

دليلُ التّدريب على رعاية النّاجيات
من العنف المبني على النوع الاجتماعي



5

برنامج إرشاد نفسي جماعي للعمل مع الأطفال (9-12)

حواء الزهرة

الإرشاد النفسي والصحة النفسية

سبتمبر 2016



تم انتاج هذه المادة التدريبية ضمن مشروع «تحسين خدمات الحماية الشاملة للنساء والمفتيات في المناطق المتضررة من النزاع في قطاع غزة» الممول من الحكومة اليابانية. إن وجهات النظر التي تم التعبير عنها في هذه المادة التدريبية لا تعبر بالضرورة عن وجهات نظر الحكومة اليابانية، هيئة الأمم المتحدة للمرأة، منظمة الأمم المتحدة أو أي من المنظمات المنتسبة لها.



من الشعب الياباني
From the People of Japan



هيئة الأمم المتحدة للمساواة
بين الجنسين وتمكين المرأة



هذه الرزمة إهداء إلى:
كافة النساء والفتيات، ضحايا النزاعات
في العالم



الرؤية الاستراتيجية:

جمعية عايشة هي جمعية خدماتية تلعب دورا قياديا في حماية ودعم النساء والأطفال ضحايا العنف والمعرضين للخطر وذوات الإعاقة والنازحات لتمكينهم من أن يصبحوا أعضاء فاعلين في عملية التنمية المجتمعية المستدامة.

الدعم المالي:

- دعم من هيئة الأمم المتحدة للمرأة UNWOMAN بتمويل من الشعب الياباني

المؤلفون:

- د. مصطفى المصري، مستشار الصحة النفسية
- أ. ماهر الشرافي، أخصائي نفسي اجتماعي

رسومات:

- صفاء عودة

الإشراف العام:

- ريم فرينة
- مدير جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل

تصميم وإخراج فني:



- سائد حسونه 0599015109

المساهمون:

تتقدم جمعية عايشة بالشكر من كل فريق العمل والشركاء المذكورين أدناه على دعمهم في مراجعة الرزمة والقيام بالتجارب الميدانية لها:

- منى عابد، منظمة الأمم المتحدة للطفولة UNICEF
- ياسر زيدية، منظمة هانديكاب انترناشونال Handicap International
- مروان دياب، برنامج غزة للصحة النفسية
- شيرين عبد الباري، المركز الفلسطيني للديمقراطية وحل النزاعات PCDCR

المتابعة والتنسيق:

شركة ساستك للاستشارات والتطوير



- أ. خليل مقداد: منسق عام وباحث إحصائي
- أ. رائد أبو دغيم: منسق إداري

طاقم عايشة:

- مريم أبو العطا، منسقة المشروع
- نداء الزعيم، أخصائية علاج نفسي اكلينيكي
- سمية كرسوع، أخصائية علاج نفسي اكلينيكي
- سهيلة سرحان، أخصائية دعم نفسي اجتماعي
- جواهر بركات، أخصائية دعم نفسي اجتماعي
- نهاد عقيلان، أخصائية نفسية
- زينب الجمل، أخصائية اجتماعية
- أمل بهادر، أخصائية اجتماعية
- عايدة عليوة، أخصائية اجتماعية

إصدار

- جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل
- جميع الحقوق محفوظة

لقاءات الدليل



- 10 اللقاء الأول: **بناء الثقة**
- 14 اللقاء الثاني: **من أنا وما هو دوري في الحياة**
- 17 اللقاء الثالث: **العنف عمل غير إنساني**
- 21 اللقاء الرابع: **من حقي**
- 26 اللقاء الخامس: **جسدي ملكي أنا**
- 32 اللقاء السادس: **تقني بنفسني مصدر قوتي**
- 37 اللقاء السابع: **التعبير عن المشاعر**
- 43 اللقاء الثامن: **أنا وأصدقائي**
- 47 اللقاء التاسع: **بناء المستقبل**
- 51 اللقاء العاشر: **هيا نفرح ونلعب**



أن حماية الأطفال من كافة اشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي يشكل التزاما لكل الفاعلين العاملين في مجال النهوض بحقوق الطفل وحمايته من الانتهاك، وقد أشارت العديد من المراجع إلى الآثار السلبية الناجمة عن تعرض الأطفال للعنف القائم على النوع الاجتماعي، وهذا ما توافق تماما مع المجموعات البؤرية التي قامت بها شركة ساستك والتي أوضحت أن تعرض الأطفال للعنف يؤدي إلى فقدان ثقتهم بأنفسهم وإلى تعرضهم للعنف الجسدي والجنسي والنفسي إضافة إلى العزلة والانطواء عن اترابهم والنظر إلى الحياة بسوداوية.

