

# الغناء إلى الذئاب

دليل الميسر للتغلب على  
الخوف والعنف في حياتنا



جوناثان براكارش  
و لوسي ي. ستاينز

  
CATHOLIC RELIEF SERVICES

## الملحق

# المحتويات

1	مقدمة
2	معلومات إضافية حول مساعدة الأطفال على الاستجابة للخوف والإساءة
8	كسر دورات العنف
10	كيفية تدريب الميسرين
13	جلسة توجيهية: المخطط العام
15	توجيهات إضافية بشأن الرصد والتقييم

تمت الترجمة من قبل: لارا قرداحي



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

خدمات الإغاثة الكاثوليكية  
228 شارع غرب لاكسيتون  
بالتيمور، م.د. 3443-21201 - الولايات المتحدة الأمريكية  
1.888.277.7575  
[www.crs.org](http://www.crs.org)

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

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

# المقدمة

الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا يقوم على الاعتقاد بأن حياة الأطفال والشباب الذين تعرضوا للعنف والخوف يمكن أن تتحول. توفر ورشة عمل الغناء إلى الذئاب أنشطة تعليمية - نفسية من شأنها أن تُطلق عملية التغيير عندما يتم تعزيز المهارات والمعرفة التي يكتسبها المشاركون في تجربة جماعية مستمرة - على سبيل المثال، في مجموعة ما بعد المدرسة، في مكان صديق للأطفال، أو كجزء من ناد للشباب.



الرجاء قراءة الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا أولاً من أجل فهم واستيعاب ماهية الغناء إلى الذئاب وكيفية تنفيذه.

يتألف هذا الملحق من ثلاث أجزاء ويتم استخدامه مع الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا ومع جدول إدخال البيانات الخاص بالغناء إلى الذئاب. يمكن العثور على كل هذه الوثائق على [موقع خدمات الإغاثة الكاثوليكية الإلكتروني](#).

لمزيد من المعلومات حول الغناء إلى الذئاب، الرجاء مراجعة دليل الميسر نفسه أو إرسال رسالة إلكترونية إلى [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

- • • • •
- يتم تعزيز الدروس المستفادة من
- ورشة العمل من خلال توفير تجارب
- جماعية مستمرة للأطفال - على سبيل
- المثال، في المدرسة أو في مكان صديق
- للأطفال أو كجزء من ناد للشباب
- • • • •

# معلومات إضافية

## لمساعدة الأطفال على الاستجابة للخوف والإساءة



### إلّا يحتاج الأطفال للاستجابة بفعالية للخوف والعنف؟

إن الأطفال بحاجة لأنواع متعددة من الدعم والمساندة في ظل حوادث عنيفة أو مسيئة؛

- وجود الآباء أو البالغين لتوفير الدعم العاطفي والمساندة والتوازن
- الانتظام في استجابات الآباء أو البالغين
- سرد متماسك لحياتهم (توفير بيئة آمنة)
- تميّز الوالدين أو مقدم الرعاية باستجابة سريعة وبالقدرة على توفير الشفافية (من حيث توقعات الطفل)
- الموارد الداخلية / العاطفية للاستفادة منها في ظل الأزمات وعدم الاستقرار (بالنسبة للطفل والأسرة)
- مساعدة الأطفال على عيش اللحظة الحاضرة حين تسيطر عليهم أحداث الماضي
- المساعدة على خلق سرد القوة في حياتهم

يحتاج الأطفال إلى الآباء أو البالغين لتوفير لهم الطمأنينة والدعم العاطفي في ظل أوضاع عنيفة أو مسيئة

### يعالج الغناء إلى الذئاب هذه الاحتياجات من خلال:

- شرح أسباب العنف وعواقبه (النشاط 4: فهم العنف، النشاط 5: ردود الفعل البديلة للعنف).
- شرح تقنيات تساعد الأشخاص على التهدئة الذاتية في ظل الأزمات. تنظيم المشاعر (تمارين التنفس المختلفة، النشاط 8: المكان الآمن بداخلنا، النشاط 7: مجرد تغيير القناة!)
- تعزيز القوة الداخلية وزيادة الوعي حول مدى تأثير الأفكار على المشاعر (النشاط 2: شجرة الحياة، النشاط 7: مجرد تغيير القناة!، النشاط 9: المربعات الأربع؛ النشاط 10: الجبل والمياه والرياح والشمس)
- تحديد الجهات أو الأشخاص الذين يصلح اللجوء إليهم، بحثا عن أجوبة لكافة التساؤلات والتوجيه والإرشاد (النشاط 17: لعبة المساعدين)
- التخلي عن مخاوفنا (نشاط التصور وتمارين التنفس، النشاط 11: الذنب ليس ذنبي، النشاط 15: الذنب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!)
- تعزيز مواردنا الداخلية، بالإضافة إلى تعزيز المرونة وتثبيت الموارد العاطفية (النشاط 8: المكان الآمن بداخلنا، النشاط 13: شجرة الكنز، النشاط 19: خطوات صغيرة صعودا نحو الجبل)
- تعزيز البيئة الخارجية من خلال إنشاء شبكة من المساعدين (النشاط 17: لعبة المساعدين، النشاط 16: أماكن آمنة وخطيرة)

1. مقتبسة من ليفين، بيتر وكلين، ماغي (2008). حماية أطفالك من الصدمة. بيركلي: كتب شمال الأطلسي.

- إنشاء سرد للقوة (النشاط 2: شجرة الحياة، النشاط 20: تكريم وتقدير بعضنا البعض)
- تطوير قدرات الأفراد والمجتمع للشفاء من الصدمة (النشاط 9: المربعات الأربع؛ النشاط 17: لعبة المساعدين)
- تحديد الأطفال الذين يحتاجون إلى المزيد من الاستشارة والدعم (الشخص المرجع)



## فهم تأثير الصدمة

- إذا لم يتم العمل على حل الصدمة ومعالجتها (مثل العنف وإساءة المعاملة)، فقد يتم نقلها إلى الجيل التالي.
- تفيد شجرة الحياة، وهي منظمة تعمل مع ضحايا العنف والتعذيب في زيمبابوي، بأن الأطفال الذين عانى أبائهم من عملية غوكوراوندي («عملية التطهير»)، وهي إبادة جماعية حصلت في تاريخ زيمبابوي، يعانون من صدمة أشد من تلك التي يعاني منها أهلهم.
- للصدمة تأثير بيولوجي ونفسي واجتماعي. يفرز الدماغ هرمون التوتر، الكورتيزول، الذي ينشط النظام الحوفي. تكمن إحدى التحديات في كيفية إيقاف هذا النظام عن العمل بعد زوال المخاطر. يحتاج هذا النظام إلى الانقطاع في بعض الأحيان، حتى يتمكن من تمييز الفرق بين حالة التشغيل وحالة الانقطاع. قد يحتاج المرء أحياناً إلى أن يكون في حالة تأهب ولكن في نفس الوقت يجب أن يعمل على ضبط النفس والسيطرة على هدوء الأعصاب.
- نملك ثلاث «عقول» تتكلم ثلاث لغات مختلفة: العقل «المفكر»، أي القشرة المخية الجديدة، وهو الجزء الأحدث من الدماغ المسؤول عن الكلام. العقل «العاطفي»، نظام الدماغ المتوسط أو الحوفي، وهو المسؤول عن حياتنا العاطفية ومشاعرنا مثل الغضب، والحزن، والفرح والخوف. وعقل «النجاة» أو العقل الذي يبقينا على قيد الحياة، وهو العقل المسؤول عن الأحاسيس. يمكن للأطفال الذين يعانون من الشعور بالإرهاق أو الإجهاد أن يدركوا الأحاسيس التي يمر بها الجسم، والاعتراف بها وبالتالي الإفراج عنها من خلال التنفس والحركة لإزالة التوتر من الجسم والعقل.

