفيف التوتر.

ماذا يمكننا أن نفعل لتخفيف التوتر؟

انقسموا إلى مجموعات من 2 أو 3 أشخاص.

يقول الميسر: ما هي الأفعال غير الضارة التي تقوم بها لتشعر بالتحسن عندما تشعر بالضغط أو التوتر؟ (من الأمثلة: المشي، أو الصلاة، أو التحدث إلى صديق).

اشرح أنه في كل مجموعة صغيرة، يجب على كل شخص أن يصف عملاً واحداً يفعله لتخفيف التوتر. ثم يجب على المجموعة اختيار مثال واحد يريدون إخباره للمجموعة الأكبر. بعد 5-7 دقائق، اطلب من كل مجموعة صغيرة المشاركة .

النشاط الثلاثون

نشاط تكميلي: ما هو الشيء الأكثر أهمية في حياتنا؟

الهدف	■ التركيز على الأشخاص والأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لنا
الموضوع	الوعي بالصددمات والصمود تجاهها، والتعامل مع التوتر والضغط
الوقت	20 دقيقة
المواد المطلوبة	■ وعاء كبير لحفظ المواد المذكورة بالأسفل

الميسر: اقرأ القصة أدناه وقم بشرحها بنفس الطريقة التي فعلها المعلم في القصة. اطلب التعليقات أو الأسئلة بعد كل فعل.

في أحد الأيام، أحضر المعلم وعاء فارغ إلى الفصل ووضعه جانباً. يتساءل الطلاب عن سبب وجودها. ثم تملأها بالحجارة الكبيرة وتساءل الطلاب إذا كانت تبدو ممتلئة. يقول الطلاب نعم. ثم يضيف المعلم الحجارة مرة أخرى ويسأل: "هل هي ممتلئة الآن؟"

يقول الطلاب: "نعم!" ثم يضيف المعلم الرمل. مرة أخرى يسأل: هل هو ممتلئ الآن؟ الآن يدرك الطلاب أن هناك المزيد من الإضافات. ثم يضيف المعلم الماء. حالياً، الحاوية ممتلئة.

ثم يشرح المعلم: "الحجارة الكبيرة هي الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لنا. هم الأساس. الحجارة الصغيرة هي أشياء أقل أهمية بالنسبة لنا - ربما عملنا أو منزلنا أو دراجتنا أو أشياء أخرى من هذا القبيل. " وما هو الرمل؟" يسأل أحد الطلاب. يشرح المعلم: " تمثل الرمال الأشياء الصغيرة التي نستمتع بها أو التي نقوم بها كل يوم".

يسأل أحد الطلاب: ماذا عن الماء؟ ويجيب المعلم: "سؤال ممتاز!" ما يوضحه لنا الماء هو أنه بغض النظر عن مدى امتلاء الوعاء، هناك دائمًا مساحة لتناول فنجان من القهوة أو الشاي مع الأشخاص الآخرين الذين هم أصدقائنا والذين نحبهم.

إسأل:

- هل أعجبتك هذه القصة؟ لماذا؟
- من/ما هي حجارتك الكبيرة؟
- كيف يمكنك تحديد أولويات ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك؟
- ماذا تمثل لك هذه القصة؟ كيف تساعدك على التفكير في حياتك؟
- في هذه القصة، أين تضع الله/الرب؟

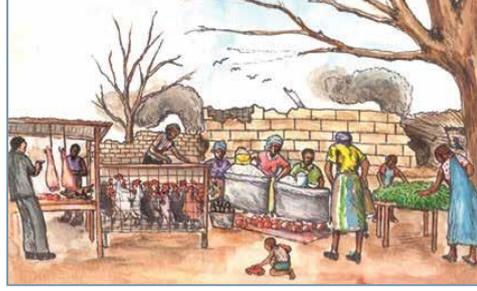
النشاط الحادي والثلاثون (تكميلي)

اختر مستقبلك

الهدف	■ تسليط الضوء على الخيارات المتاحة للمشاركين في تصور المستقبل والوصول إليه
الموضوع	الوعي بالصددمات ومواجهتها، التماسك الاجتماعي، القيادة
الوقت	40 دقيقة
المواد المطلوبة	■ ورق كبير واقلام ■ الرسومات المتواجدة في الملحق، شكل 10

ملاحظة: هناك ثلاث صور لهذا النشاط.

إسأل: كيف نريد أن يبدو مستقبلنا؟ (اعرض الصور بالتسلسل وناقشها).

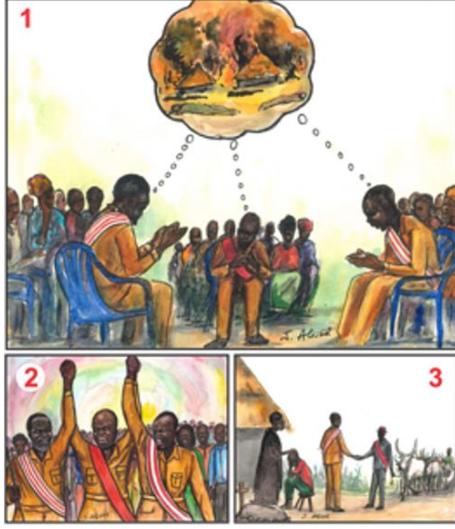


المصدر: الصورة اليسرى لجيمس أجوير قرنق من نجمة الصباح: كسر دورات العنف، بناء أفراد ومجتمعات صحية، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، 2005. كلاهما مستنسخ من مقدمة للتوعية بالصددمات والقدرة على الصمود، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، 2018.

يعرض الميسر أول رسمتين للحياة المنزلية في [الملحق، شكل 10](#) ثم يطلب من الجميع أن يغمضوا أعينهم لبضع لحظات ويفكروا في الشكل الذي يرغبون في أن يبدو عليه مستقبلهم.

ناقش بإيجاز ما يراه المشاركون في هاتين الصورتين.

ثم اعرض الرسمة الثالثة الذي يمثل المصالحة بين المجموعات (مجموعة من ثلاث صور الملحق، شكل 10)



1. ماذا ترى في ثلاث صور؟
 2. ماذا يمكننا أن نفعل لتوحيد شعبنا؟
 3. كيف ننتقل من الولاء العشائري أو القبلي إلى الولاء لوطننا؟
 4. ما هو القاسم المشترك بيننا وبين القبائل الأخرى في منطقتنا؟
 5. كيف يمكننا أن نتقبل ونقدر الاختلافات بين عشائرتنا وقبائلنا المختلفة؟
 6. ما هي فوائد التعايش السلمي؟
 7. ومن المسؤول عن حل الخلافات بين أبناء شعبنا؟
- ثم اسأل: في مجتمعك، ما الذي يمكنك فعله لتحقيق المستقبل الذي تريده؟

قد يلاحظ الميسرون أن "الجلوس لمناقشة مشاكلنا وإيجاد حل" نفس فكرة رواية "الحمير الجائعة".

ناقش: سلط الضوء على الأفعال التي يمكن القيام بها، وإذا كان هناك أي شخص يريد إرشاد وقيادة المجموعة للنقاش في أمور أعمق.

النشاط الثاني والثلاثون (تكميلي)

تدليك اليد

الهدف	■ تدليك لليد خطوة بخطوة، يمكن للمشاركين تقديمه لأنفسهم ■ تجربة الحد من التوتر ■ تعلم مهارة جديدة يمكن تطبيقها في أي مكان
الموضوع	التعامل مع الضغط والتوتر
الوقت	20 دقيقة
المواد المطلوبة	■ مرطب يد (اختياري)

يقوم الميسر بتوضيح عملية تدليك اليد من خلال القيام بذلك بنفسه، مع قيام المشاركين باتباع نفس الطريقة، خطوة بخطوة. تعليمات الميسر كالتالي.

بعد ذلك اسأل: كيف كان شعورك بهذا النشاط عندما بدأت؟ (استمع إلى الآراء. توقع أن هذا الأمر يبدو غريباً بالنسبة للكثيرين في البداية).

ثم اسأل: كيف تشعر الآن؟ هل يمكنك القيام بذلك مرة أخرى؟ متى قد يكون مفيداً؟

الآن ، يمكننا تدليك ايادينا بنفسنا

يمكن أن يحسن تدليك اليدين صحتك ومزاجك. قد يشمل فوائده:



- تقليل آلام اليد
- قلق أقل
- مزاج أفضل
- تحسين النوم
- تقوية اليد

تدليك ايادينا - 1

مد يديك وأصابعك لتجهيزهما. اقبض كل يد بشدة، ثم مد أصابعك للخارج بقدر ما تستطيع. كرر هذا 4 أو 5 مرات. ثم قم بقبضة مرتخية بكل يد ولف معصميك في دوائر 5 مرات في كل اتجاه.

- يمكنك الاستمرار في القيام بأي حركات تمدد أخرى تجعل يديك تشعر بالرياح ، طالما أردت..



تدليك ايادينا -2

ضع زيت التدليك أو مرطب لليدين.

أو تظاهر بأنك تدهن يديك. ثم قم بخبطات خفيفة وسريعة لتسخين العضلات، و قم بتدليك الزيت على كل وجه من كل يد. لا تنس ظهر يديك ومعصميك وبين كل إصبع.



تدليك ايادينا -3

قم بقرص أطراف أصابعك. إبدأ بيدك اليمنى، اضغط على طرف كل إصبع من يدك الأخرى بشدة بين الإبهام والسبابة. من الأمام إلى الخلف مره، ومن جنب لجنب مره. لا تنس إبهامك.

-الآن قم بالتبديل واستخدم يدك اليسرى لقرص أصابع يدك اليمنى بنفس الطريقة.



- حاول إرخاء اليد المتلقية للتدليك للحصول على

تدليك ايادينا -4

قم بتدليك أصابعك. ابدأ بيدك اليمنى و قم بتدليك كل إصبع من يدك اليسرى. ابدأ من اخر اليد (بالقرب من المفصل) و قم بلفه وسحب إصبعك برفق، حتى تصل بالتدليك الى طرف الإصبع.

- عند الانتهاء، قم بتدليك أصابع يدك الأخرى.



تدليك ايادينا -5

ذلك بين أصابعك. استخدم يدك اليمنى لقرص الرابط بين إبهامك الأيسر والسبابة. أمسك الجلد بقوة واسحبه، وحرك أصابعك للأسفل حتى يتحرر جلدك من قبضتك، ثم كرر العملية مع بقية الأصابع على اليد اليسرى.

- عند الانتهاء من اليد اليسرى، قم بتدليك يدك اليمنى ببسارك.

- قم بالضغط بشكل مريح.



تدليك ايادينا -6

تدليك الجزء الخلفي من كل يد. قم بمواجهة يديك الأثنين ببعض (كأنك تصافح نفسك). ثم استخدم إبهامك الأيمن لتدليك ظهر يدك اليسرى. ابدأ من مفصل إصبعك الخنصر، وباستخدام ضربات قصيرة، قم بالتدليك للأعلى باتجاه معصمك. كرر العملية لكل إصبع.

- قم بالتدليك لوقت إضافي في أي مناطق تحتاج إلى مزيد من التدليك.