وقد جاءت فكرة هذ الدليل للمساهمة في حماية الأطفال من العنف القائم على النوع الاجتماعي بكافة أشكاله بهدف تعزيز ثقتهم بأنفسهم وتوعيتهم بحقوقهم وكيفية المطالبة بها وكيفية تحقيق الأهداف والنظر إلى الحياة بتفاؤل إضافة إلى حمايتهم من الاعتداءات الجنسية التي باتت خطراً يحدق بالأطفال في ظل الثورة الالكترونية والإهمال الأسري.



- حماية الأطفال من الاعتداءات الجنسية.
- 1. توعية الأطفال بالفروق الجوهرية بين الجنس والنوع.
- 2. مساعدة الأطفال بالتعبير عن مشاعرهم.
- 3. توعية الأطفال بالعنف القائم على النوع الاجتماعي وأثاره.
- 4. توعية الأطفال بحقوقهم وبالواجبات المناطة بها.
- 5. تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم.
- 6. أهمية الصداقة وكيفية اختيارها.
- 7. التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل.
- 8. توعية الأطفال بضرورة تحقيق الأهداف ومواجهة الصعوبات.



تم اعتماد المنهجية القائمة على الجانب العلمي والعملية التشاركية المنظم وذلك عبر:

مجموعات عمل بؤرية مركزة مع الأطفال من كلا الجنسين من عمر (9-18 عام) إضافة إلى ورش عمل مع المهنيين والمختصين في المؤسسات المجتمعية العاملة في المجال النفسي على راسها مركز عائشة إضافة إلى العديد من المقابلات مع الأطفال المعنفين وأمھاتهم ومن خلال هذا كله تم التعرف على أكثر المشاكل والأثار الناجمة عن تعرض الأطفال إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي.

وقد تم اعتماد فلسفة العمل بالجلسات على النحو التالي، حيث تم تقسيم كل جلسة إلى ثلاثة محاور:

1. بدء وإحماء وهي تركز على الأنشطة ودمج المشاركين في أجواء اللقاء
2. النشاط الأساسي ويركز على أهداف الجلسة عبر العديد من التقنيات
3. الإنهاء والتقييم



- عدد الجلسات: 10 جلسات
- الفئة المستهدفة: الأطفال من كلا الجنسين من عمر 9-12
- مدة اللقاء: 120 دقيقة



الأساليب المستخدمة



- الحوار والنقاش
- الاسترخاء
- الرسم
- الألعاب التعاونية
- الألعاب التنافسية
- السرد القصصي
- مجموعات العمل
- مسرح الدمى
- قص ولصق
- عصف ذهني
- الموسيقى

الوسائل والأدوات



- صحون طائرة
- وجوة المشاعر
- ورق رول
- كراسي
- مايك

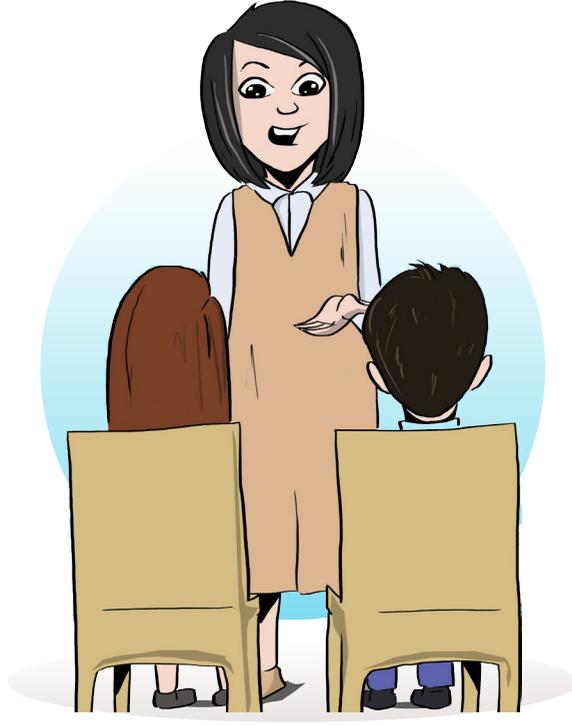
- ورق a4
- ورق بروتول
- أقلام فلوماستر
- ألوان شمعية
- طاباط اسفنجية
- كرة صوف
- مسرح دمي
- ورق مكتب
- بارشوت
- مسجل
- صور حول العنف
- صمغ
- مناديل
- أقلام رصاص
- مخطط الجسم





- اللقاء الأول: بناء الثقة
- اللقاء الثاني: من أنا وما هو دوري في الحياة
- اللقاء الثالث: العنف عمل غير انساني
- اللقاء الرابع: من حقي
- اللقاء الخامس: جسدي ملكي أنا
- اللقاء السادس: ثقتي بنفسي مصدر قوتي
- اللقاء السابع: التعبير عن المشاعر
- اللقاء الثامن: أنا وأصدقائي
- اللقاء التاسع: بناء المستقبل
- اللقاء العاشر: هيا نفرح ونلعب





اللقاء الأول: بناء الثقة

أهداف اللقاء:

1. كسر حاجز الخجل والجمود بين المشاركين
2. التعارف وبناء الثقة
3. شرح البرنامج ومحتوى جلساته
4. الاتفاق على قواعد الجلسات

الأدوات المستخدمة:

أقلام فلوماستر - أوراق بروسستول - كرة الصوف- الطابة الاسفنجية

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - العاب - سرد قصصي



◀ محتوى الجلسة:

10 دقيقة

أولاً: البدء والاصغاء



يبدأ الميسرة/ة بالترحيب بالمشاركين والتعريف بنفسه/ها ومن أي مؤسسة ثم يقول لهم سوف أتعرف عليكم بنشاط اسمه الطابة بعد الانتهاء يناقش الميسرة/ة مع المشاركين فائدة النشاط.