## علام يقتصر دور البالغين

من المهم تنظيم مشاعر الأطفال الذين يتعرضون للعنف وسوء المعاملة. بحسب جيمس جاربارينو<sup>3</sup>، إن عدم القدرة على تعديل المشاعر القوية يشكل عاملاً يساهم في أعمال العنف والقتل المرتكبة. فإذا لم يتم تطوير هذه القدرة خلال سنوات الطفل الأولى، قد تتحول هذه المشاعر إلى عنف وعدوانية في وقت لاحق. يوفر الكبار نوعاً من الطبقة الفاصلة بين العالم والطفل. فهم يساعدون على تعديل مشاعر الأطفال، بحيث يصبح هذا التعديل نموذجاً لإدارة مشاعرهم في المستقبل.

2. ملاحظات موحدة من قبل الدكتور جوناثان براكارش مع اقتباس من ليفين وكلين (2008). حماية أطفالك من الصدمة. بيركلي: كتب شمال الأطلسي.

3. كلمة رئيسية، منتدى الدعم النفسي الاجتماعي الإقليمي، أيلول 2015، شلالات فيكتوريا، زيمبابوي. بالإضافة إلى مراجعة العديد من المنشورات التي نشرها

الدكتور جيمس غاربارينو على شبكة الإنترنت؛ <http://www.psychpage.com/family/library/garbarino.html>

يقوم الجهاز العصبي الخاص بالبالغين بالتواصل مع نظام الطفل العصبي من خلال لغة الجسد، وتعابير الوجه، ونبرة الصوت. فتلعب الحركات والتعابير غير اللفظية دوراً أساسياً في توفير الحس بالأمان والثقة أكثر من أي كلام وعبارات يتلقّون بها. قبل أن يتناغم الشخص البالغ مع أحاسيس الأطفال، وإيقاعاتهم، ومشاعرهم، يجب أن يتعلم كيف يتناغم مع أحاسيسه ومشاعره هو شخصياً. من بعدها، ينتقل هدوء البالغين إلى الأطفال، فيهدؤون بدورهم.

إن البشر مبرمجين بيولوجياً إلى الدخول في حالة جمود أو تردد أمام وضع مستحيل أو شبه مستحيل. وبسبب قدرة الرضع والأطفال المحدودة على الدفاع عن أنفسهم، يختبرون حالة من الجمود وبالتالي يصابون بصدمات نفسية. هنا تكمن أهمية دور البالغين في توفير الإسعافات الأولية العاطفية للأطفال يعانون من الخوف أو الذعر. يملك البالغون أو الأهل القدرة على مساعدة الأطفال على الانتقال من حالة إجهاد حاد إلى حالة تمكين وفرح (ليفين وكلين، 2008).



فكلما كان الطفل أصغر سناً، كلما قلت قدرته على حماية نفسه. على سبيل المثال، ليس بإمكان طفل في الثالثة من عمره أن يحمي نفسه أو يهرب من كلب شرس؛ كما يعجز الرضيع عن تأمين ما يلزم للشعور بالدفء. يقتصر دور الراشدين في تحديد احتياجات الأطفال، فيقومون بتلبيتها من أجل تأمين الدفء والهدوء والأمان وهذا شرط أساسي للوقاية من الصدمات النفسية. يمكن للبالغين القيام بذلك من خلال دمية أو صديق من نسج الخيال يحل مكان الصديق الفعلي.

.....  
إن الحركات والتعابير غير اللفظية هي التي تلعب دوراً أساسياً في توفير الحس بالأمان والثقة أكثر من أي كلام وعبارات.  
.....

السلامة والتوجيه والإرشاد التي يوفرها البالغون أمر بالغ الأهمية للرضع والأطفال. عندما تنشأ علاقة مباشرة (وجهاً لوجه) بين الطفل ومقدم الرعاية، يقوم الدماغ في مراحله الأولى بتطوير الذكاء والمرونة العاطفية والقدرة على التنظيم الذاتي (استعادة التوازن) عبر «التكوين» و«الإصقال» الذي يحدث على مستوى الخلايا التشريحية-العصبية «». فعند وقوع أحداث مؤلمة، تزداد حدة انطباع الأحداث العصبية بشكل كبير. وعندما يتعلم البالغون الإسعافات الأولية العاطفية البسيطة ويمارسونها عبر استخدام الأدوات المتوفرة هنا، يساهمون مساهمة كبيرة في نمو دماغ أطفالهم نمواً صحياً. (ليفين وكلين، 2008).

إن الهدف هو الحد من مشاعر الخوف أو العار أو الشعور بالذنب الذي يعاني منه الطفل. ولكن، غالباً ما يتسبب حماس البالغين العاطفي وغرائزهم الوقائية، بالاستجابة بخوف أو غضب لما حدث للطفل. إن الهدوء ضروري. من المهم معالجة ردود الفعل العاطفية الخاصة بك أولاً، وتكريس الوقت الكافي للتهنئة واستيعاب الأمور. يقرأ الأطفال تعابير الوجه الظاهرة على مقدمي الرعاية كمقياس لمدى خطورة الوضع أو الإصابة.

من الضروري وجود شخص بالغ يتمتع بالهدوء. ما إن يتعلم الجسم أنه بإمكانه العمل على الانفعالات (كالإثارة، والخوف والعصبية) وتخفيضها عبر التفرغ والاسترخاء والشعور بالأمان، يكتسب الجهاز العصبي مرونة أكبر ويتمكن من السيطرة على كافة الأوضاع والحالات.

إن التخلّص من ردود الفعل التي تسببها الإجهاد أو الصدمات يقضي على احتمال تطوير أي نوع من الصدمات في وقت لاحق. هذا يعزز القدرة على مواجهة مختلف أنواع التهديد مع مزيد من المرونة. إنه يخلق مرونة طبيعية في وجه الإجهاد.

يكون الجهاز العصبي المعتاد على التعرض للإجهاد والإفراج عنه صحي وفعال أكثر من ذلك الذي يبرز تحت ثقل الإجهاد المستمر والمتراكم<sup>4</sup>.

4. Ibid, p40

## الإجراءات التي ينبغي أن يتخذها البالغون

1. التناغم مع احتياجات الأطفال العاطفية
2. حماية الأطفال
3. تلبية احتياجات الأطفال الأساسية - الدفء والغذاء والحب
4. مساعدة الأطفال على الوصول إلى قدرتهم الفطرية للشفاء

ويمكن القيام بذلك عبر استخدام أساليب مختلفة:

**تقديم الدعم:** جهود صغيرة تحدث فرقا كبيرا. كن مثل المعلم في زيمبابوي الذي كان يبتسم إلى الصبي «تافادزوا» كل صباح ويطمئن، بكل اهتمام ومودة، عن حاله بعد وفاة اخر فرد من عائلته بسبب مرض الإيدز. لقد اعترف هذا الصبي في وقت لاحق أن هذا الأمر قد ساعده على البقاء على قيد الحياة في ذلك الوقت المظلم من حياته.