- عند الانتهاء، قم بالتبديل والتكرار باليد الأخرى.

تدليك ايادينا -7

قم بتدليك الجزء الداخلي من معصمك. احتضن يدك اليسرى بيمينك، واستخدم إبهامك لتدليك معصمك من الداخل، باستخدام حركة دائرية. عند الانتهاء، قم بالتبديل والتكرار باليد الأخرى.



تدليك ايادينا -8

قم بتدليك كفك. امسك إحدى يديك بالأخرى، وقم بتدليك كف يدك باستخدام حركات دائرية. ابدأ من الوسط، واذهب إلى الجانبين، مع الاهتمام الخاص لأي مناطق مؤلمة. قم بإنهاء كل يد بالضغط بقوة على وسط كف يدك لوضع لحظات. عند الانتهاء، قم بالتبديل والتكرار باليد الأخرى.



تدليك ايادينا -9

قم بإطالة يديك مرة أخرى لإكمال التدليك. عند الانتهاء، هز يديك برفق. قم بتدوير معصمك عدة مرات، ثم اقبض قبضتك وقم بإطالة ومد أصابعك. يجب أن تشعر يديك بالحيوية والانتعاش.



تدليك ايادينا -10

نصيحة إضافية للتشنجات. خذ إبهام يدك الأخرى وقم بالتدليك مباشرة في مكان التشنج. يمكنك عمل حركات دائرية واكمل بطول يدك بالكامل. لو كنت تشعر بالتشنج في منطقة واحدة فقط، فمن المحتمل أن يكون هناك الكثير من الشد في المنطقة المحيطة التي يمكنك التخلص منه أيضاً.



كيف تشعر الآن؟



النشاط التكميلي الثالث والثلاثون

هبوب الرياح الشديدة

الهدف	■ بناء شعور بالمجتمع أثناء الاستمتاع
الموضوع	التماسك الاجتماعي
الوقت	10-15 دقيقة
المواد المطلوبة	لا يوجد

يجلس المشاركون في دائرة بنقصان كرسي. يقف الميسر في منتصف الدائرة ويعطي التعليمات بأن الشخص في المنتصف يقول: "تهب الرياح الشديدة على كل من - على سبيل المثال - تناول وجبة الإفطار هذا الصباح، او يرتدي اللون الأحمر، او لديه أخ أكبر، او يحب القهوة، وما إلى ذلك." (يجب توافق الخيارات مع الثقافة المحلية).

جميع الأشخاص الذين ينطبق عليهم الجمل السابقة يقفون وينتقلون إلى كرسي آخر. الشخص الذي لا يستطيع الوصول إلى كرسي يذهب إلى وسط الدائرة ويقول العبارة التالية للناس للتحرك. عندما يقول "عاصفة شديدة!" يتحرك الجميع. عند الانتهاء من النشاط، يقوم الميسر بسحب الكرسي الإضافي بحيث يجلس الجميع الآن.

لا يمكن الانتقال إلى الكرسي المجاور الا في حالة انطباق صفة من الصفات التي يتم ذكرها.

النشاط التكميلي الرابع والثلاثون

المنشطات القصيرة

الهدف	■ قم بتقديم نشاط قصير "خفيف وحيوي" لتحسين مزاج المشاركين، إذا لزم الأمر
الموضوع	التعامل مع الضغط النفسي
الوقت	2-5 دقائق لكل منهما
المواد المطلوبة	لا يوجد

(يمكن ذكر هذه الاقتراحات عند الحاجة. وقد يكون لدى المشاركين عناصر تنشيط خاصة بهم للمشاركة به).

1. ركوب الدراجة النارية

يجب على الميسر إما الوقوف وظهره للمشاركين، أو عكس الجانبين الأيسر والأيمن حتى يمشوا تصرفات الجميع.

يقول الميسر: "نحن فريق دراجات نارية. أنا القائد وعلى الجميع أن يفعلوا ما أقول وأفعل" انصح الجميع بالتالي:

- انحنى إلى اليمين وقل "يمين".
- انحنى إلى اليسار وقل "يسار".
- انحنى للأمام لتعبير النفق وقل "نفق".
- اعب طريق شديد الانحدار واصطدمم بالبرك أو الحفر.
- اقفز لأعلى ولأسفل على مقعدك وقل "مطب، مطب، مطب شديد".

ثم قم بقيادة المجموعة في أي عدد تريده من اليمين واليسار والأنفاق والمطبات.

2. يشبهني الجميع

يبدأ شخص ما بقول "كل شخص مثلي في" (يقول شيئاً عن نفسه، على سبيل المثال، يرتدي شيئاً أزرق، يحب أكل الأرز)، ثم يختار إجراء يجب على الجميع القيام به (على سبيل المثال، تمرين لشد العضلات).

ثم يشير هذا الشخص إلى شخص آخر بصفة مختلفة (على سبيل المثال ، "كل شخص مثلي لديه أخ أو أخت أكبر") ويختار هذا الشخص نشاطاً مختلفاً (على سبيل المثال ، المواء مثل البقرة ، والقفز، وما إلى ذلك). يستمر هذا من أجل جعل الناس ينهضون ويتحركون قليلاً. بعد بضع دورات أخرى، يمكن للميسر أن ينهي هذا بالقول ، "كل شخص مثلي موجود في ورشة العمل هذه" ويأتي بحركة نهائية يجب على الجميع القيام بها.

3. واحد زائد واحد

■ يشرح الميسر "سنرفع ونخفض أذرعنا بينما نجمع معاً".

1. قل "قلديني!" ثم عند قول "واحد" ارفع ذراعك للأعلى (تأكد من أن الجميع يقلدونك) ثم اخفض ذراعك (1) .

2. قل "زائد" وضع يديك فوق بعضهما البعض أمام الصدر. اهدئ (+) .

3. قل "واحد" مرة أخرى، ارفع ذراعك الأخرى، ثم اخفضها. (1) قل "يساوي" مع مد ذراعيك بشكل موازي للأرض (=) .

4. قل "اثنان" وارفع ذراعيك للأعلى (2) .

■ يقود الميسر المشارك أو المتطوع بقول: "اثنان زائد اثنان يساوي أربعة". هذا هو $2 + 2 = 4$. ويتم إجراء 4 عن طريق وضع ساق فوق الأخرى عند الركبة.

■ لمزيد من التحدي، أثناء وقوف المجموعة، يقول الميسر: "أربعة زائد أربعة يساوي ثمانية". هذا هو $4 + 4 = 8$. يتم تنفيذ الرقم 8 عن طريق تدوير الوركين مثل رقم 8.

■ كرر مرة ثانية، أسرع من المرة السابقة.

4. استيقظ كالطير

الجميع يفعل هذا في نفس الوقت. يرشد الميسر: قف، تخيل أنك طائر نائم يستيقظ ببطء ويصدر أصواتاً أعلى فأعلى تدريجياً. حرك جسمك لتقليد الطائر. ثم قل أن الوقت قد حان لكي تبحث الطيور عن الطعام (مما يجب أن يدفع المشاركين إلى التحرك في منطقة التدريب، كما لو كانوا يطرون). اسأل: ما نوع الطعام الذي يأكله طائر؟ قد يصطاد البعض السمك، والبعض الآخر قد يصطاد الحشرات، والبعض الآخر قد يأكل الفواكه أو البذور. إرشد المشاركين للقيام بذلك. بعد فترة قصيرة، اطلب منهم العودة إلى عشمهم (مقعدهم)، ربما لإطعام صغار الطيور، ثم يهدأوا.

5. ضخ النفس

في تمرين التنفس هذا، عليك أن تتصرف مثل مضخة الماء. ضع قبضتيك بالقرب من كتفيك، وواجههما نحو الخارج مع ثني ذراعيك. خذ شهيقاً، وادفع ذراعيك للأعلى بشكل مستقيم فوق رأسك، وارفع قبضتيك في الهواء. قم بالزفير، واسحب قبضتيك إلى ارتفاع الكتفين، قائلاً كلمة "هو!" بصوت عال. افعل ذلك خمس مرات بسرعة (أو أكثر) لإثارة الضحك.

النشاط التكميلي الخامس والثلاثون

اليوجا وتمارين التنفس والتأمل.

الهدف	التعرف على وسائل التهدئة البسيطة من اليوجا والتنفس العميق والتأمل. يمكن تطبيق هذه الأنشطة كل يوم وفي حالات الطوارئ والتوتر الشديد.
الموضوع	التعامل مع الضغط النفسي
الوقت	20-30 دقيقة لكل منهما
المواد المطلوبة	لا يوجد

يشرح الميسر: يمكن أن تؤدي أوضاع اليوجا البسيطة وممارسات التأمل إلى تقليل التوتر أو القلق من الصدمات السابقة وحالات التوتر الشديد، بما في ذلك **اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)**. تتوفر العديد من طرق ممارسة اليوجا على الإنترنت، على سبيل المثال من علم النفس اليوم **Psychology Today**، فن عيش الحياة **Art of living**، تيلادوك **Tedaloc**، والتي تقدم بعض أوضاع اليوجا بينما تظل جالسا في المنزل). يمكنك البحث على الإنترنت عن مصادر أخرى. العديد منها مجاني. تقديراً للوقت، يمكن ممارسة بعض أوضاع اليوجا مع المشاركين.

يتابع الميسر: اليوجا والتنفس العميق مرتبطان. من الأفضل ممارسة اليوجا والتمارين التنفس العميق لوضع دقائق كل يوم، بدءاً قصيراً وزيادة الوقت بالتدريج. من المهم أيضاً التنفس بشكل صحيح. على سبيل المثال، مجرد الاستنشاق بعمق لا يكفي، وقد لا يهدئك. يرتبط أخذ نفس عميق (استنشاق) بالجهاز العصبي الودي، الذي يتحكم في ردة فعل الكر والفر. لكن الزفير مرتبط بالجهاز العصبي السمبثاوي، الذي يؤثر على قدرة الجسم على الاسترخاء والتهديئة.

إفراغ رئتيك عن طريق الزفير الكامل يمكن أن تشعر بقوة كبيرة. يجب أن يستغرق الزفير وقتاً أطول (1-2 ثانية) من استنشاقك. لكن افعلها ببطء. يمكن أن يؤدي التنفس بسرعة كبيرة إلى فرط التنفس، مما يقلل من كمية الدم الغني بالأكسجين الذي يتدفق إلى دماغك. المرجع: <https://www.healthline.com/health/breathing-exercises-for-anxiety#abdomen-breathing>.

يقول الميسر: لتهدئة نفسك، من الأفضل أن تبدأ بالزفير بهذه الطريقة:

1. ادفع ببطء كل الهواء من رئتيك. ثم ببساطة دع رئتيك تقومان بعملهما في استنشاق الهواء. سيحدث هذا بشكل طبيعي.

2. بعد ذلك، حاول قضاء وقت أطول قليلاً في الزفير مقارنة بالاستنشاق (الشهيق). على سبيل المثال، حاول الاستنشاق لمدة أربع ثوان، ثم الزفير لمدة ست ثوان. يكون التأثير أقوى إذا استنشقت من أنفك وزفرت من خلال فمك (مثل شم الزهور ونفخ الشموع).