15 دقيقة

نشاط الطابة



◀ وصف النشاط:

يقف الميسرة/ة مع الأطفال بشكل دائري حيث يتقدم الميسرة/ة ومعه الطابة الصغيرة ويعرف عن نفسه/ها أو أكثر أكله يحبها ألقى بالطابة على طفل، يتقدم الطفل قليلاً ويعرف عن نفسه وأكثر أكله يحبها وهكذا.

◀ الهدف من النشاط:

1. التعارف
2. التركيز والانتباه
3. المتعة والتسلية

15 دقيقة

نشاط طابة الصوف



◀ وصف النشاط

- يجلس المشاركون مع الميسرة/ة بشكل دائري حيث يكون مع الميسرة/ة طابة من الصوف.
- يمسك الميسرة/ة بطرف الخيط ويعرف عن نفسه/ها ويلقى الطابة لطفل آخر فيمسك بالطابة ويمسك الخيط ويعرف عن نفسه ثم يلقي الطابة لطفل آخر وهكذا حتي تكون الدائر كخيوط متشابكة بين الجميع حيث يشير الميسرة/ة بقوله/ها نحن أسرة واحدة.

◀ أهداف النشاط

- تعارف
- ترفيه ومرح



ثانياً: النشاط الأساسي



10 دقيقة

ماذا تتوقعون



بعد الانتهاء من نقاش فوائد النشاط السابق يقوم الميسرة/ة بطرح سؤال ماذا تتوقعون أن يتضمن البرنامج من موضوعات هنا يقوم الميسرة/ة بعقد حوار ونقاش مبن على الشطور اللل يقولل إحنل شورلح نسلول مع بعضنل خللال الألام القللمة وبلءل الملسرة/ة فل جمع توقعات، ثم يقوم بالتأكبل نحن هنا لنلعب ونلعلم وننلسط مع بعضنل البعض.

15 دقيقة

توضيح محاور البرنامج وجلساته



لقوم الملسرة/ة بسرد أسماء اللقاءات اللل ستكون خللال البرنامج ومحاور كل لقاء ومدته والألام اللل سلتم اللفاق عللها مع الأطفال الملسفلءلن من اللقاءات اللل بلءل الملسرة/ة باللءلث عن البرنامج موضه/ة بأن البرنامج عبارة عن 10 جلسات، ومدة كل جلسة اللل سلكون كل لقاء مكون من ثلاثة أقسام البءة والإحناء ثم النشاط الأساسي ثم الإنهاء والتقللم.

ملاحظة

من الضروري عرض القرطاسية والأءوات اللل سلتم استخدامها فل التءرب.

10 دقيقة

نشاط الأرقام



◀ وصف النشاط:

لقف المشاركون بشكل ءائري فلقول الملسرة/ة لهم هو لقف معهم بنفس الءائرة سنلعب معا نشاط الأرقام.

إذا قال الملسرة/ة وائل يتم التصفلق بالبل اثنان ضرب الأصابع بلعضها ثلاثة ضرب الأفخان بكفة الل أربعة ضرب الأءام بالأرض.

◀ الءء من النشاط:

- نشاط ترفلهل
- تركلز وسرعة بلءهه





◀ ماذا نقصد بقوانين؟

قصة

كان يا مكان في قديم الزمان اثنان من الشباب الأول أحمد والثاني محمود لم يكونوا قد تدربوا على قيادة السيارات إلا أن أباءهم علموهم كيفية القيادة ومع مرور الزمن وفي أحد الأيام أتفق الصديقان بالخروج عبر سيارة والد أحمد إلى البحر وفعلاً أخرج أحمد السيارة دون إذن أباه وذهب هو ومحمود باتجاه البحر، وبينما هما يقودان إذا بشرطي المرور يتبعهما عبر سيارة الشرطة فيوقفهما بقوله ألا ترون إشارة المرور تم أخذ الصديقان لمركز الشرطة لاتخاذ الإجراء المناسب لأنهما لم يحترما قانون السير وقطعا الإشارة الضوئية الحمراء.

● يسأل الميسرة:

- ما رأيكم بما فعله أحمد ومحمود؟.
- ما هو الخطأ الذي قاما به؟.
- لما تم أخذهما لمركز الشرطة؟.
- من يستطيع أن يقول لي ما معني قانون؟.