**تطوير الروابط العاطفية** مع طفل تشعر إزاءه بالقلق مرة واحدة على الأقل في اليوم. تأكد من أن الطفل يشعر بهذا التواصل والأمان. إذا كان الطفل ضحية حدث مؤلم أو سيء، اجعله يشعر انك تهتم لأمره وأنك سوف تقوم بما يلزم لمساعدته.

**التعرّف على المسببات:** عندما تعرف أن هناك أطفالا يعانون من مخاوف من الماضي، من المهم معرفة الأمور التي قد تذكرهم بها. ساعدهم على إيجاد سبل لجعل بيئتهم الحالية أقل توترا، والتخطيط لجعلها أكثر أمانا. من المهم الحصول على مساعدة الراشدين لتحقيق الهدف.

تبنى قضايا الأطفال ولعب دور الدعاة لمناصرة احتياجاتهم.

**للأهل - القيام بنشاطات مشتركة مع الأطفال** - تناول الطعام معا، إنشاء نوعا من الروتين اليومي لخلق جو امانا ومريحا للطفل (الصلاة، واللعب، وقراءة قصة قبل النوم). خلق نشاطات تعزز الارتباط العاطفي - كالطبخ والصيد والتسوق.

**فهم وتلبية احتياجات الطفل العاطفية،** أي التحلي بالصبر والتفاهم لتحمل مشاعر الطفل المحبّطة بدلا من الاقتراح أنه ينبغي التغلب عليها. على الأهل/مقدمي الرعاية التركيز على الطفل وتهيئته لعيش حياة تعزز رفاهه الشخصي، مستخدمين أساليب تخلو من الأحكام المسبقة.

بعد أن يشرح الأهل/مقدمي الرعاية للطفل أن المشاعر القوية التي تتناهبه هي مشاعر طبيعية، يتم التشديد على أنها لن تدوم إلى الأبد، وأنهم لن يتخلوا عنه مهما حصل.

من المهم أن تبعث لغة جسد الأهل وكلماتهم الطمأنينة والسلام في نفس أطفالهم. عندما نكون بحالة ضعف، يكون من المفيد التواصل مع شخص هادئ وواثق بما يقوم به، قادر على بث شعور الأمان والعطف. سوف يشعر أطفالك بالأمان إذا كانوا يعرفون أنك قوي بما فيه الكفاية لتحمل صدمتهم دون أن ترزح تحت ثقل المشاكل. يتمتع الأهل بالقدرة على احتواء الصدمات إذ هم على يقين بأنّ هذا أمرا طبيعيا وأن الطفل سيتعافى منها.



الممارسات الروتينية اليومية كاللعب  
تخلق جو «أمانا» للطفل

## أنواع التدخل الفعال

تُظهر العديد من الدراسات عن فعالية التعليم النفسي في معالجة آثار العنف<sup>5</sup>. ففي جميع أنحاء أفريقيا، بات التعليم النفسي واحداً من أكثر التدخلات فعالية في المساعدة على التخفيف من حدة الصدمات النفسية. وبالإضافة إلى استفادة الشباب من خلال مشاركتهم المباشرة في الأنشطة النفسية والتعليمية، فإنه يعزز مشاركة الآباء وأولياء الأمور وقادة المجتمع المحلي. على سبيل المثال، إتاحة الفرصة أمام أفراد المجتمع للتعلم من الأطفال حول العنف والصدمات النفسية وآثارها، وبعد ذلك مناقشة سبل الوقاية ودعم الضحايا.

ومن المهم أيضاً إنشاء نظام دعم يتألف من الموارد البديلة في المجتمع. على سبيل المثال، ينظم معلم (ة) متقاعد(ة) «نادي الواجبات المنزلية» في منزله (ها) لاستقبال الأطفال الذين يواجهون صعوبات في المدرسة. تنظم مجموعة من الشباب مباريات كرة قدم كل يوم سبت، بهدف إشراك الأطفال المهمشين. يجتمع أفراد المجتمع المحلي لرصد أطفال القرى ومساعدتهم على البقاء في المدرسة وحمايتهم من الزواج المبكر أو الاتجار أو الأعمال الجبرية. وقد أثبت هؤلاء الأشخاص في المجتمع عن قدرة الجميع (حتى الأشخاص العاديين) على دعم الأطفال بفعالية.



.....  
يجتمع أفراد المجتمع المحلي لرصد  
أطفال القرى ومساعدتهم على البقاء  
في المدرسة وحمايتهم من الزواج  
المبكر أو الاتجار أو الأعمال الجبرية.  
.....

من الممكن توفير العديد من خدمات الصحة العقلية من قبل أشخاص عاديين بدلا من الأطباء النفسيين والأطباء المتخصصين. وينطبق ذلك بشكل خاص على تلك اللحظات غير المتوقعة عندما يقوم أحد أفراد المجتمع بتغيير حياة شخص فجأة وبشكل جذري؛ على سبيل المثال، عن طريق توفير إمكانية الحصول على وظيفة أو خدمة صحية، أو توفير دعما عاطفيا، أو إنهاء حالة معيشية مزرية. وقد تشمل مشاركة البالغين الراغبين في الانضمام إلى ورشة عمل الغناء إلى الذئاب المعلمين أو الأخصائيين الاجتماعيين أو الآباء المعنيين، الذين يشكلون عنصرا أساسيا في إحداث التغييرات اللازمة في حياة الأطفال وتنفيذها.

غالبا ما تكون العديد من الاستجابات تجاه الصدمات ومبادرات بناء السلام بمثابة ردة فعل، بحيث يتم توفير المهارات والاستراتيجيات اللازمة بعد وقوع المأساة. أما ورشة عمل الغناء إلى الذئاب، فتهدف إلى أن تكون بمثابة استجابة واستباق على حد سواء عبر توفير المهارات والاستراتيجيات للرد بشكل فعال على العنف والخوف في الحاضر والمستقبل - في حال التعرض مثلا للتنمر، أو لإطلاق نار، أو حادث سيارة، أو حرب.

هناك بعض الضروريات للتدخل النفسي مثل الغناء إلى الذئاب. ألا وهي:

1. **على أساس المجتمع** - ينبغي أن يتم التدخل ضمن إطار محدد مثل المدرسة أو الأماكن الصديقة للأطفال أو الكنيسة. فهو كناية عن مكان محدد يعيش فيه الأشخاص وكثيرا ما يجتمعون على مقربة من بعضهما البعض.

2. **على أساس المجموعة** - يصبح تأثير التدخل مضخما ومستداما بسبب سياق المجموعة والمجتمع أو الموقع المحدد، حيث يكون المشاركون على معرفة ببعضهم البعض. فتصبح المجموعة بمثابة مكانا آمنا للتعبير عن المشاعر.

3. **البناء على الأمور القائمة في المجتمع** - لكل شخص رأيه الخاص ومساهمته. من الضروري استخدام أساليب التواصل المألوفة لدى المجتمع عندما يكون ذلك ممكنا.

5. الدكتور توني ريلر، التواصل الشخصي، أيار 2016



4. حساسية السياق - تحديد أسلوب التدخل الأنسب بحسب ثقافة المجتمع. هل هو أسلوب التدخل المباشر، «قم بالتنفيذ بهذه الطريقة» أم الأسلوب غير المباشر «برأيك، ما هي الطريقة الأنسب ل...؟»

5. عامل الاستفادة - ينبغي أن يتناسب أسلوب التدخل مع الإطار العام.

أخيراً، ينبغي الحرص على أن يقوم المجتمع حيث يتواجد الأطفال بتأمين المتابعة اللازمة - رصد التغييرات التي تطرأ على المجتمع نتيجة التدخل. ومن الضروري قياس ذلك، مثلاً عبر عملية الرصد والتقييم المشار إليها في الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا (الملحق 7) وفي هذا الملحق.