3. حاول القيام بذلك لمدة 2-5 دقائق.

يمكن ممارسة هذه التدريب في أي وضع مريح لك، خلال الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.

بعد ممارسة هذا التدريب عدة مرات، يقول الميسر: يمكنك إضافة تدريب التأمل، وتردد لنفسك عند الجلوس أو الاستلقاء في وضع مريح مع إغلاق عينيك هذه العبارات

عبارة واحدة لكل دورة تنفس كاملة. زفير، شهيق، ثم قل العبارة الأولى لنفسك. زفير، شهيق، وردد العبارة الثانية لنفسك، وهكذا. كرر تمارين التأمل الكامل (جميع العبارات الأربعة، بصورة متتالية) 2-3 مرات:

هل لي أن أشعر بالأمان.

هل لي أن أشعر بالامتنان.

هل لي أن أشعر بالقوة.

هل لي أن أعيش بكل سهولة.

يقود الميسر المشاركين في ممارسة التنفس التأملي هذه .

يسأل الميسر: كيف تشعر الآن؟ هل هناك أي أسئلة؟

لإنهاء، مارس التنفس التأملي مرة أخرى.

(اشرح أنه يمكن استبدال عبارات التأمل بعبارات أخرى، طالما أنها قصيرة وإيجابية وسهلة التذكر).

الجزء الرابع: دليل الميسر

التوجيه الأول: ما الذي يجعل الميسر جيداً؟

الميسر الجيد:

1. يطرح أسئلة مفتوحة. يطرح أسئلة تدعو المشاركين للتفكير والمشاركة مع المجموعة، مثل "ما رأيك في الشيء الفلاني؟" أو "ما هو شعورك تجاه الشيء الفلاني؟" بدلا من الأسئلة التي يتم الإجابة عليها فقط بـ "نعم" أو "لا"، مثل "هل تحب الشيء الفلاني؟".
2. يشجع على المشاركة ويمنح المشاركين فرص متساوية. على سبيل المثال، احتفظ بقائمة من الأشخاص الذين يرغبون في التحدث وتشارك مع المجموعة الترتيب الذي سيتحدث به الأشخاص لتشجيع المشاركة الجماعية.
3. يشجع على المشاركة ويمنح المشاركين فرص متساوية. على سبيل المثال، احتفظ بقائمة من الأشخاص الذين يرغبون في التحدث وتشارك مع المجموعة الترتيب الذي سيتحدث به الأشخاص لتشجيع المشاركة الكاملة.
4. يسمح لأعضاء المجموعة بالإجابة على أسئلة بعضهم البعض.
5. يلخص المناقشات ويستعرض النقاط الرئيسية في نهاية المناقشة.
6. يحترم بوجهات النظر المختلفة من خلال تتبع خطوط التفكير المختلفة حول موضوع معين.
7. منته للضحايا الحساسة.
8. يدرك حدوده: على سبيل المثال، من خلال عدم التصرف كمستشار للصحة العقلية وعدم محاولة تقديم العلاج.
9. يحاول تشجيع الجميع على المشاركة، دون إجبار أي شخص على الكلام.
10. تذكير المشاركين بشكل دوري بأنه يمكنهم إلغاء الاشتراك (التنحي جانباً أو عدم مشاركة شيء يجعلهم غير مرتاحين).
11. يحافظ على تركيز المجموعة على المحتوى.
12. نشط وذو حس فكاهي.
13. يشجع على المشاركة ويمنح المشاركين فرصاً متساوية.
14. يستخدم أسلوب مثل الصمت المتعمد لمنح المشاركين الوقت للتفكير قبل أو بعد التحدث. إن القدرة على تحمل خمس ثوانٍ من الصمت (والتي تبدو أطول بكثير مما هي عليه في الواقع) هي العنصر الأكثر أهمية في هذه المهارة.
15. يستخدم لغة الجسد للمساعدة في إدارة المحادثة. يمكن استخدام لغة الجسد لتشجيع الأشخاص على التحدث أو عدم التحدث، على سبيل المثال، الابتعاد عن أولئك الذين يتحدثون كثيراً. يمكن أيضاً استخدام التواصل البصري لجعل الناس يشعرون بأنه يتم الاستماع إليهم، وتشجيع مشاركتهم.

لمزيد من المعلومات حول تسهيل ورش العمل الشاملة والمراعية للنوع الاجتماعي، راجع: [دليل التدريب الشامل والمراعي للنوع الاجتماعي](#). DRAFT 19.02.24.docx

التوجيه الثاني: ما هي الممارسة الواعية للصددمات؟

تم اخذ إذن للطباعة.

ستيوارت، ج. (2024، 11 يناير). ما هي الممارسة الواعية للصدمة؟ (6 مبادئ). استدامة المجتمع. <https://sustainingcommunity.wordpress.com/2024/01/11/what-is-trauma-informed-practice-6-principles/>.

الصدمة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على جميع جوانب حياة الشخص، بما في ذلك كيفية تفاعله مع المجتمع. (قم بتفقد ما هي الصدمة؟ و تأثير الصدمة).

وبالتالي فإن الممارسة الواعية بالصددمات هي أساس مهم للممارسين. كانت الأساليب الأولى "لعلاج" الصدمات للأفراد العسكريين الذين قاتلوا في الحروب،^[1] ولكن تدريجياً كان هناك اعترافات أكبر بالصددمات الناجمة عن العنف الجنسي والعنف الأسري وسوء المعاملة / الإهمال في مرحلة الطفولة وغيرها من أشكال الصدمة. وكما أوضحت جوديث هيرمان^[2] في عملها "الصدمة والتعافي" (الذي استكشف الصدمة التي تعاني منها العديد من النساء في المنزل)، فإن الصدمة ليست ببساطة نتيجة لأحداث نادرة وقاسية.

الصدمة النفسية هي بلاء الضعفاء. في لحظة الصدمة، تصبح الضحية عاجزة بسبب القوة الطاغية. عندما تكون القوة هي قوة الطبيعة، فإننا نتحدث عن الكوارث الطبيعية. عندما يكون الضغط من قوة بشر آخرين، فإننا نتحدث عن الأعمال الوحشية. تطفئ الأحداث الصادمة على أنظمة الرعاية العادية التي تمنح الناس إحساساً بالسيطرة والتواصل..

كان من المعتقد أن مثل هذه الأحداث كانت نادرة. إن الاغتصاب والضرب وغير ذلك من أشكال العنف الجنسي والمنزلي يعتبر جزء من حياة المرأة بحيث لا يمكن وصفه بأنه خارج نطاق الحياة العادية.

الأحداث المؤلمة والصادمة استثنائية، ليس لأنها نادرة ما تحدث، بل لأنها تطفئ على تكيفات الإنسان العادية مع الحياة. وخلافاً للمحن الشائعة، فإن الأحداث المؤلمة تنطوي عموماً على العنف والموت. إنها تواجه البشر بأقصى درجات العجز والرعب (ص 33).

عندما أصبحت طبيعة الصدمة مفهومة بشكل أفضل، بدأت مناهج دعم الأشخاص المصابين بالصدمة تتغير. تقول سوزان سالاسين^[3] بأنه بدلاً من العلاج السريري للأعراض أو التعليم النفسي والاجتماعي ونماذج التمكين، فإن الممارسة الواعية بالصددمات الآن:

تغيير السؤال الافتتاحي لأولئك الذين يبحثون عن الخدمات من "ما خطبك؟" (مريض أو عميل) إلى "ماذا حدث لك؟" (الناجي). تبدأ الرعاية الواعية بالصددمات من خلال افتراض أن كل شخص يسعى للحصول على الخدمات هو أحد الناجين من الصدمات الذي يصمم طريقته الخاص للشفاء، ويسهله الدعم والتوجيه من مقدم الخدمة (ص 18).

وفقاً لمؤسسة بلو نوت،^[4] الممارسة الواعية بالصددمات:

- تقوم على المبدأ الأساسي وهو "لا ضرر ولا ضرار".
- لا يتطلب معرفة سريرية ولا يعتبر "علاجاً".
- متفهمة لآثار التوتر على الدماغ والجسم.
- تأخذ بعين الاعتبار ما حدث للشخص (وليس ما هو "عيب" في الشخص).
- تعتبر "الأعراض" بمثابة نتاج لاستراتيجيات المواجهة.
- حساس لمستويات راحة العميل والطريقة التي يتم بها تقديم الخدمة (وليس فقط ما هي الخدمة).
- يعمل مع (بدلاً من "العمل بالعميل") (ص 1).

بالاستناد الى وكالة نيو ساوث ويلز الأسترالية للابتكار السريري،^[5] ومؤسسة بلو نوت^[4] وإدارة خدمات تعاطي المخدرات والصحة العقلية^[6] يمكننا تحديد ستة مبادئ عامة للممارسة المستنيرة للصدمة. وتم شرح كل من هذه المبادئ الستة.

1. الأمان: تعزيز الأمان الجسدي والعاطفي

الأمان: هو جوهر الممارسة المستنيرة للصدمة لأنه، كما هو محدد في المنشور تأثير الصدمة غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة بعدم الأمان والخوف، ويعيشون في حالة من الضعف الشديد والشعور بالخطر. يعد الشعور بالأمان أمر ضروري للمساعدة في تعزيز الثقة وبناء علاقات قوية وتعزيز التواصل بين الممارسين والأشخاص الذين عانوا من الصدمات. تشمل استراتيجيات تعزيز الأمان^[8-5] ما يلي:

- بناء الثقة من خلال بناء نمط ورأي ثابت وكونك شخص يعتمد عليه والشفافية في التفاعلات.
- التواصل الواضح والمباشر حول التوقعات والروتين والإجراءات.
- الحد من المفاجآت والتغيرات غير المتوقعة.
- تقديم الخيارات والسماح للأفراد بأن يكون لديهم شعور بالسيطرة على بيئتهم وقراراتهم.
- احترام المساحة الشخصية والحدود.
- الشرح والحصول على الإذن قبل القيام بالأشياء التي قد تجعل الناس يشعرون بعدم الأمان.
- توفير بيئة آمنة وهادئة.
- عدم الإنتقاد وتجنب استخدام اللوم.
- البحث عن تعليقات دائمة من الأفراد حول تجاربهم والتصرف بناءً على هذه التعليقات

2. التمكين والاختيار: تمكين الناس واحترام خياراتهم

غالبًا ما تترك الصدمة الأفراد يشعرون بالعجز وتجردهم من إحساسهم بالسيطرة، لذلك من المهم أن تكون الممارسة المستنيرة للصدمة مبنية على التمكين والاختيار من خلال السماح للناس بأن يكون لهم رأي في حياتهم والتأكد من أنهم ليسوا مجرد متلقين سلبيين. إن إتاحة الاختيار يثبت أن الصدمة لكل شخص هي تجربة فريدة من نوعها، ويعني أن الأشخاص أقل عرضة لمواجهة موقف يشعرون فيه بالعجز، أو يتم تذكيرهم بالصدمة التي تعرضوا لها أو يتعرضون للصدمة مرة أخرى. تشمل استراتيجيات تعزيز التمكين والاختيار^[5، 6، 8-10] ما يلي:

- الاستماع بحرص لهم دون مقاطعة أو إنتقاد.
- التأكد من حصولك على الموافقة، خاصة فيما يتعلق بالقرارات الكبرى.
- احترام تجاربهم وعواطفهم، وإظهار أنك تفهم وتحترم وجهة نظرهم.
- تقديم معلومات واضحة عن خياراتهم وموانع اختياراتهم.
- العمل بمنطق ممارسة القوة معاً بدلاً من القوة على.
- إشراك الناس في صنع القرار المشترك.
- تقديم الخيارات كلما كان ذلك ممكناً.
- احترام حدودهم والتأكد من عدم تجاوز الحدود الجسدية والعاطفية دون موافقتهم.
- اعتماد النهج القائم على نقاط القوة.
- التحلي بالليونة، وإدراك أن احتياجات الأشخاص واولوياتهم قد تتغير بمرور الوقت، وتكييف نهجك وفقاً لذلك.