يتم الاتفاق على قوانين للجلسات التي ستعقد خلال البرنامج علماً بأن هذه القوانين ستذكر من قبل المشاركين ومن ثم توثق على بوستر كبير وتوضع في قاعة التدريب ومن القوانين التي يجب الإشارة إليها:

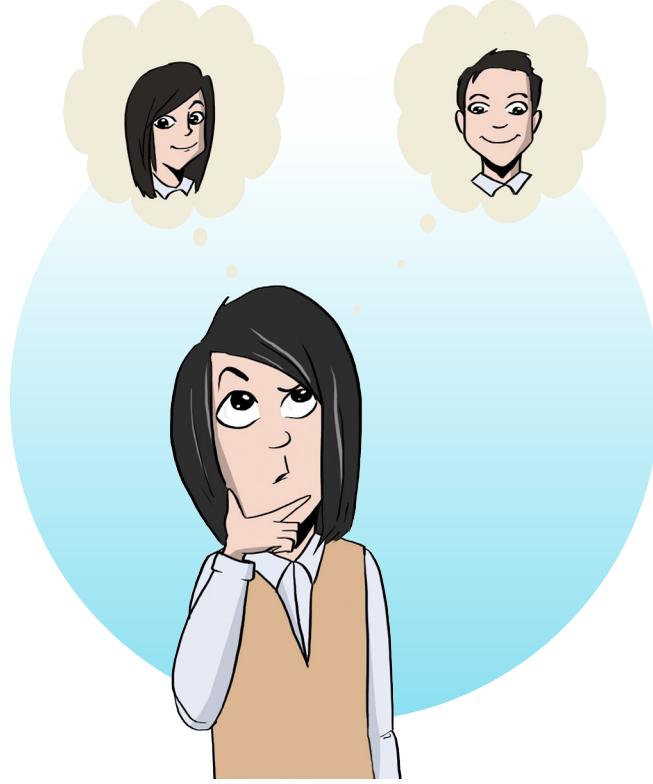
1. السرية
2. الهدوء
3. احترام الآخرين
4. الحفاظ على نظافة المكان
5. صوت واحد مسموع - إلخ من القوانين



يتم الجلوس على شكل دائرة في وسط القاعة التدريبية وشكر المشاركين لالتزامهم بوقت الجلسة مع التأكيد على سعادة الميسرة بهذا الحضور ثم يتم طرح سؤال كيف تشعرون خلال هذا اللقاء اللي مبسوط كثير يقول بصوت عالي (أنا مبسوط) واللي شوي يببط الصوت.

يتم التأكيد على موعد الجلسة القادمة وذكر أسم اللقاء للأطفال





اللقاء الثاني: من أنا وما هو دوري في الحياة

◀ أهداف اللقاء:

توعية المشاركين بالفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي
التعرف على الأدوار التي يرغبونها في المستقبل

◀ الأدوات المستخدمة:

أوراق بروسستول - مسرح دمي - الدمى - ورق a4 - ألوان شمعية

◀ الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - مسرح دمي - ألعاب

← محتوى اللقاء:

10 دقيقة

أولاً: البدء والإصغاء



يتم جلوس الميسرة/ مع الفريق المشارك وشكرهم على الحضور بالوقت المناسب والاطمئنان عن حالهم بشكل سريع ثم استرجاع سريع لما دار باللقاء الأول كمحاور عامة.
ينطلق الميسرة/ وسيبدأ بالحديث اليوم لقائنا الثاني سيكون (مين ايزكرني بالعنوان اللي حكيناها بأخر جلسة اليوم الأول) من؟؟ عنوان اللقاء هو(من أنا وما هو دوري في الحياة) وقبل الحديث سنقوم بعمل النشاط التالي:

10 دقيقة

نشاط الفاكهة



← محتوى النشاط:

يقف الميسرة/ في وسط الدائرة ويطلب من كل مشارك أن يختار أسم فاكهة معين ثم يختار هو أسم فاكهة.
تبدأ اللعبة بأن يلف الميسرة/ بشكل دائري في داخل مجموعة المشاركين ومن ثم يفاجئ أحد المشاركين ويقول له اسم الفاكهة ثلاث مرات وعلى المشارك أن ينتبه إلى ذلك ويقول أسم الفاكهة الذي اختاره هو لنفسه قبل أن ينتهي الميسرة/ من سرد أسم الفاكهة ثلاث مرات.
إن لم ينتبه المشارك ينزل وسط الدائرة مكان الميسرة/ وهكذا دواليك.