(نخلق أنفسنا من خلال التفاعل بين عالمنا الداخلي وتجاربنا والعالم الخارجي الذي نتفاعل معه).

## الصدمة وما يحتاجه الأطفال

يميل الأطفال الذين يتمتعون بالمرونة إلى التحلي بالشجاعة، ويدفعهم الفضول وحس الانفتاح لاستكشاف عالمهم. ينجحون في وضع حدود لحيزهم الشخصي وممتلكاتهم، فيكونون على اتصال بمشاعرهم ويعبرون ويتواصلون بالطرق والأساليب التي تتناسب مع سنهم. كما يتمتعون بقدرة عجيبة (عند حصولهم على الدعم اللازم) لمواجهة التجارب السلبية أو المؤلمة.

قد تؤدي أحداث استثنائية مثل العنف والتحرش إلى الإصابة بالصدمة، كما يمكن لأحداث اعتيادية أن تتسبب بها. بالإضافة إلى ذلك، تتسبب بعض الحوادث الشائعة مثل الحوادث (اليومية)، والإصابة بالأمراض، والطلاق بانعزال الأطفال أو فقدان الثقة أو تطوير اضطرابات القلق والرهاب. قد تظهر لدى الأطفال المصابين بالصدمة مشاكل سلوكية بما في ذلك العدوانية، وفرط في النشاط، والإدمان على مختلف أنواعه (في مرحلة لاحقة). والخبر السار هو أنه، وبتوجيه من البالغين، يمكن الشفاء من الأحداث المجهدة أو الصادمة والمضي قدماً. وعندما يبدأ الأطفال بالتغلب على الصدمات والخسائر، ينموون ليصبحوا أشخاصاً يتمتعون بحس أكبر من الكفاءة والمرونة والحيوية.<sup>6</sup>

نحن نخلق أنفسنا من خلال التفاعل بين عالمنا الداخلي والخبرات والعالم الخارجي الذي نتفاعل معه.



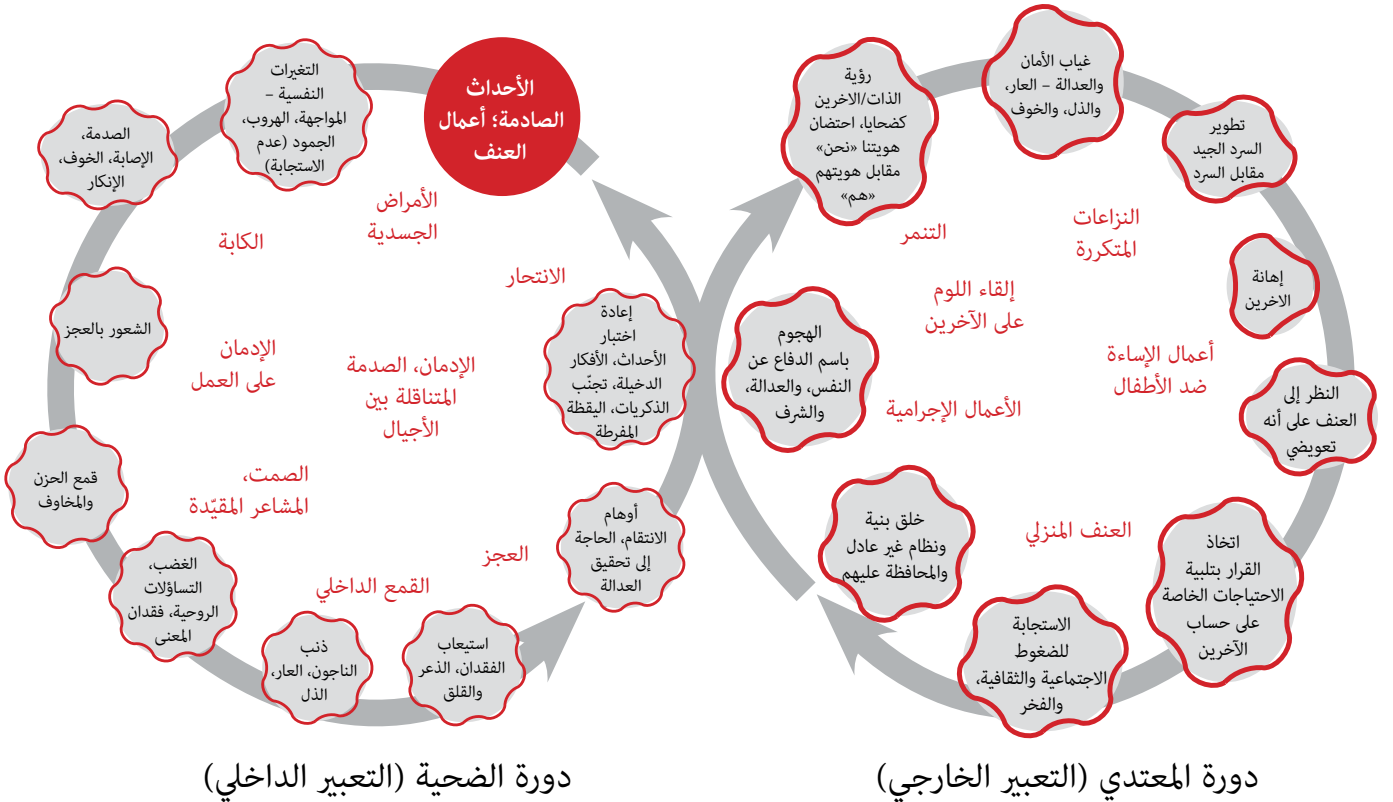
- يعتمد نجاح البرنامج في مجمله على مشاركة الآباء والأمهات والقادة المحليين في دعم الأطفال والشباب والإصغاء إليهم قبل ورشة العمل وبعدها بشأن القضايا التي من شأنها أن تؤثر بهم

# كسر دورات العنف

قد تؤدي الصدمات التي لم يتم معالجتها إلى الولوج إلى دورات العنف. يشير الجدول التوضيحي أدناه إلى ترابط الدورة الخاصة بالضحية (التعبير الداخلي) بتلك الخاصة بالشخص المعتدي (التعبير الخارجي).

طالما أن الارتباك قائم في ذهن الضحية حول الفرق بين الانتقام وتحقيق العدالة، فذلك يقودها إلى الولوج إلى عالم المعتدي (تشابك الدوريتين). وطالما يعتقد المعتدون بأنهم يهاجمون باسم العدالة أو الدفاع عن النفس أو الشرف، فسوف يتسببون بالمزيد من الضحايا.

## 7 دورات العنف



7. الرسوم التوضيحية المنشورة بإذن من ستار: استراتيجيات للتوعية من الصدمات النفسية والقدرة على الصمود، جامعة مينونايت الشرقية (www.emu.edu/star)

تتوفر طريقة للخروج من كلي الدورتين (دورة المعتدي ودورة الضحية). إن التحرر من هذه الدورات ينطوي على إيجاد الأمان والدعم، والاعتراف بحقيقة ما حدث، وإعادة التواصل مع الآخرين. ترد أدناه الخطوات الأخرى نحو إمكانية المصالحة. وهي ليست مصممة كمسار متسلسل، إنما يمثل كل موقع استراتيجية واحدة لبناء القدرة على الصمود والتصدي للضرر والتحرر من دورات العنف. يشجع الغناء إلى الذئاب المشاركين على التفكير في هذه الدورات وإيجاد طرق سلمية للرد على العنف وبناء المرونة وتعزيزها.