3. التعاون: تقاسم السلطة وصنع القرار

في حين أن التعاون بين الممارسين مهم أيضاً، فإننا نركز هنا على التعاون مع الأشخاص الذين نعمل معهم. يتضمن الشفاء من الصدمة العلاقات و"التقاسم الهادف للسلطة وصنع القرار"^[6، ص. 11] ولذا فالتعاون ضروري. والتعاون مهم أيضاً في تعزيز الشعور بالأمان والتمكين والاختيار وإظهار الجدارة بالثقة. تشمل استراتيجيات التعاون^[5، 6، 11] ما يلي:

- فهم (وتقدير) دور الأفراد في التعافي من الصدمات، وضمان مشاركتهم في صنع القرار الذي يؤثر عليهم.
- خلق بيئة آمنة وغير انتقادية حيث يشعر الأفراد بالراحة في مشاركة تجاربهم ومشاعرهم.
- تشجيع الناس على طرح الأسئلة والتأكد من فهمهم الكامل لخياراتهم قبل اتخاذ القرارات.
- احترام تجارب الناس الفريدة ونقاط قوتهم وأولوياتهم.
- الاستماع بانتباه دون مقاطعة.
- المساعدة في تحديد الأهداف الشخصية والخاصة.
- احترام اختيارات الأشخاص، حتى عندما لا توافقهم الرأي.
- تقديم الخيارات والبدائل.
- محاولة الحصول على آراء الأشخاص الذين تعمل معهم بك.

4 الجدارة بالثقة: بناء الثقة والشفافية

هناك قدر كبير من التفاعل بين كل مبدأ من المبادئ الستة للرعاية الواعية بالصدمة، ويتم تعزيز كل منها من خلال المبادئ الأخرى ودعمها. من خلال إعطاء الأولوية للسلامة، وإتاحة الاختيار / التحكم والتعاون، سوف تساعد في بناء الثقة. سيساعدك التحلي بالشفافية على تعزيز السلامة وإتاحة الاختيار / التحكم والمشاركة. تشمل استراتيجيات تعزيز الثقة والشفافية^[5 و 6 و 8 و 12 و 13] ما يلي:

- شرح دورك وتوقعاتك ونهجك بوضوح.
- مناقشة الخيارات والإمكانيات واقتراحاتك.
- الاستماع لملاحظاتهم واقتراحاتهم.
- التأكد من حصولك على الموافقة قبل المتابعة.
- تعزيز التواصل المفتوح
- أن تكون متجانس وحريص ويمكن التنبؤ به في تفاعلاتك.
- التأكد من أن لغتك محترمة ومعززة ومشجعة على الثقة بالنفس.
- محاولة رؤية الأشياء من وجهة نظرهم.
- الترحيب بالملاحظات حول الخدمة التي تقدمها أنت (وفريقك) من قبل الأشخاص الذين يعملوا معك.

5. التنوع: الاعتراف بالتنوع واحترامه وقبوله

يتم تشكيل الصدمة من خلال التأثير بالعديد من العوامل الثقافية والاجتماعية. قد يكون لدى الأشخاص من المجتمعات المختلفة معتقدات وقيم مختلفة للتعامل مع الآخرين. هناك تفاوت كبير في المعنى الذي تعطيه الثقافات المختلفة للصدمة، وكيف يستجيب الناس للصدمة ونوع الدعم المطلوب و / أو المقدم^[1].

يمكن للممارسة الواعية بالصدمة التي تعترف وتحترم هذا التنوع، وغيره من التنوع، أن تصمم الاستجابات لتلبية الاحتياجات الخاصة لكل فرد، مع الاعتراف بأن اتباع نهج واحد يناسب الجميع قد لا يكون فعالاً. تتضمن استراتيجيات الاعتراف بالتنوع واحترامه وقبوله^[1 و 8 و 14-16] ما يلي:

- تجاوز افتراضات وتحيزات الصور النمطية الثقافية (القائمة على الجنس والعرق والتوجه الجنسي والعمر والدين والهوية ومسقط الرأس).

- بناء إمكانات التخلص من الروابط الثقافية التقليدية.
- السؤال عن الخلفية الثقافية والقيم والمعتقدات للأشخاص الذين تتعامل معهم.
- استخدام لغة عامة ومحترمة تعترف وتكترم الهويات الفردية والخبرات والخلفيات الثقافية.
- التشجيع على النقاش المفتوح وغير انتقادي.
- الاعتراف بأن قد يواجه الأشخاص أشكالاً متعددة من الظلم أو التمييز في المعاملة، والاعتراف بتمييز متعدد الجوانب والتداخل ومعالجتهم.
- فهم اختلاف طرق التعبير عن الصدمة.
- القدرة على تحسين أسلوب الاتصال الخاص بك وسبل العمل اعتماداً على تجربة الناس وقيمتهم وأولوياتهم.
- تقدير التنوع في فريقك بحيث انه يعكس تنوع الشخصيات والمجتمعات.
- التركيز على السلامة الثقافية بدلا من الكفاءات الثقافية.

6. دعم الأقران: قيمة الأقران الذين مروا بتجارب مماثلة

وفقا **بلانش إي آل**،^[17] يشجع في إشراك النساء في دعم الأقران المستنير بالصددمات: "الأقران" متساوون، شخص واجه ظروفًا مماثلة، مثل الأشخاص الذين نجوا من السرطان أو الأرمال أو النساء اللاتي يربون المراهقين. في دعم الأقران، كان لدى الأشخاص المعنيين نوع من الخبرة المماثلة، مثل إعطائهم تشخيصاً نفسياً وتلقي خدمات الصحة السلوكية (ص 13).

يمكننا أيضاً النظر إلى اقران الأشخاص الذين عانوا من الصدمات (على سبيل المثال، أصدقائهم وزملائهم في العمل وعائلاتهم). في حين أن هناك اختلافات، هناك أيضاً أوجه تشابه، والعلاقة مختلفة تماماً عن علاقة "رسمي" كعلاقات العمل" والتعامل مع الزبائن أو العملاء. يمكن أن يلعب كلا النوعين من الأقران دوراً قيماً في دعم الأشخاص الذين عانوا من الصدمة. بالنسبة للمؤسسات التي ترغب في تبني دعم الأقران، تتضمن الاستراتيجيات^[6، 18] ما يلي:

- دمج الأشخاص ذوي الخبرة في خدمتك على جميع المستويات (بما في ذلك هياكل الإدارة).
- تقديم مجموعات الدعم.
- تحديد العلاقات أو المجموعات أو الموارد الداعمة ضمن الشبكات الاجتماعية غير الرسمية الحالية للأشخاص الذين تعمل معهم،
- توفير التدريب للأشخاص الذين يقدمون دعم للمشاركين.
- التفكير في الطرق التي يسمح بها الوضع والسلطة للموظفين بالتحكم في بيئتهم وعملية التعافي.
- بالنسبة للمشاركين الراغبين في دعم الآخرين، تشمل الاستراتيجيات^[17، 18] ما يلي:
- بناء علاقات متبادلة مبنية على المسؤولية والتواصل المتبادل.
- خلق علاقات تعزز التعلم والنمو الشامل (وليس فقط التركيز على "المشكلة").
- تجنب الأدوار الثابتة لـ "المساعد" و"متلقي المساعدة".
- خلق مجتمع متساو حيث كل شخص لديه ما يقدمه.
- مشاركة القصص

أصبحت الممارسة الواعية بالصددمات الآن مكوناً أساسياً للعديد من الأساليب للعمل مع مجموعة واسعة من الأشخاص. يمكن العثور على مزيد من المعلومات بواسطة غرايم ستوارت على مدونته حول "الحفاظ على المجتمع" [بالنقر هنا](#).

مراجع 2

1. إدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية (2014). الرعاية الواعية بالصدمات في خدمات الصحة السلوكية. بروتوكول تحسين العلاج سلسلة 57. وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية .
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK207201/pdf/Bookshelf_NBK207201.pdf
2. هيرمان، ج. ل. (1994). الصدمة والتعافي. بانديرا.
3. سلاسين، س. (2011). شرط لا غنى عنه للصحة العامة. مجلة المجلس الوطني.
4. مؤسسة بلو نوت (2021). أن تصبح واعي بالصدمات - الخدمات .
https://professionals.blueknot.org.au/wp-content/uploads/2021/09/45_BK_FS_PRFBecomingTraumaInformedServicesJuly21.pdf
5. وكالة نيو ساوث ويلز للابتكار السريري (2022). الرعاية الواعية بالصدمات في خدمات الصحة العقلية عبر نيو ساوث ويلز: إطار للتغيير. حكومة نيو ساوث ويلز.
6. إدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية. (2014 أ). مفهوم SAMHSA للصدمة والتوجيه لنهج مستنير للصدمات .
<https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>
7. الشبكة الوطنية لصدمات الأطفال (2017). إنشاء ودعم واستدامة المدارس المدركة للصدمات: إطار النظام.
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//creating_supporting_sustaining_trauma_informed_schools_a_systems_framework.pdf
8. شبكة وكالات الكحول والمخدرات الأخرى (2022). الممارسات المستنيرة للصدمات للاستجابة للمواقف الصعبة. -
<https://nada.org.au/wp-content/uploads/2022/12/Trauma-informed-practices.pdf>
9. فرقة العمل المعنية بصدمات الطفولة. المبدأ الثالث: التمكين والصوت والاختيار. مركز سلامة الطفل والتصدي للصدمات. -
<https://childwellbeingandtrauma.org/becoming-trauma-informed-and-response/guiding-principles/principle-3-empowerment-voice-and-choice>
10. الشبكة الوطنية لصدمات الأطفال (2016). ما علاقة تقاسم السلطة بالممارسة المستنيرة للصدمة؟
<https://www.nctsn.org/resources/whats-sharing-power-got-do-trauma-informed-practice>
11. المركز الوطني لبيئات التعلم الداعمة الآمنة. استراتيجيات التعاون.
https://safesupportivelearning.ed.gov/sites/default/files/Building_TSS_Handout_8_collaboration.pdf
12. ليفنسون، ج. (2017). ممارسة العمل الاجتماعي المستنير بالصدمات. العمل الاجتماعي.
<https://doi.org/10.1093/sw/swx001>
13. ليفنسون، ج. (2020). ترجمة مبادئ الصدمات إلى ممارسة العمل الاجتماعي. العمل الاجتماعي.
<https://doi.org/10.1093/sw/swaa020>
14. كورتيس إي.، جونز آر.، تيبين-ليتش، دي.، ووكر، سي.، لورينج، بي.، باين، إس. جي.، وريد، بي. (2019). لماذا تعد السلامة الثقافية بدلاً من الكفاءة الثقافية مطلوبة لتحقيق العدالة الصحية: مراجعة الأدبيات والتعريف الموصى به. المجلة الدولية للمساواة في الصحة. 3-1082-3.
<https://doi.org/10.1186/s12939-019-1082-3>
15. جوبالكريشنان، ن. (2018). التنوع الثقافي والصحة العقلية: اعتبارات السياسة والممارسة. الحدود في الصحة العامة. 2018.00179.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00179>
16. الحكومة الفيكتورية (2023) الفصل الثالث: العمل مع المجتمعات المتنوعة. في النهج القائم على المكان: دليل للخدمة العامة الفيكتورية. -
<https://www.vic.gov.au/place-based-approaches-guide-victorian-public-service/chapter-three-working-diverse-communities>