40 دقيقة

ثانياً: النشاط الأساسي



مسرح العرائس

- يقوم الميسرة/ بإعداد مسرح للعرائس حيث يكون المشهد كالتالي تخرج الشخصية الأولى وهي شخصية لولد ذكر يعرف عن نفسه بعد التحية والسلام على الأطفال قال بيقول لي الأستاذ من أنت أنا (زين والله أسمي زين) طبعاً أنا ولد مش بنت بحب الكرة والجري على البحر وبروح على النادي ومكيف ويلعب كونفو.
- في هذه اللحظات تظهر الدمية الثانية لشخصية طفله مرحباً يا أولاد أنا أسمي (زينة) أنا أختوا لزين والله انو مغليني كثير.
- الحوار: لالالالا ما تصدقوها بس أنا بقول أنو الولد بطلع وبنزل بس البنت بظلها بنت ممنوع هيك اتعلمنا أم لا.
- في هذه اللحظات تظهر الشخصية رقم 3 وهي رجل كبير يوضح للأطفال(زين وزينه) أن سؤلنا من نحن نجيب أنا ولد أسمي زين وأنا بنت أسمي زينه وهذا هو(جنس الطفل) ولو سؤلنا ما هو دورك في الحياة أي ماذا تحب أن يكون دورك عندما تصبح رجلاً وأنت يا زينه امرأة وهذا اسمو(النوع الاجتماعي).



◀ نقاش وحوار مع الأطفال

- من هم الشخصيات في المسرح؟
- ماذا يحب زين من الهوايات؟
- ماذا يعني جنس الطفل؟
- ماذا يعني النوع؟

35 دقيقة

نشاط ارسم نفسك



يتم إعطاء الأطفال المشاركين أوراق واللوان بحيث يطلب من الأطفال رسم انفسهم وماذا يتمنا أن يكون في المستقبل.

نقاش وحوار مع الأطفال مع ضرورة الاستماع إلى ثلاثة أطفال على الأقل

ملاحظة

هنا الميسرة/ة يؤكد على مفهومي الجنس والنوع

15 دقيقة

نشاط المس وأجمع



◀ محتوى النشاط:

- يختار الميسرة/ة مجموعة من المشاركين من 5-7 أشخاص عليهم الانتشار في المكان المخصص للنشاط، ويختار مشارك آخر يسمى (هو) وعندما تبدأ اللعبة.
- يقوم المشارك (سامي) باللاحق بالمشاركين الآخرين محاولاً لمسهم وفي حالة لمسه لأحد المشاركين يصبح معه ويمسك بيده ولا يتركها ويلاحقون معا باقي المجموعة إلى أن يتم لمس جميع المجموعة بحيث يمسكون أيديهم ويمثلون وحدة واحد وبهذا تكون فازت المجموعة وانتهى النشاط.

◀ أهداف النشاط

- تزويد المشاركين بالطاقة.
- تساعد المشاركين على الحركة والعمل بشكل متعاون.
- مساعدة المشاركين على الشعور بالأمان والتواصل.

10 دقيقة

ثالثاً: الانهاء والتقييم



عادة ما يكون الانهاء يهدف إلى التهدئة لذا قم بتطبيق تمرين التنفس(شهيق زفير) والدوران بالباراشوت بهدوء، اجلس وأشكر المشاركين وأسأل ماذا استفدتم اليوم ثم بعد ذلك قيم اللقاء بأي طريقة تريد بكلمة أو بأي طريقة ابداعية فمثلاً يمكن وضع وجوه ثلاثة على جدران قاعة التدريب ووجه سعيد ووجه حزين ووجه غضبان وأطلب من الأطفال الذهاب إلى الوجه الذي يعبر عن شعورهم الآن.





اللقاء الثالث: العنف عمل غير إنساني

أهداف اللقاء:

1. تعبير الأطفال عن مواقف العنف التي تعرضوا لها
2. توعية الأطفال بالعنف وأشكاله والآثار الناجمة عنه
3. توعية الأطفال بالعنف القائم على النوع الاجتماعي

الأدوات المستخدمة:

أوراق بروسطول - صور للعنف - طابطة اسفنجية - ورق a4 - ألوان شمعية - بارشوت - مسجل

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - رسم - ألعاب - موسيقي



◀ محتوى اللقاء:

10 دقيقة

أولاً: البدء والاحماء



يجلس الميسرة/ة مع الفريق المشارك وشكرهم على الحضور بالوقت المناسب والاطمئنان عن حالهم بشكل سريع ثم استرجاع سريع لما دار باللقاء السابق كمحاور عامة.
ينطلق الميسرة/ة ويبدأ بالحديث اليوم لقائنا الثالث سيكون (العنف عمل غير انساني) وقبل الحديث سنقوم بعمل النشاط التالي.