## كسر دورات العنف - بناء المرونة وتعزيزها



# كيفية تدريب الميسرين

## المقدمة

لكي تصبح ميسراً مدرباً للغناء إلى الذئاب، ينبغي المشاركة في ورشة عمل تدريبية لمدة 3 أيام. كما ينبغي الحصول على نسخة من الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا مسبقاً لقراءة محتوياته قبل ورشة العمل. من المهم قراءة المقدمة والمجالات الستة المتعلقة بإكتساب المعارف والمهارات الخاصة بالغناء إلى الذئاب بشكل خاص<sup>8</sup>. على الميسرين أن يفهموا أن ورشة العمل هذه هي جزء من برنامج أكبر أو مجموعة أطفال أوسع داخل المجتمع المحلي، حيث يعمل الأطفال والبالغون معاً لإيجاد حلول للقضايا التي تم التماسها خلال ورشة العمل والتي تمس الأطفال.

الاستعداد ليوم طويل: يشمل التدريب 8 ساعات في اليوم بالإضافة إلى وقت الغداء. يتم توزيع نسخة مطبوعة من الدليل لكل مشارك، بالإضافة إلى الملحق.

## كيف تصبح مدرباً؟

لكي تصبح مدرباً رئيسياً (أي مدرب لباقى الميسرين)، يجب أن تكون أولاً ميسراً ممتازاً وأن تكمل أربع ورش عمل لمدة 3 أيام أو ما يعادلها (استكمال جميع الوحدات الست في أربع مناسبات مختلفة). كما أن الحصول على تدريب نفسي-اجتماعي متقدم هو ذات قيمة مضافة للمدرب الرئيسي.

## اليوم الأول

### في الصباح

يتم أولاً الترحيب والتعريف بالمدرب والميسرين. يعبر المشاركون عن سبب اهتمامهم في أن يصبحوا ميسرين في ورشة عمل الغناء إلى الذئاب. يعرض المدرب الهدف من تطوير الغناء إلى الذئاب، وإلى من يتوجه، وكيف له أن يغير حياة الأشخاص. يتحدث المدرب عن صفات الميسر، ويذكر أهمية دوره في دمج الثقافة المحلية خلال ورشة العمل، عبر الأغاني والموسيقى والرقص. يشير الميسر إلى إمكانية استبدال «الأسد» أو «الذئب» بحيوان آخر في البلدان حيث الأسود أو الذئاب غير معروفة. على سبيل المثال، ثعبان كبير أو نمر. يحتوي الملحق على صور بديلة لهذا الغرض.

مراجعة القسم 2 - تنفيذ الغناء إلى الذئاب. يتم مناقشة مخطط ورشة العمل وجدولها الزمني، بالإضافة إلى الاجتماعات التي تعقد قبل ورشة العمل وبعدها والهدف منها. كما يتم الحديث عن الاجتماعات ما قبل الورشة قبل البدء بورشة العمل، وعن استمارة الموافقة على المشاركة الخاصة بالأهل/ أولياء الأمور والطفل، فضلاً عن جمع بعض البيانات الأساسية للرصد والتقييم. وأخيراً، يتم التحدث عن مواضيع ورشة العمل الست والرسالة الأساسية لكل موضوع.



- يعمل الأطفال والبالغون معاً لإيجاد حلول للقضايا التي تم التماسها خلال ورشة العمل والتي تمس الأطفال

8. تذكر استخدام النمر أو الثعابين (أو حيوان آخر) بدلاً من الأسد، إذا كان هذا الحيوان الآخر مناسباً بشكل أفضل للثقافة المحلية. انظر الملحق 9.

## بعد الظهر

ينطلق المدرب من فرضية قراءة الميسرين الدليل قبل ورشة العمل التدريبية، فيقوم بتلخيص الأنشطة التي يسهل فهمها ولكن التي قد تكثر الأسئلة حولها. الأنشطة المقترحة للتلخيص: النشاط 3 (الخلاصة 1)؛ النشاط 8 (المكان الآمن)؛ النشاط 11 (الذنب ليس ذنباً)؛ النشاط 12 (التخلي عن المشاكل)؛ النشاط 13 (شجرة الكنز)؛ النشاط 14 (الخلاصة 2)؛ النشاط 16 (الأماكن الآمنة والخطرة)؛ النشاط 20 (تكريم وتقدير بعضنا البعض)؛ النشاط 21 (الرسائل).

يتم تعيين 3 ميسرين لكل 6 مجموعات، بحسب حجم مجموعة التدريب. (إذا كان عدد الميسرين أقل أو أكثر من 18، يتم تعديل عدد المجموعات أو عدد الميسرين المعينين لكل مجموعة من المجموعات الستة).

هناك 13 نشاطاً متبقياً، لذا يتم تخصيص نشاطين لكل مجموعة من المجموعات الخمس و3 أنشطة للمجموعة السادسة. (يتم التعديل في حال كان هناك أقل من 6 مجموعات). يُطلب من كل مجموعة مراجعة الأنشطة المخصصة لها في المساء والاستعداد لتقديم نسخة مختصرة من كل نشاط في الصباح التالي. على سبيل المثال، إذا كان الوقت المخصص للنشاط هو 60 دقيقة، على المجموعة أن تختصره إلى 30 إلى 40 دقيقة (حوالي نصف أو ثلثي الوقت المخصص). وفيما يلي الأنشطة الموصى بها:

- المجموعة 1 - النشاط 1: المقدمة، النشاط 2: شجرة الحياة.
- المجموعة 2 - النشاط 4: فهم العنف، النشاط 5: ردود الفعل البديلة للعنف
- المجموعة 3 - النشاط 6: فهم الخوف، النشاط 7: مجرد تغيير القناة!
- المجموعة 4 - النشاط 9: المربعات الأربعة، النشاط 10: الجبل والمياه والرياح والشمس
- المجموعة 5 - النشاط 15: الذئب على الجبل! اهربوا، اهربوا، اهربوا!، النشاط 17: لعبة المساعد
- المجموعة 6 - النشاط 19: خطوات صغيرة، النشاط 22: التقييم، النشاط 23: الغناء إلى الذئب - الاحتفال!

الاحتتام بممارسة تمرين التنفس المفضل لديكم من ورشة العمل. يتم مناقشة وباختصار أهمية التنفس في التعامل مع الخوف في حياتنا، وعلى ضرورة تكرار تمارين التنفس خلال ورشة العمل.

## اليوم الثاني

### في الصباح

استقبال الميسرين على وقع موسيقى حماسية. يفهم الميسرون ميزة الغناء إلى الذئب، وكيف ينبغي أن يستهلوا الورشة كل صباح. يقوم المدرب بممارسة تمرين التنفس المفضل لديه من ورشة العمل. يتم إفراح المجال أمام الميسرين لطرح أسئلة أو التعليق على مجريات اليوم السابق. تحظى كل مجموعة بما يقارب الساعة والنصف (1.5) كحد أقصى لتقديم عروضها ومناقشتها مع الجميع.

تقوم المجموعتان 1 و2 بالعرض، في حين يقوم باقي الميسرين بتأدية دور المشاركين في ورشة العمل. يقدم المدرب والجمهور تعليقاتهم حول ما تم إنجازه وما ينبغي توضيحه في كل نشاط.