17. بلانش أ.، فيلسون ب.، بيني د.، وكيف سي (2012). إشراك النساء في دعم الأقران الواعي بالصددمات: دليل المركز الوطني للرعاية المستتيرة للصددمات.
https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_REVISED_pdf.2012_10
18. ميد س. وماكنيل سي. (2005). دعم الأقران: نهج منهجي. مجلة العلاج الأسري، 4(5)، 28-31.

التوجيه الثالث: كيفية التعامل مع المواقف الصعبة

من المرجح أن تثير ورشة العمل هذه قضايا الفقد والحزن. هذه هي المشاعر الإنسانية المشتركة التي نتقاسمها جميعاً. الحزن يبقينا قريبين من أحبائنا مدى الحياة. إذا قمنا بكبت الحزن، فإننا نحد من قدرتنا على تجربة الفرح. وينطبق هذا عليكم كميسرين وكذلك على المشاركين.

إذا ظهرت مشكلات تتعلق بالفقد والحزن أثناء ورشة العمل، فذكر المشاركين بأننا بحاجة إلى التباطؤ والتعامل بلطف مع أنفسنا. لا بأس أن تشعر بالخسارة في أعماقك. هذه حقيقة وهذا طبيعي. لا تتجاهله. كن لطيفاً مع نفسك، ثم شارك مشاعرك. ابحث عن صديق أو مجموعة للاستماع. انت لست وحدك. فقط استمعوا لبعضكم البعض. هذه هي إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها دعم بعضنا البعض والحفاظ على مجتمعاتنا. ليس من الضروري أن نقول الكثير؛ فقط استمع وكن حاضراً.

فيما يلي بعض المواقف الأخرى التي قد تظهر:

ماذا يجب أن تفعل إذا انزعج أحد المشاركين؟

إذا أصبح أحد المشاركين منزعجاً أو حزيناً، يمكنك أن تقترح عليه أن يجلس جانباً. إذا كان هناك اثنان من الميسرين حاضرين، فيجب أن يرافق أحدهم هذا الشخص، ويقف بالقرب منه حتى يشعر بالأمان. إذا كان هناك ميسر واحد فقط، يمكنك أن تقترح أن يجلس الشخص بالقرب من الغرفة، ولكن لا تتركه بمفرده. ارجع إلى هذا الشخص في أقرب وقت ممكن.

اعتماداً على الثقافة المحلية، يمكنك وضع يدك برفق على يد المشارك أو كتفه. كن حساساً لشعور الشخص بالأمان بدون الذهاب إلى غرفة خاصة - خاصة إذا كنت من جنس مختلف - ومن خلال عدم إضافة أي ضغط بأي شكل من الأشكال. من المهم التحلي بالصبر والاستماع فقط.

نظراً لأنه ليس من الواضح مسبقاً ما إذا كانت هناك حاجة إلى دعم إضافي، فيجب على الميسرين التعرف على مدى توفر خدمات الدعم المحلية (مثل العيادات الصحية والزعماء الدينيين والخدمات الاستشارية والمنظمات المحلية) قبل إجراء ورشة العمل. بناءً على هذه المعرفة، يمكن إحالة المشاركين المحليين للحصول على دعم إضافي، إذا لزم الأمر) مع المتابعة بعد ذلك من قبل الميسر للتحقق مما إذا كانت الإحالة مفيدة.

ماذا يجب أن يحدث إذا أدرك أحد المشاركين أنه قد تسبب في ضرر للآخرين؟ انصح المشارك ب:

1. أولاً، توقف عن الأذى
2. ثانياً، افهم الضرر الذي أئهمت به من خلال الاستماع إلى الشخص الآخر
3. ثالثاً: الاعتراف بالضرر. إذا كنت تستطيع، اعترف بذلك بصوت عال
4. رابعاً، اطلب التعويض من خلال السؤال عما يمكنك فعله لتحسين الأمور
5. خامساً، اطلب ، على الرغم من أنك قد لا تحصل عليها (على الأقل ليس على الفور)
6. سادساً، وعد بعدم التسبب في نفس الضرر مرة أخرى، وتأكد من الوفاء بهذا الوعد. (إذا كان هذا الأمر صعباً، فاطلب المساعدة من صديق أو مرشد).

ماذا يجب أن تفعل إذا كشف شخص ما عن سوء؟

إذا أخبر أحد المشاركين الميسر بأنه قد تعرض أو يتعرض للإيذاء أو الاستغلال، فمن المهم أن تقدم دعمك على الفور وتنفعل ما بوسعك لحماية كرامة الفرد واحترامه لذاته.

وهذا يعني التأكد من أنك تركز بشكل كامل على الفرد، دون أي تشتيت. استمع بعناية وامنح الشخص الوقت لبروي قصته بالكامل كما يريد. لا تقاطعه، فقد لا يتحدث عنه مرة أخرى. استمع بحرص، لا تقم بالضغط على المتحدث ولا تسأل الكثير من الأسئلة. تحلى بالصبر واستمع بحساسية. إن التعاطف والشعور بالاهتمام الذي تقدمه يمكن أن يؤثر بقوة على قدرة الفرد على التعافي من هذه الإساءة في المستقبل. لا تقدم أي وعود لا يمكنك الوفاء بها، ويتم ذلك بسرية.

يمكن تلخيص ردودك في خمس رسائل مهمة. على الرغم من أنه ليس من الضروري أن تقال هذه العبارات بهذه الكلمات بالضبط، إلا أنه من الجيد أن تحفظها حتى يمكن تذكرها بسهولة إذا دعت الحاجة:

1. اصدقك
 2. أنا سعيد لأنك أخبرتي
 3. أنا آسف لأن هذا حدث لك
 4. انها ليست غلطتك
 5. الرسالة الخامسة معقدة، اعتمادًا على ما إذا كان الفرد طفلاً أو بالغًا عندما حدث الإذاء. في حالة الطفل، قد يكون الإبلاغ عن الإذاء إلى الشرطة إلزاميًا وفقًا للقوانين المحلية. اعتمادًا على وقت حدوث ذلك، قد يحتاج أيضًا إلى رعاية طبية. يمكنك أن تقول للطفل إما:
 - أحتاج أن أخبر شخصًا آخر يمكنه مساعدتك. قد يكون هذا شخصًا مثل أحد أفراد العائلة أو الجيران أو الشرطة.
 - فلنذهب معًا إلى أحد الأشخاص أو الأماكن التي يمكنها مساعدتك.
- بالنسبة للبالغين، يمكنك أيضًا إبلاغ الشرطة، ويجب عليك إحالة الشخص للحصول على دعم إضافي - على سبيل المثال، إلى المستشفى أو العيادة للحصول على المساعدة الطبية، أو إلى زعيم تقليدي أو ديني أو إلى مستشار للدعم النفسي والاجتماعي. واعتمادًا على الموارد المحلية، قد تكون هناك أيضًا منظمة أخرى لديها موظفين مدربين يمكنهم المساعدة.

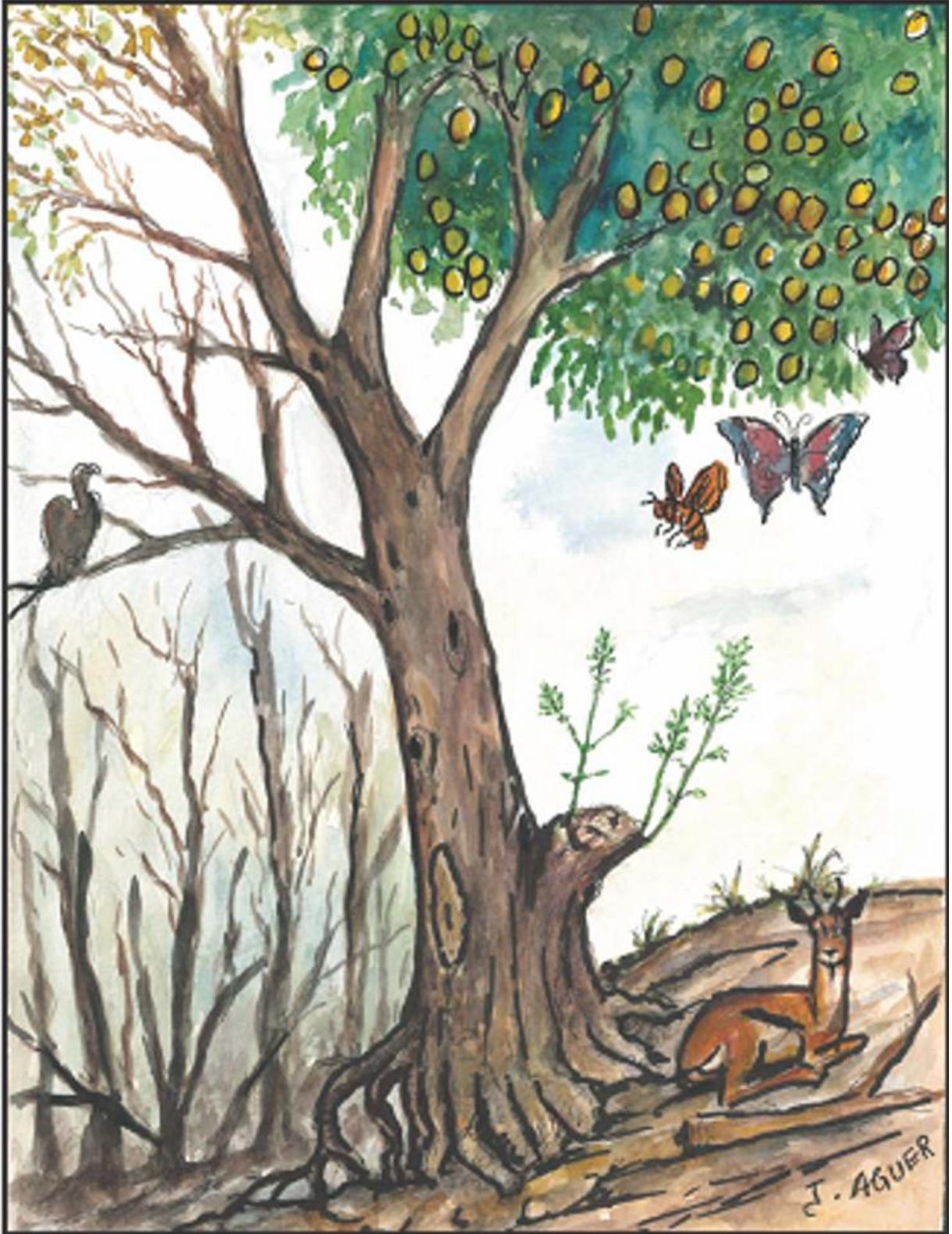
إذا كشف الفرد عن إساءة أو استغلال من قبل شخص ما من منطمتك أو منظمة غير حكومية شريكة، فأنت ملزم بالإبلاغ عن ذلك عبر منطمتك الخاصة (على سبيل المثال، في خدمات الإغاثة الكاثوليكية إلى البرنامج القطري أو عبر نقطة الأخلاق).