10 دقيقة

نشاط الحارس



◀ وصف النشاط:

- يقف المشاركون بشكل دائري في وسط القاعة التدريبية ويكون الميسرة/ة معهم ثم يقول سأقف أنا وطفلة في الوسط بحيث أكون أنا حارس/ة لها
- أعط المشاركين كرة اسفنجية صغيرة وتقول المطلوب أن تصيبوا الكرة في الشخص الذي أقوم بحراسته مثلاً (رنا)
- يكون الميسرة/ة بمثابة جسر يحمي رنا
- تتعاون المشاركات في القاء الكرة إلى أنفسهن لاستغلال الفرصة السانحة التي تنكشف فيها رنا لضربها بالكرة في حال لمست الكرة رنا ينتهي النشاط

◀ أهداف النشاط:

- تعاون بين أعضاء الفريق
- حماية الصديق
- التخطيط لحل المشكلة

10 دقيقة

ثانياً: النشاط الأساسي



صور حول العنف (عصف ذهني)

- ماذا ترون في الصورة رقم 1
- ماذا ترون في الصورة رقم 2
- ماذا ترون في الصورة رقم 3

حوار ونقاش: يقول الميسر/ة كل ما رأيتموه عبارة عن أشكال للعنف سنتحدث بها لاحقا
لكن:

- باعتقادكم لماذا نتعرض كأطفال للعنف؟

نشاط أنا تعرضت لعنف (رسم) 30 دقيقة

يتم إعطاء الطفل ورقة والوان لرسم أكثر موقف تعرض فيه لعنف بحيث يتم نقاش الرسومات مع الأطفال والاستماع للمواقف وأسباب العنف الموجه اليهم وما هي ردود أفعالهم اتجاه العنف.

ملاحظة

في حال وجود حرج يمكن أن يطلب من الأطفال رسم أكثر موقف سمعوا به لطفل تعرض للعنف

نشاط صياد السمك 20 دقيقة

محتوى النشاط:

- يقف الأطفال من عدد 6-8 في دائرة ويمسكوا بأيدي بعضهم البعض (شبكة).
- تخرج الميسرة عدد 4-5 أطفال مشاركين يكونون خارج الدائرة (السمك).
- عند تشغيل الموسيقى سيقوم الأطفال في الدائرة بمسك أيديهم ورفعها لفوق مشكلين دائرة منظمة (يمثلوا الشبكة).
- والأطفال في الخارج سيدخلون من بين أيديهم باعتبارهم (أسماك) وفور توقف الموسيقى تنزل الشبكة من يكون في داخل الدائرة يصبح من نفس الفريق وهكذا إلى انتهاء اللعبة بوقوع الجميع في الشبكة.

أهداف النشاط:

- جو من المرح والفرح.
- تعاون وتنسيق.
- تخطيط منظم.





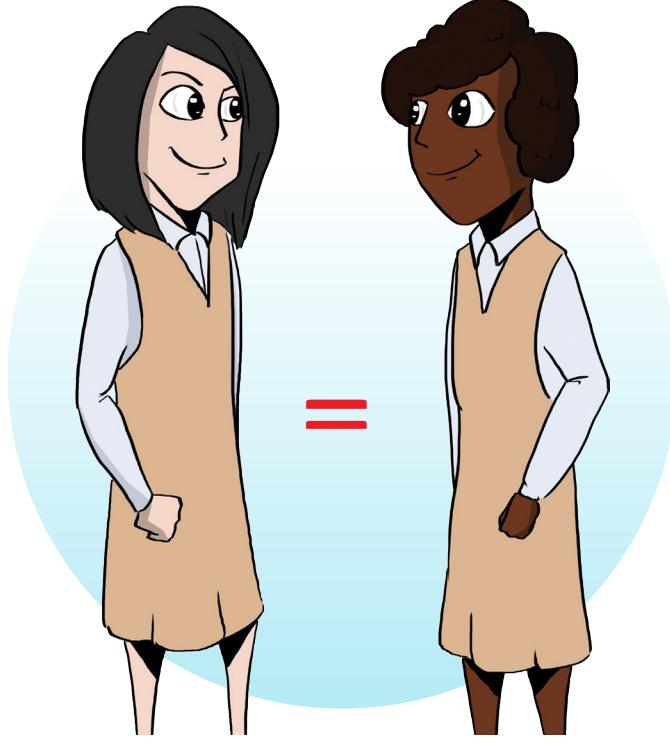
يقوم الميسرة بشرح تفصيلي حول:

- أسباب العنف
- اشكال العنف (جسدي - نفسي - جنسي - اهمال)
- ما المقصود بالعنف القائم على النوع الاجتماعي
- الاثار الناجمة عن العنف



يجلس المشاركون على الباراشوت حيث ينظروا لبعضهم البعض ويمسكوا أيديهم ويقولون بصوت مرتفعا وبصوت واحد لا للعنف نحن نكرة العنف، العنف عمل غير انساني، يتم تقييم اللقاء بسؤال المشاركين عن مدى استفادتهم من اللقاء وما هي الأمور التي تعلموها.





اللقاء الرابع: من حقي

أهداف اللقاء:

- تعريف المشاركين بالإعلان العالمي لحقوق الأطفال.
- تعليم المشاركين أن لكل حق واجب.