### بعد الظهر

تقوم المجموعتان 3 و4 بالعرض، متبعين العملية نفسها. ثم يتم سؤال المشاركين عن رأيهم بورشة اليوم وعن الدروس المستفادة. ممارسة تمرين التنفس للاختتام.

### اليوم الثالث

#### في الصباح

استقبال الميسرين على وقع موسيقى حماسية. يتم إفساح المجال أمام الميسرين لطرح أسئلة أو تعليقات حول اليوم السابق. تقوم المجموعتان 5 و6 بالعرض. يتم تكرار العملية، حيث يقوم باقي الميسرين بتأدية دور المشاركين في ورشة العمل، فيناقشون ما تم عرضه.

#### بعد الظهر

مناقشة الملاحق، بما في ذلك الرصد والتقييم. الرجاء مراجعة هذا الملحق، إذا لزم الأمر. يتم قضاء الوقت المتبقي في مناقشة مسار التنفيذ (الخدمات اللوجستية والمتابعة، وما إلى ذلك) ومعالجة القضايا المتبقية التي لم يتم التطرق إليها بشكل كاف.

يشدد المدرب على النقاط الرئيسية التي تم تناولها أثناء ورشة العمل. الاختتام بأغنية و/أو رقصة.



# جلسة التوجيه: المخطط

نموذج المخطط أدناه هو خاص بدورة توجيهية معمقة - مؤلفة من ثلاث ساعات أو أكثر - يتوجه للمنظمات الشريكة والممثلين الحكوميين والمهنيين و/ أو أفراد المجتمع بما في ذلك الآباء ومقدمي الرعاية. (للحصول على وصف لدورة أقصر، الرجاء مراجعة الملحق 2 صفحة 61 من دليل الميسر)

<http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>

المواد اللازمة: ورقة حجم A4، أقلام ملونة، ومصدر لموسيقى محلية حماسية. ترتيب الكراسي في دائرة مع ترك مساحة كبيرة في الوسط. عند دخول المشاركين: يتم استقبالهم على وقع الموسيقى الحماسية. يسأل المدرب مسبقاً بعض الموظفين عن استعدادهم للرقص معه عند دخول المشتركين وما إذا كانوا مستعدين لدعوة الآخرين للرقص. الترحيب بالجميع في الغناء إلى الذئاب.

## الجزء الأول: المعلومات

أ. أهمية هذا الدليل (الصفحات 1 و 2): تظهر البحوث تأثير العنف على صحة الأطفال النفسية والجسدية. إن العنف ظاهرة عالمية. فحتى الأطفال الذين لا يتواجدون في منطقة نزاع أو منطقة مهددة، يختبرون مخاوف تحتاج إلى المعالجة.

ب. إلى من تتوجه هذه الورشة (الصفحة 4):

- الأطفال بعمر 11 سنة وما فوق، من فيهم الشباب.
- يمكن أن يشارك الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8-10 شرط الحصول على دعم إضافي.
- الآباء والأمهات وأولياء الأمور وقادة المجتمع (حتى يتمكنوا من دعم الأطفال، والتعامل مع مخاوفهم بشكل أفضل، وفهم القضايا التي يطرحونها).

ج. ما سوف يتعلمه الأطفال والشباب: التركيز على المجالات الست الخاصة بالمهارات والمعرفة (الصفحات 3 و 4) والمواضيع الستة (الصفحة 5). \*\*

د. الخلفية: معنى العنوان بالنسبة إليهم (تشجيع التفاعل)

\*\* هناك طريقتان للرد على الخوف والعنف في حياتنا. الأولى وهي محاولة تغيير الوضع. حتى لو لم نتمكن من تحقيق النجاح الكامل، لا يزال بإمكاننا القيام بالكثير لإحداث فرق إيجابي والحد من المشكلة. يمكننا طلب المساعدة، وتعزيز علاقاتنا مع الأصدقاء والأحباء، وتطوير مهارات حل المشاكل واتخاذ خطوات صغيرة للتغلب على وضعنا.

أما الطريقة الثانية، فتكمن في السيطرة على أسلوب الإستجابة للوضع القائم ولخوفنا، بحيث لا يطغوا علينا. يمكننا ممارسة تقنيات التنفس وغيرها من التمارين المهدئة. ويمكننا الشعور على نحو أفضل من خلال تحقيق مواهبنا، ونقاط قوتنا، ومن خلال الإدراك أننا سبق وأن تخطينا صعوبات الماضي ويمكننا تكرار ذلك مرة أخرى. نتعلم في الغناء إلى الذئاب تلك المهارات من خلال خوض التجربة في ورشة العمل - بالإضافة إلى قضاء وقتنا ممتعاً.

قم بالنشاط 1: المقدمات (صفحة 14)، بدءاً ب «يشير الميسر إلى صورتين لأطفال يغنون وذئاب تعوي». مراجعة القسم بكامله حتى أسفل الصفحة. (40 دقيقة)

هـ. مسار التطور/ التاريخ: تطور دليل الميسر الحالي من دراسة بحثية أجريت في عام 2013 مع أطفال في زمبابوي بشأن تأثير العنف والخوف في حياتهم. جمع أحد المتخصصين من تلك الدراسة، الدكتور جوناثان براكارش، المدخلات من جميع أنحاء العالم قبل تطوير دليل الميسرين بدعم من خدمات الإغاثة الكاثوليكية.

و. ميزات ورشة العمل:

- تعتبر ورشة العمل جزءاً لا يتجزأ من المجتمع. فهي إما جزء من برنامج أكبر لتعزيز المجتمع/ بناء السلام، أو أنها مبادرة تتعاون مع آليات اجتماعية قائمة، كلجان حماية الطفل، لإنشاء حوار بين الأطفال والبالغين ذوي النفوذ بشأن القضايا الرئيسية التي تثير الخوف وتسبب الضعف لدى الأطفال. يتميز نجاح الورشة عندما يكون الأطفال جزءاً من مجموعات أو نوادي مستمرة، حيث أن هناك أنشطة مخطط لها ينبغي أن تتم قبل ورشة العمل وبعدها لتعزيز ما تعلمه الأطفال ومساعدتهم على العمل مع البالغين لإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم. (الملحق 2)
- تستخدم ورشة العمل الفن والدراما والرقص والموسيقى والألعاب - وقبل كل شيء - خيال المشاركين لتعليمهم كيفية تعزيز مرونتهم وإيجاد طرق فعالة لتغيير وضعهم أو الاستجابة بطريقة يتكيفون فيها مع الواقع الذي قد لا يتغير على الفور.

قم بالنشاط 8: المكان الآمن بداخلنا (الصفحة 29) عندما تصبح الحياة صعبة، نحن جميعاً بحاجة إلى اللجوء إلى مكان آمن (20 دقيقة) ملاحظة: إذا كان هناك وقت لنشاط واحد فقط، يمكنك استبدال النشاط 13: شجرة الكنز (الصفحة 40).

- الغناء إلى الذئب قابل للتكيف عبر الثقافات، ويتم تشجيع الميسرين على خلق جوا من التفاعل داخل ورشة العمل عبر دمج الأغاني والرقصات الخاصة ببلدهم أو منطقتهم. يتم استقبال المشاركين بجو من الرقص على أنغام موسيقى وأغاني محلية. من الممكن تغيير بعض الكلمات أو العبارات في ورشة العمل للتكيف مع الثقافة المحلية.
- تركز منهجية الغناء إلى الذئب على نظام الوحدات، حيث يمكن أن يتم تنظيم ورشة عمل خلال 3 أيام كاملة أو 6 أيام (نصف يوم). على سبيل المثال، مرة واحدة في الأسبوع. كما تتميز هذه الورشة بعملية رصد وتقييم مدمجة.
- وبهدف الحفاظ على الجودة، تتطلب كل ورشة عمل وجود اثنين إلى ثلاثة ميسرين، بحيث يكون واحد منهم الشخص المرجع محلياً (المسؤول عن المتابعة). وينبغي تدريب الميسرين قبل تنفيذ الغناء إلى الذئب.