الملحق

تحتوي الصفحات التالية على الأشكال المستخدمة لبعض الأنشطة، كما ذكرنا. أرقام صفحات الأشكال موجودة في جدول المحتويات/قائمة الأشكال.

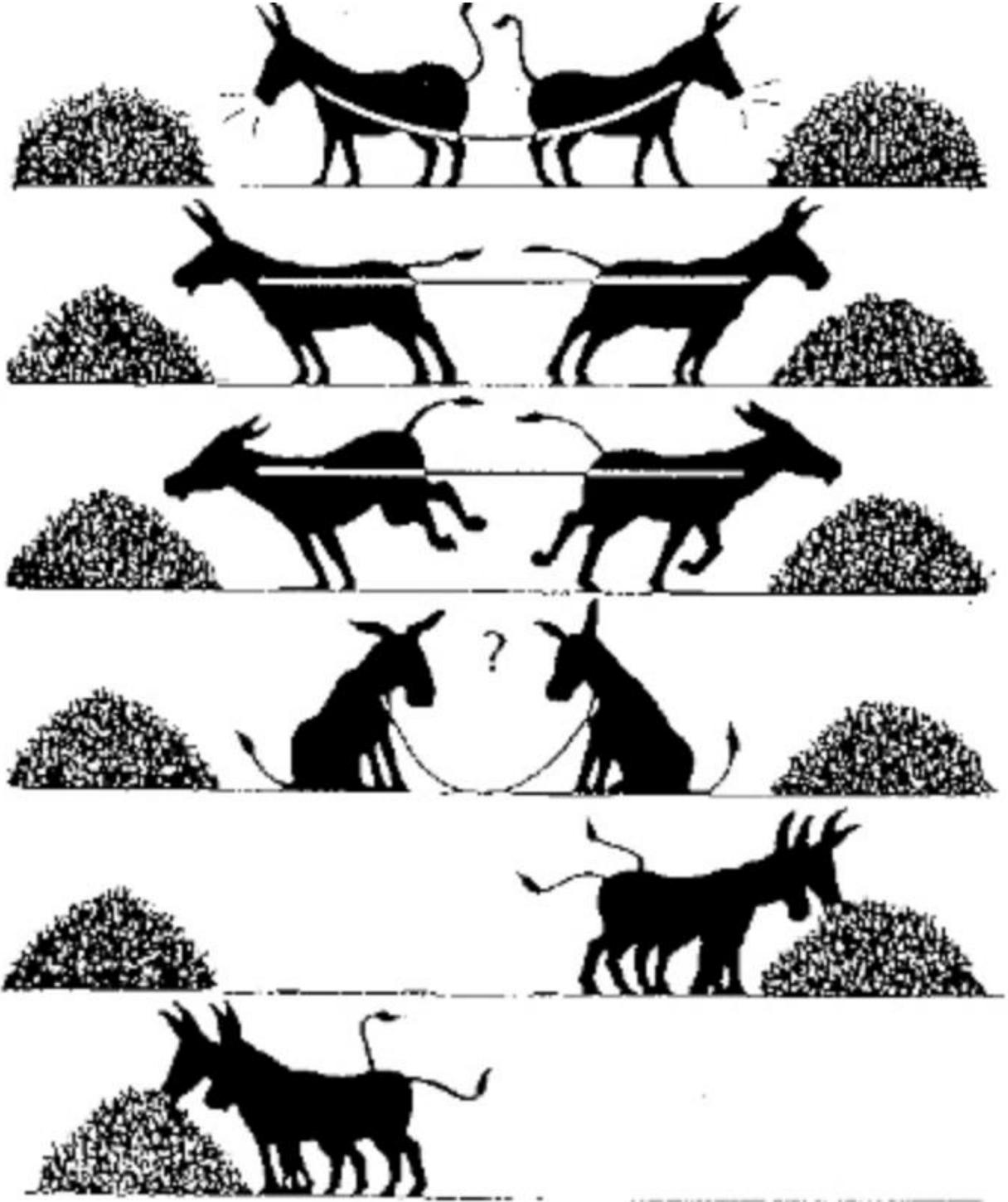
الشكل	رقم النشاط
1. الشجرة الصامدة	الثالث
2. الحمير الجائعة	السادس
3. القادة من النساء	العاشر
4. شجرة الحياة	الرابع عشر
5. التسامح يمكن أن يكسر دائرة الصراع	السابع عشر
6. ادم وسارة	التاسع عشر
7. يمكن للتسامح هدم الخلاف	الواحد والعشرون
8. كيف تكون قائد افضل	الخامس والعشرون
9. رسائل هامة	السابع والعشرون
10. نشاط تكميلي: اختر مستقبلك	الواحد وثلاثون

الشكل 1:
الشجرة الصامدة، نشاط 3



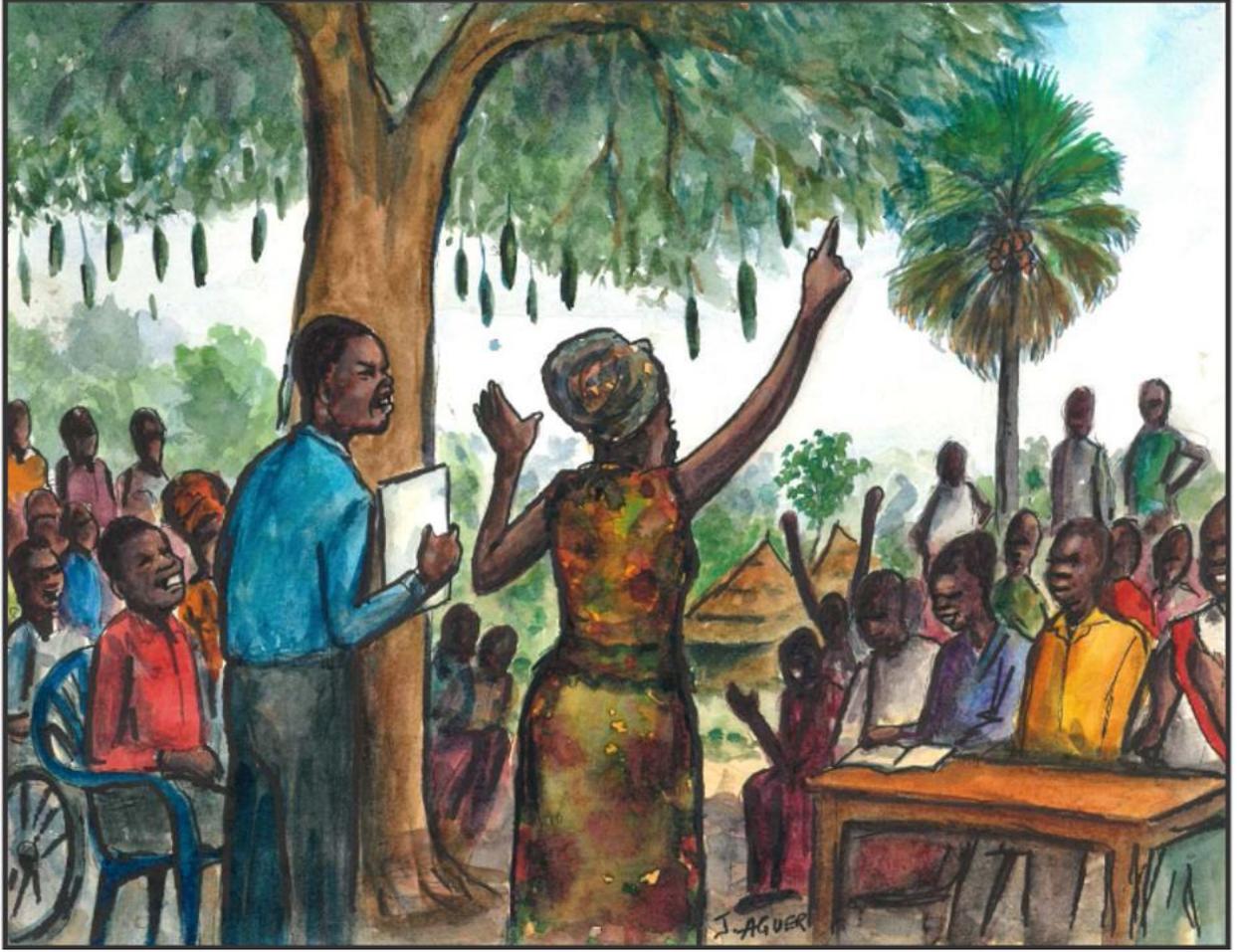
المصدر: برنامج القدرة على الصمود والأمن الغذائي، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدة البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، إنقاذ الأطفال، يوليو 2021.

الشكل 2
التزاحم على الطعام، نشاط 2



المصدر: <https://muddaser.com/conflict-management-resolution-strategies-process-steps>

الشكل 3 القادة من النساء، النشاط 4



المصدر: برنامج القدرة على الصمود والأمن الغذائي، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدة البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، إنقاذ الأطفال، يوليو 2021.

الشكل 4

شجرة الحياة، نشاط 14.

الشمس والمطر: الدعم الخاص بي

الغصون: أمالي وأمنياتي

اوراق الشجر: المواهب والمهارات
والإنجازات الخاصة بي

الثمرة: ما الأشياء الجيدة في
حياتي الآن

الاقوات الصعبة في حياتي

الأوقات السعيدة في حياتي

الحشرات المؤذية: الأشياء التي تمنعني من
تحقيق ما أتمنى

الجزور: موطني المكان الذي اتيت منه

المصدر: مقتبس من [شجرة الحياة](#)، خدمات الإغاثة الكاثوليكية 2020 و [النهوض من الجذور الصامدة](#)، خدمات الإغاثة الكاثوليكية 2020.