الأدوات المستخدمة:

أوراق بروسستول - ورق مكتب - صمغ - منديل - أقلام فلوماستر - أقلام رصاص

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - قص لصق - العاب - استرخاء - عصف ذهني - مجموعات عمل



◀ محتوى اللقاء:

أولاً: البدء والاحماء 10 دقيقة

- أطلب من المشاركين أن يجلسوا بشكل مريح.
- اطلب من المشاركين بأخذ نفس عميق من الأنف وكتمه لثواني ثم إخراجه من الفم مع تكرار العملية من 3 – 5 مرات.
- أطلب من المشاركين أن يجعلوا بطونهم مسترخية وأن يغمضوا أعينهم.
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب فقط نركز على نفسنا وعلى جسمنا.
- بعد ذلك تمنح المشاركين وقت للتأمل.
- والآن عندما تجد نفسك مستعداً إلى العودة حرك الأطراف وافتح العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.
- اشكروا المشاركين على حضورهم في الوقت المحدد وناقشوا بشكل سريع كمحاور اللقاء السابق.

نشاط طاق طاقة 10 دقيقة

◀ وصف النشاط:

يجلس المشاركون في دائرة ويحمل احدهم الغرض (جرس أو طابة) ويدور حول المشاركين مغنياً (طاق طاق طاقة طاقتين بعليه، رن رن يا جرس حول واركب عال فرس) وضع الغرض خلف أحد المشاركين يقوم المشارك الثاني وعليه أيلحق بالأول حول الدائرة قبل أن يجلس الأول مكانه وهكذا....

◀ أهداف النشاط:

- التركيز وسرعة البديهة
- الترفيه والتسلية

ثانياً: النشاط الأساسي 40 دقيقة

يتم سؤال الأطفال ماذا تعني لكم كلمة حقوق وكلمة واجبات (عصف ذهني)



◀ وصف النشاط:

يتم توزيع الأطفال إلى مجموعات متساوية حسب عدد المجموعة من 5-6 أطفال، اقرأ على الأطفال النص التالي:

- «تخيل انك اكتشفت بلادا جديدة لم يقطنها أحد من قبل، لا يوجد فيها قوانين وأنظمة مرعية. ستكون أنت وزملائك في مجموعة المواطنين الأوائل في هذه البلاد. وتريد المجموعة تنظيم شؤون الحياة بالتوافق فيما بينها. وبما يضمن استمرارية حياة جيدة في هذه البلاد الجديدة.
- أطلب من كل طالب أن يسجل بالترتيب على ورقة ثلاثة حقوق يفترض أن تكون مكفولة لجميع مواطني هذه البلاد الجديدة.
- أطلب من كل مجموعة نقاش الخيارات الفردية للحقوق التي سجلها أعضاء المجموعة على أن يتوافق الأعضاء في النهاية علي ترتيب عشرة حقوق في قائمة موحدة
- أطلب من كل مجموعة كتابة قائمتها الموحدة من الحقوق بخط كبير علي ورق برستول وتعليقها في قاعة النشاط
- في نقاش داخل القاعة يجري توحيد قوائم المجموعات في قائمة رئيسية واحدة على أن يتم ترتيب الحقوق فيها تنازليا وفقا لعدد مرات ذكرها في قوائم المجموعات المنفصلة.
- ناقش مع الطلبة الحقوق الواردة في القائمة الموحدة وحاول توحيد الحقوق المتشابهة وتقنين الحقوق المتضاربة ليتم في النهاية الخروج بقائمة نهائية متفق عليها.
- قارن القائمة النهائية للحقوق مع الصيغة المبسطة للإعلان العالمي لحقوق الإنسان. ناقش أوجه الشبه والاختلاف مع الأطفال في نهاية مع التركيز على ربط الحقوق بالحاجات الإنسانية.

◀ أهداف النشاط

- تعليم الأطفال أن الحقوق تستند إلى الحاجات.
- تعريف الأطفال بالإعلان العالمي لحقوق الأطفال.
- تثبيت فكرة أن جميع الحقوق مهمة حتى وأن وقع اختلاف بين الأفراد حول كيفية تقييمها أو ترتيبها.

حاول أن يتمحور النقاش معالأطفال في نهاية النشاط حول الأسئلة التالية:

1. هل تغيرت قناعتك حول أهم الحقوق خلال تنفيذ هذا النشاط؟
2. كيف تكون عليه الحياة في حالة عدم توفر وضمان هذه الحقوق
3. هل يوجد حقوق أخرى ترغب في إضافتها إلى القائمة النهائية؟
4. هل تضمنت القائمة النهائية جميع الحقوق التي وردت في قائمتك الشخصية؟
5. ما أهمية قيامنا بإعداد القائمة النهائية للحقوق؟





محتوى النشاط

يجلس الميسرة/ مع المشاركين في شكل حذوة الفرس ويشرح النشاط للمشاركين حيث أن المنشط ستحدث مثلا بكلمة عين يجب على المشاركين وضع أيديهم على أعينهم، أو فم أو آذن، حيث يقوم المشاركون بوضع أيديهم على المكان الذي يتحدث به المنشط.

ولزيادة صعوبة النشاط يقوم المنشط بوضع يديه على أماكن غير الذي يتحدث بها وأي طالب يخطئ يتم استثناءه من النشاط إلى أن يفوز أحد المشاركين.