## الجزء الثاني: إلهامي / تجريبي (اختياري)

وفيما يلي عينة من الأنشطة التي تحقق أكبر قدر من الوقع والتأثير. يمكن استخدامها بشكل انتقائي، من دون أي ترتيب تسلسلي. تكرر تمارين التنفس من الملحق 1. إفساح المجال أمام المشاركين للتعبير عن آرائهم والدروس المتعلمة/ عما اختبروه في نهاية كل تمرين. إضافة المزيد من المعلومات، عند الاقتضاء، عن أهمية النشاط المحدد في سياق ورشة العمل.

قم بالنشاط 13: شجرة الكنز (الصفحة 40) يظهر التغيير واضحاً إذ يدرك المشاركون من الآن وصاعداً الخير الذي بداخلهم والذي ليس بإمكان أحد سلبه منهم (40 دقيقة).

قم بالنشاط 9: المربعات الأربعة (الصفحة 30) تكمن أهمية هذا النشاط في المساعدة على الحد من مخاوفنا من أجل عيش حياة أقل توتراً واتخاذ قرارات أفضل (60 دقيقة).

قم بالنشاط 17: لعبة المساعدين (صفحة 48) (بعض المقتطفات) هذا أمر بالغ الأهمية لأنه غالباً ما يعزل الأشخاص عند اختبارهم الخوف و/أو العنف بدلاً من الاتحاد معاً. من المهم جداً تحديد الأشخاص/الجهات التي بإمكاننا اللجوء إليهم في ظل الأزمات (15 دقيقة).

قم بالنشاط 19: خطوات صغيرة صعوداً نحو الجبل (صفحة 52) (الجزء 1 فقط) قد يصاب الأشخاص بالإحباط بسبب مشاكلهم أو أوضاعهم الحياتية، فيشعرون بالعجز التام. انهم بحاجة إلى تعلم تقنيات تخولهم من تجزئة المشاكل التي قد تبدو مستحيلة بهدف التحكم بها والسيطرة عليها (15 دقيقة).

الاختتام: الملحق 1: تمارين التنفس والتأريض (صفحة 60) أضف وصفا موجزا للملاحق. تخصيص الوقت للأسئلة.



# توجيهات إضافية بشأن الرصد والتقييم

يوفر هذا القسم المزيد من التوجيه للميسرين الذين ينفذون خطة الرصد والتقييم الخاصة بالغناء إلى الذئاب (الملحق 7). الرجاء قراءة الملحق 7 من دليل الميسر قبل مراجعة إرشادات للرصد والتقييم الإضافية.

## تعليمات استخدام جدول إدخال البيانات

تشمل خطة الرصد والتقييم استبياناً تقييماً مكون من 20 بنداً يستكملة المشاركون في ثلاث مراحل مختلفة: (1) مباشرة قبل ورشة العمل (تقييم ما قبل الورشة)؛ (2) مباشرة بعد ورشة العمل (التقييم الأول بعد ورشة العمل)؛ و (3) 3 أشهر بعد ورشة العمل (التقييم الثاني ما بعد الورشة).

أما جدول إدخال البيانات فهو عبارة عن مصنف إكسيل مصمم لمساعدة الميسرين على تسجيل ردود المشاركين على استبيان التقييم وتلخيصها.

تم تصميم مصنف إكسيل لقياس التغيير فقط على المستوى التجميحي؛ أي أنه يتم قياس التغييرات على مستوى المجموعة والمجموعة الفرعية - وليس بشكل فردي. وتشمل المجموعات الفرعية الجندر (ذكر وأنثى) والفئات العمرية (8-12 سنة، 13 سنة فما فوق).

## الإرشادات اللازمة لاستخدام مصنف إكسيل

قم بتنزيل ملف إكسيل من <http://www.crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions>. احفظ هذا الملف على جهاز الكمبيوتر لبدء التعديل. اتبع طريقة التسمية هذه عند الحفظ: البلد-المنطقة-اسم الميسر.

(COUNTRY NAME\_COMMUNITY NAME\_FACILITATOR NAME.xls)

هناك أربع علامات تبويب أو أوراق عمل إضافية في المصنف (بالإضافة إلى التبويب الخاص بالإرشادات). انقر على علامات التبويب في أسفل المصنف للتنقل بينها. يتم تخصيص التبويب 2 و 3 و 4 لإدخال إجابات كل مشارك قد أكمل التقييم. يجب استخدام التبويب 2 لتسجيل ردود التقييم ما قبل ورشة العمل، والتبويب 3 لتسجيل ردود التقييم ما بعد الورشة مباشرة، والتبويب 4 لتسجيل ردود التقييم ما بعد ورشة العمل بثلاثة أشهر.

كل صف في التبويب 2 إلى 4 خاص بكل مشترك، في حين أن كل عمود يتوافق مع عنصر واحد / سؤال. أدخل ردود المشاركين واحدة تلو الأخرى. أولاً، في عمود «الجندر»، دُون ما إذا كان المشارك ذكراً أم أنثى؛ استخدم «M» للذكور و«F» للإناث. أدخل عمر المشارك في العمود الخاص بـ «العمر». ثم أدخل رد كل مشارك على كل سؤال في العمود المقابل. أدخل فقط 0 أو 1 (مراجعة التعليمات الخاصة بوضع النقاط). إذا لم يجب أحد المشاركين على سؤال معين، أدخل 0 في الخلية المقابلة. بعد إدخال جميع ردود المشارك الأول، انتقل إلى المشارك التالي وكرر هذه العملية. اتبع هذه العملية لكل تبويب من 2 إلى 4.

ملاحظة: يتم إدخال البيانات في الخلايا الزرقاء فقط.

سوف تظهر البيانات التي تم إدخالها في علامات التبويب من 2 إلى 4 تلقائياً في التبويب 5 الذي يحتوي على ملخص البيانات:

- الديموغرافيات - إجمالي عدد المشاركين، مجموع المشاركين من الذكور والإناث، مجموع المشاركين حسب الفئات العمرية
- متوسط النقاط لكل سؤال (الأسئلة من 1 إلى 20) في التقييم ما قبل ورشة العمل وما بعدها

- متوسط مجموع النقاط لكل استبيان (تقييمات ما قبل ورشة العمل وما بعدها)
- متوسط مجموع النقاط حسب الجندر
- متوسط مجموع النقاط حسب الفئة العمرية
- متوسط نقاط النتائج الوسطى (مراجعة حساب النقاط النهائية والتفسيرات في الملحق 7، الصفحة 71 من الدليل)
- متوسط نقاط الأسئلة الخاصة باكتساب المعرفة والمهارات (مراجعة حساب النقاط النهائية والتفسيرات في الملحق 7، الصفحة 71 من الدليل)
- متوسط نقاط الأسئلة الخاصة بالسلوك (مراجعة حساب النقاط النهائية والتفسيرات في الملحق 7، الصفحة 71 من الدليل)

ينبغي على الميسرين الذين يستخدمون هذه الأداة إرسال المصنفات المكتملة إلى [singingtothelions@crs.org](mailto:singingtothelions@crs.org).