الشكل 5: مراحل الخلاف، النشاط 17



المرحلة الثالثة:
النار المشتعلة
الخلاف



المرحلة الثانية:
إشعال النار
المواجهة



المرحلة الرابعة:
فحم
إحتمالية تصاعد الخلاف



المرحلة الأولى:
جمع المواد اللازمة
لإشعال النار
احتمالية الخلاف



المرحلة الخامسة:
إخماد الحريق
إعادة الإحياء

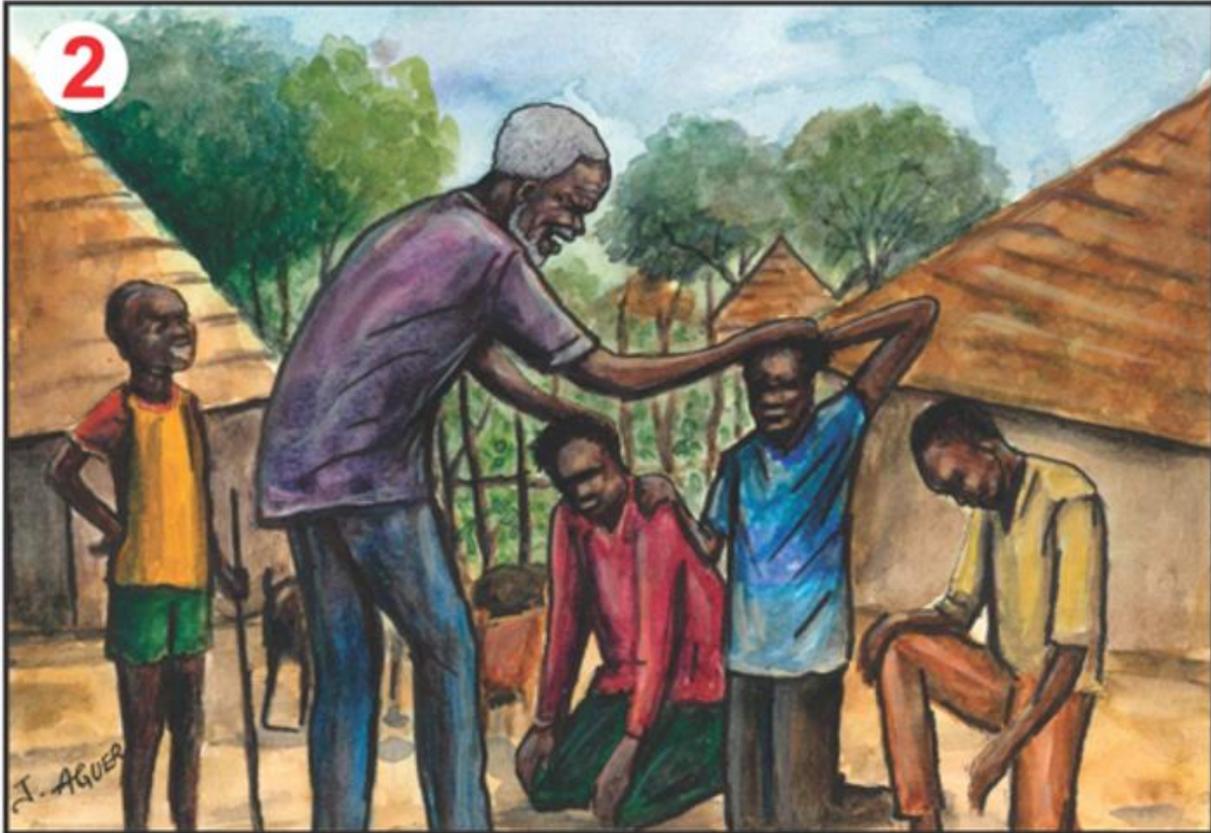
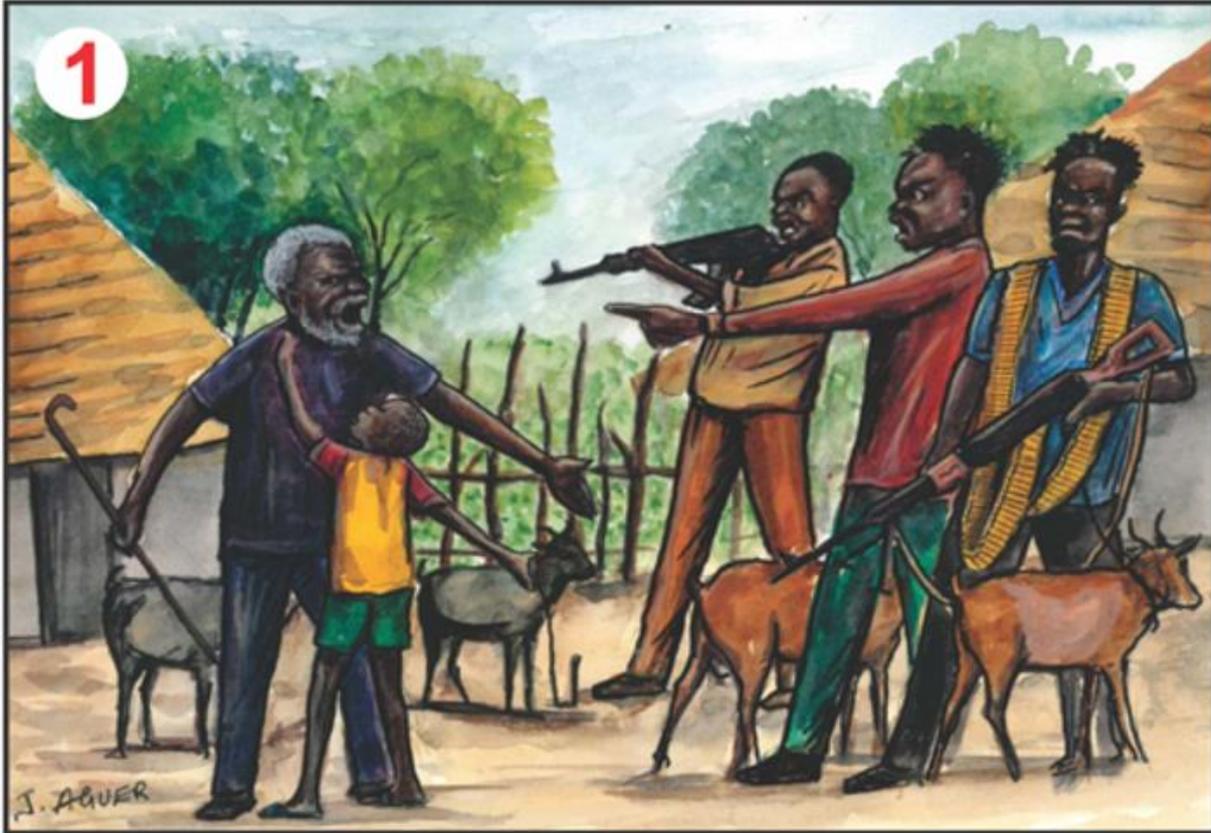
المصدر: أساسيات بناء السلام: دليل المشاركين، 202. ص. 34
<https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/peacebuilding-fundamentals>.

الشكل 6
ادم وسارة، النشاط 19



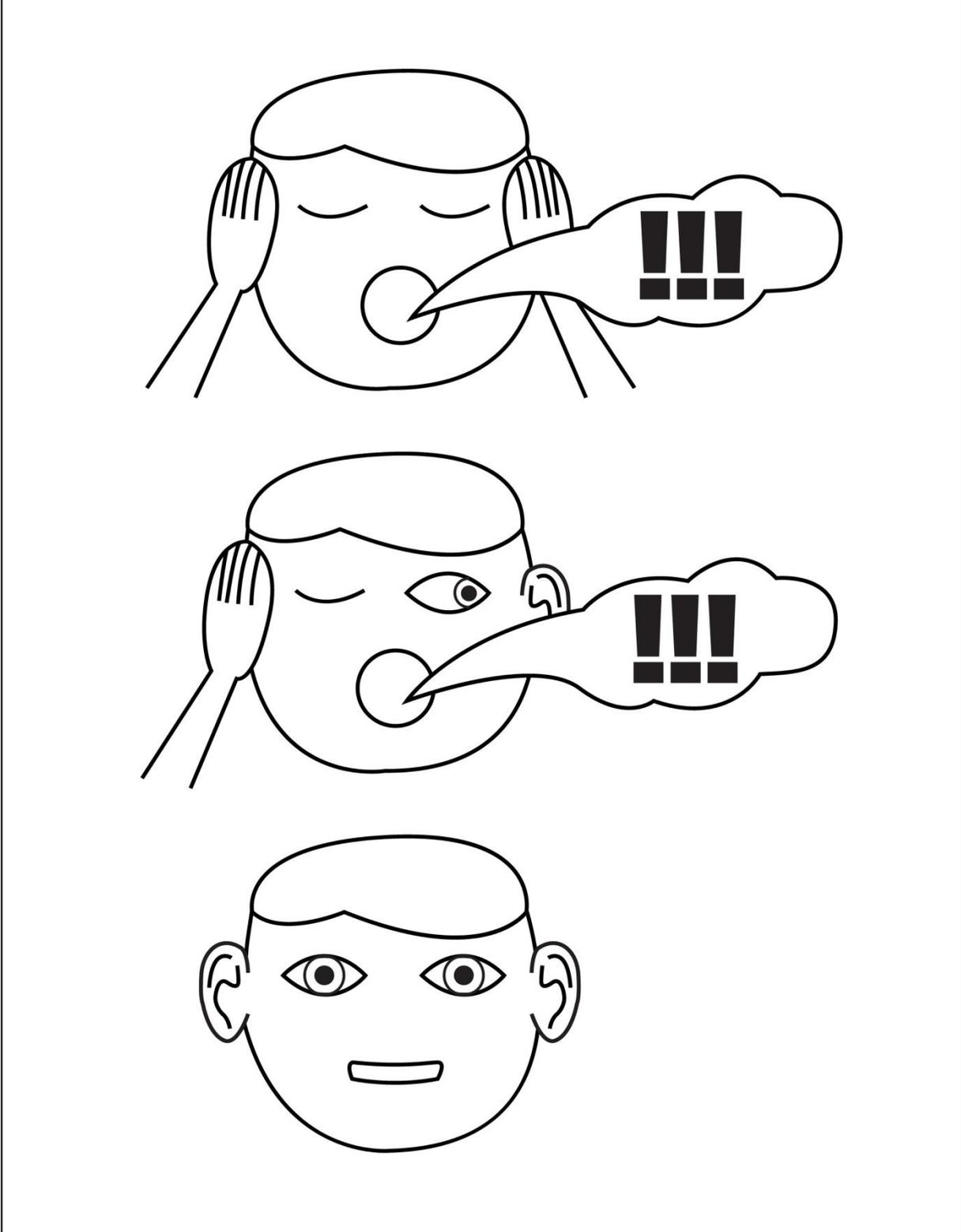
المصدر: الصورة لدينج ماجد من نجمة الصباح: هدم دورات العنف، بناء أفراد ومجتمعات صحية، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، 2005. مستنسخة بإذن من مقدمة إلى الوعي بالصدمة والصمود تجاهها، خدمات الإغاثة الكاثوليكية. 2018

الشكل 7
التسامح يمكن أن يكسر دائرة الصراع، النشاط 21



المصدر: برنامج القدرة على الصمود والأمن الغذائي، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدة البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، إنقاذ الأطفال، يوليو 2021.

الشكل 8
كيف تصبح قائد أفضل، النشاط 25



الشكل 9

رسائل هامة، النشاط 27

قم بتقطيع الجمل إلى شرائح من الورق، ثم ترجمها إلى اللغة الأم خلف الورقة؟

1. لقد مر الجميع بصدمة ما، لكن الصدمة لا تدوم إلى الأبد. لا يزال بإمكانك الحصول على مستقبل احسن.
2. ركز انتباهك على الأشياء الجيدة في حياتك لمنع الصدمات من السيطرة عليك.
3. حاول أن تسامح نفسك والآخرين. سيجعلك هذا تشعر بالتحسن، وسيساعد في جعل مجتمعك قويًا وأمنًا.
4. ما يعرفك ما تفعل، ليس ما تقوله.
5. لحل مشاكل مجتمعك، عليك أولاً مناقشة الطرق المختلفة لممارسة التعاون.
6. من خلال وضع الرب في المرتبة الأولى في حياتك، ستشعر بالتوازن والتركيز والقوة.
7. الصلاة والأغاني يمكن أن تساعدك على التعافي من الصدمات.
8. مثل الغابة، يكون المجتمع أقوى إذا كان يضم أشخاصًا من خلفيات مختلفة.
9. العناصر الثلاث لبناء التماسك الاجتماعي داخل المجتمعات المنقسمة هي الربط، وتعزيز الربط، ومد جسور الترابط.
10. تعزيز الربط ضروري: لا يمكنك أن تعطي ما لا تملك.
11. بناء التعاون يتطلب أن تعطي شيئًا للآخرين من أجل الحصول على شيء في المقابل.
12. الصعب ليس مستحيلًا.
13. القائد الجيد يمتلك عينان وأذنان وقلب مفتوحين.
14. بغض النظر عن الوضع، لديك خيار كيفية التصدي.
15. أنت لا تعرف أبدًا مدى قوتك حتى تحاول.

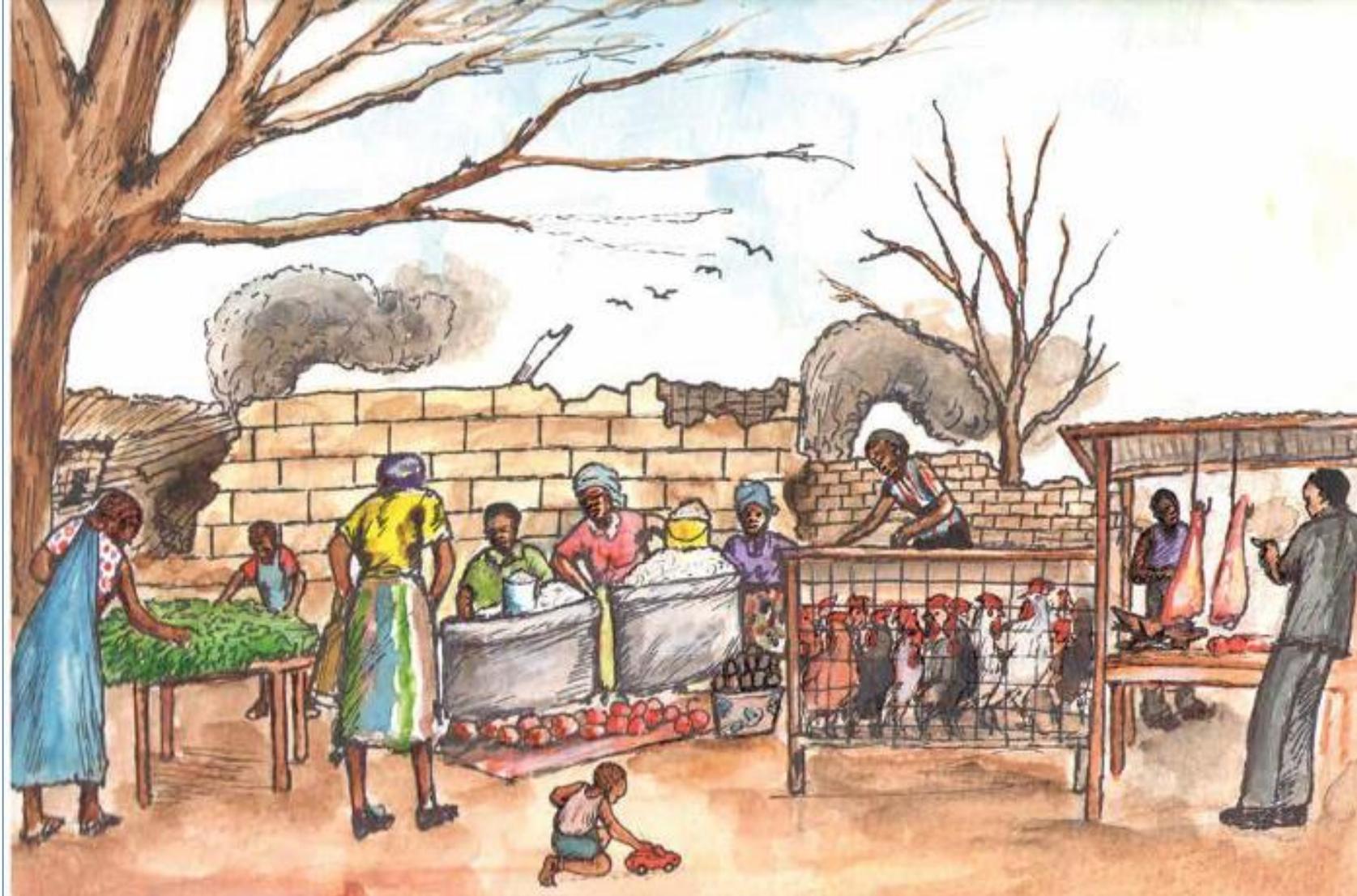
مصدر: الرسائل مقتبسة من المشاركين في الدورات التدريبية السابقة للتوعية بالصدمة والقدرة على الصمود في خدمات الإغاثة الكاثوليكية (2016 و2018) في جنوب السودان. <https://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/introduction-trauma-awareness-and-resilience>.

الشكل 10

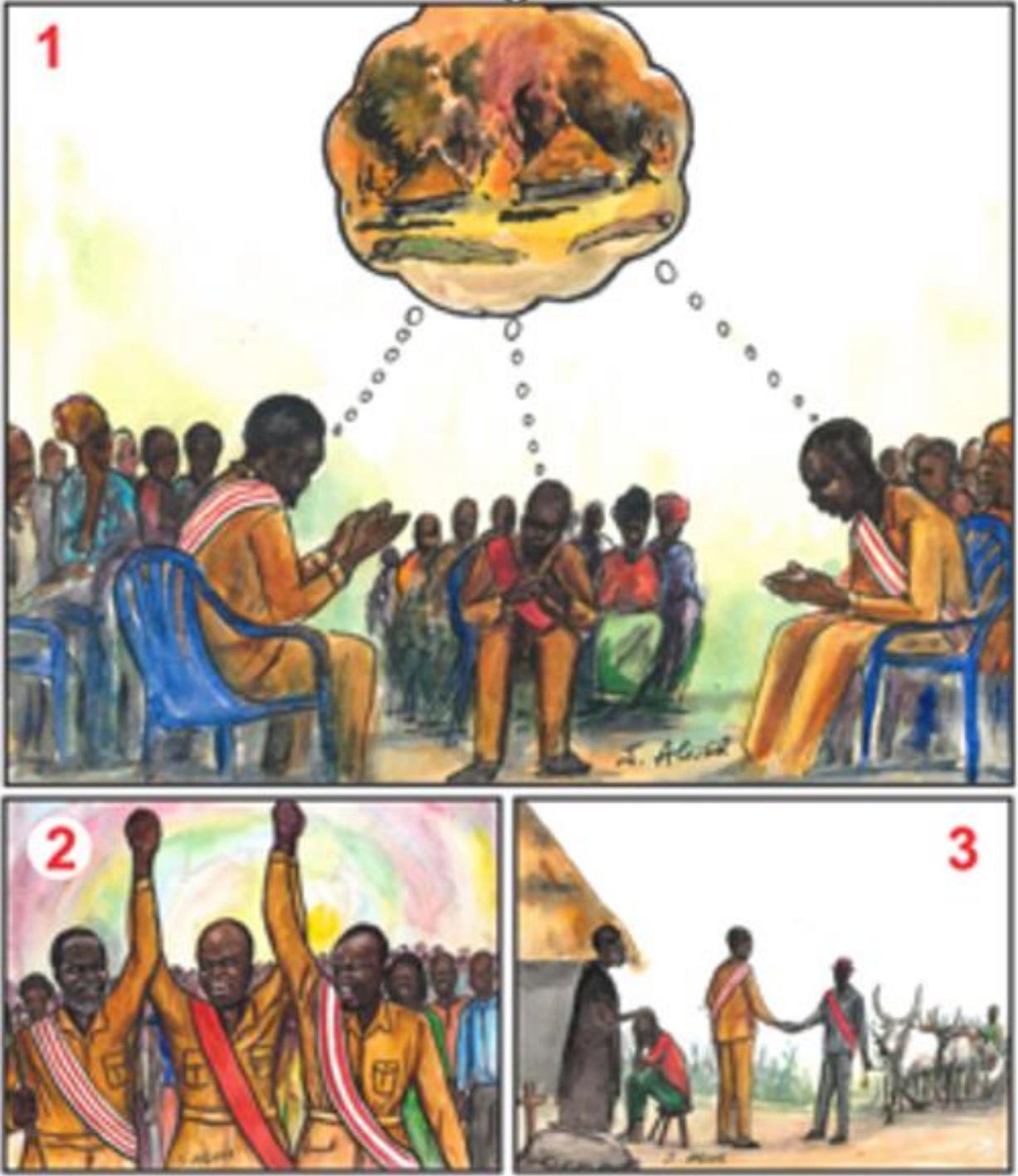
اشكال إضافية: اختيار مستقبلنا (الصور 1-3)



المصدر: الصورة لدينج ماجد من نجمة الصباح: هدم دورات العنف، بناء أفراد ومجتمعات صحية، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، 2005. مستنسخة بإذن من مقدمة إلى الوعي بالصدمة والصمود تجاهها، خدمات الإغاثة الكاثوليكية. 2018.



المصدر: الصورة لجيمس أغيوير قرني من نجمة الصباح: هدم دورات العنف، بناء أفراد ومجتمعات صحية، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، 2005. مستنسخة بائن من مقدمة إلى الوعي بالصدمة والصدود تجاهها، خدمات الإغاثة الكاثوليكية. 2018.



المصدر: برنامج القدرة على الصمود والأمن الغذائي (RFSP)، تحويل سبل العيش: دليل التدريب على المساعدة البصرية للتماسك الاجتماعي، الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ، خدمات الإغاثة الكاثوليكية، إنقاذ الأطفال، يوليو 2021.