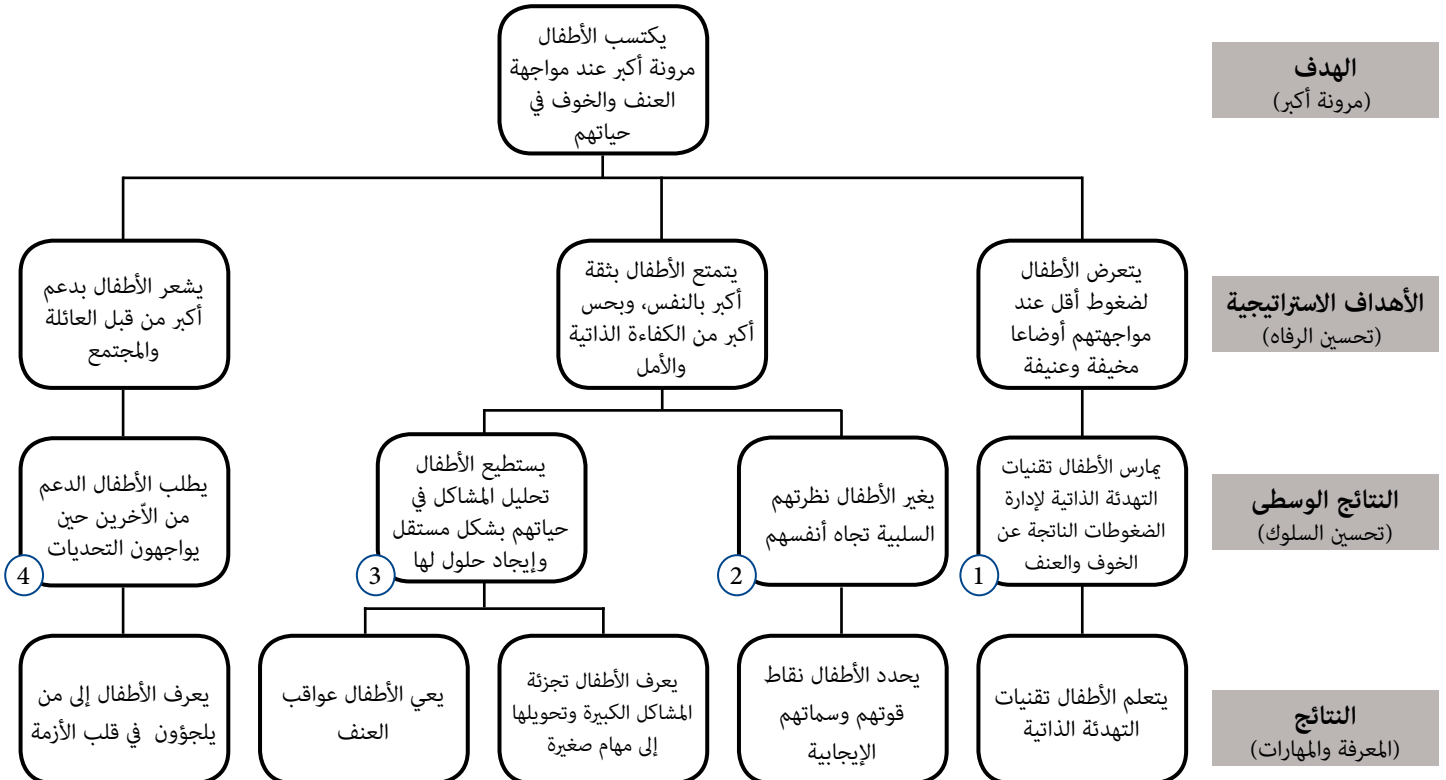
## إرشادات لقياس التغيير على المستوى الفردي

ولتسهيل التنفيذ، تهدف خطة الرصد والتقييم إلى قياس التغيير على المستوى الكلي (المجموعة). لهذا السبب، لا يُطلب من المشاركين كتابة أسماءهم على استمارات التقييم (استمارة التقييم في الملحق 8 من الدليل). ويمكن للميسرين الراغبين في قياس التغيير على المستوى الفردي أن يطلبوا من المشاركين كتابة أسماءهم في أعلى استمارة التقييم. كما يمكن للميسرين الذين لا يرغبون بالكشف عن هوية المشاركين أن يخصصوا رمزا خاصا لكل مشارك. لتكثيف جدول إدخال البيانات (مصنف إكسيل المشار إليه أعلاه) لقياس التغيير الفردي، أضف عمودا خاصا برموز تعريف المشاركين في كل من التوبيو 2 و 3 و 4 على يمين عمود «الجندر». في هذا العمود الجديد، أدخل اسم المشارك أو رمز التعريف الخاص به بالإضافة إلى الردود التابعة له.

## قياس الأهداف مع معايير القياس المصادق عليها

تم تصميم خطة الرصد والتقييم (الملحق 7 من الدليل) لقياس التغييرات الحاصلة على مستوى المعرفة ومهارات المشاركين (النتائج) وسلوكياتهم (النتائج الوسطى). إن التغييرات ذات الصلة بالأهداف الاستراتيجية للتدخل - الحد من التوتر، والثقة بالنفس، والأمل، والكفاءة الذاتية، والشعور بالدعم، والقدرة على الصمود (مراجعة الرسم 1 أدناه) - هي بنى معقدة بحيث يكون قياسها غير مناسباً لحجم التدخل والوقت المخصص له.

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



على الميسرين الراغبين في تطوير نظام رصد وتقييم أكثر متانة لمعالجة الأهداف الاستراتيجية، توظيف مقيمين مدربين والاعتماد على جداول معتمدة خارجياً. وفيما يلي بعض المقاييس المقترحة التي تم النظر فيها خلال إنشاء الغناء إلى الذئاب. انقر على الروابط التالية للحصول على معلومات حول كل مقياس. هذه ليست قائمة شاملة، إنما هي نقطة انطلاق للميسرين الراغبين في استكشاف عمليات رصد وتقييم مكثفة.

- [رصد الاضطرابات العاطفية المرتبطة بالقلق لدى الطفل.](#)
- [مقياس قلق الأطفال المنقح](#)
- [استبيان تأقلم الأطفال](#)
- [مقياس روزنبرغ لتقدير الذات](#)
- [المقياس العما للكفاءة الذاتية](#)
- [مقياس أمل الأطفال](#)
- [مقياس مرونة الأطفال والشباب](#)
- [استبيان التركيز الذهني ذات الجوانب الخمس](#)
- [الردود على استبيان الإجهاد - العنف](#)

يمكن للمستخدمين التابعين لخدمات الإغاثة الكاثوليكية والعاملين في الغناء إلى الذئاب الاستعانة بمقياس احترام الذات، ومقياس فعالية الذات، ومقياس الأمل، ومقياس مرونة الأطفال والشباب المتوفرين في [ملخص تدابير الحماية](#) على نظام sharepoint. ينبغي على مستخدمي خدمات الإغاثة الكاثوليكية الاتصال بالفريق المسؤول عن عملية الرصد والتقييم والمساءلة والتعلم للحصول على مزيد من المعلومات والدعم.



# faith. action. results.

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

يرافق هذا الملحق الغناء إلى الذئاب: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا، وهو دليل  
يمكّن الميسرين لمساعدة الأطفال والشباب على تطوير المهارات اللازمة لحل أثر العنف وسوء المعاملة  
في حياتهم والشفاء منها.