ملاحظة

يمكن اختيار مواضع أخرى غير الحواس مثلا: رأس ، قدم ، يد..... الخ

أهداف النشاط

- الترفيه والتركيز



محتوى النشاط

- يتم رسم شجرة من قبل الميسرة/ على ورق برستول على أن لا يرسم لها أوراق أو ثمار.
- يتم توجيه بعض الأسئلة على الأطفال حول حقوق الإنسان وفي حال ذكر أحد الأطفال لحق من الحقوق يقوم بكتابتها على ورقة مكتب مثلا بلون ازرق ويقوم بإصاقها مكان الأوراق والثمار.
- ثم يتم توجيه سؤال له حول ما هو الواجب الذي ينبغي عليه القيام به للحصول على هذا الحق ويقوم بكتابتها على ورق مكتب بنفس اللون وإصاقه في جذور الشجرة.
- وبالتالي تصبح الحقوق عبارة عن الأوراق والثمار والواجبات عبارة عن جذور الشجرة.
- وفي النهاية يصبح لدينا شجرة ثمارها الحقوق وجذورها الواجبات.



أهداف النشاط: ◀

- تعريف المشاركين بأن لكل حق واجب.
- الواجب التزام ضميري تجاه الآخرين.
- الحق قيمة تكتسب أهميتها من المنهج القويم الذي تعبر عنه.
- العلاقة بين الحق والواجب علاقة تلازميه، وعاب الذين يأخذون ما لهم دون أن يعطون ما عليهم.

15 دقيقة

نشاط قص ولصق



يتم إعطاء الأطفال مقصات وأوراق صغيرة ليشكل أي شكل يريد ويكتب عليها أكثر حق هو بحاجة إليه ويقوم برفع هذا الحق وهنا يتم سؤال الميسر/ة للطفل لماذا (مثلا طالب قال التعليم يسأل الميسر لماذا).

10 دقيقة

ثالثا: الانهاء والتقييم



- أطلب من المشاركين أن يجلسوا بشكل مريح.
- أطلب من المشاركين بأخذ نفس عميق من الأنف وكتمه لثواني ثم إخراجه من الفم مع تكرار العملية من 3 - 5 مرات.
- أطلب من المشاركين أن يجعلوا بطونهم مسترخية وأن يغمضوا أعينهم.
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب فقط نركز على نفسنا وعلى جسمنا.
- بعد ذلك تمنح المشاركين وقت للتأمل.
- والآن عندما تجد نفسك مستعدا إلى العودة حرك الأطراف وأفتح العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.





اللقاء الخامس: جسدي ملكي انا

أهداف اللقاء:

- توعية الأطفال باللمسة الحسنة واللمسة السيئة
- كيفية التعامل مع المعتدي على جسدي

الأدوات المستخدمة:

أوراق بروسطول -مخطط للجسم - بطاقات - صور

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - العاب



10 دقيقة

أولاً: البدء والاحماء



- أطلب من الأطفال الوقوف على الباراشوت ورفعها عن الأرض ثم قم بفتح موسيقي واطلب/ي منهم الدوران مع عقارب الساعة وبعكس عقارب الساعة ثم ارفع الباراشوت لأعلى بهدوء وانزله بهدوء ثم أسرع وهكذا.
- اجلس/ي مع الأطفال على الباراشوت واشكرهم لحضورهم وذكرهم بقوانين المجموعة ثم أسرد بشكل سريع محاور اللقاء السابق.

15 دقيقة

ثانياً: النشاط الأساسي



أشكال العنف:

- يقوم الميسرة/ة باسترجاع أشكال العنف (الجنسي - الجسدي - الإهمال - الجنسي)
- هل يملك أحد الحق في لمس أجسادنا؟
- أجسادنا ملك لنا لا لغيرنا

30 دقيقة

مخطط لأجسامنا



يقوم الميسرة/ة برسم مخطط لجسد طفل ذكر ومخطط لجسد انثى موضحاً بهذا المخطط المناطق الخاصة التي لا يجوز لأحد لمسها وتقوم بشرح هذه المناطق للأطفال.

نشاط مناسب أو غير مناسب



يقوم الميسرة/ة بعرض مجموعة من العبارات وعلى الأطفال الإجابة عليها بأن السلوك مناسب أو غير مناسب:

- تعود البنت من المدرسة، وقد حصلت على درجة عالية، ويقوم الأب بحضنها (مناسب)
- الأب يقرأ لابنه قصة بينما يضع يده حول كتفه (مناسب)
- يلمس الولد بيده صدر البنت عندما تجلس بجانبه (غير مناسب)
- بائع دكان طلب مني الدخول لغرفة خاليه (غير مناسب)
- سائق سيارة طلب أن أصعد لأدلة على بيت ما (غير مناسب)
- أخي يريدني أن استحم معه (غير مناسب)



- وهكذا من أمثال هذه الأمثلة للتمييز بين اللمسة السيئة واللمسة الإيجابية لذلك أكدي أن اللمسة الجيدة هي التي تبعد عن المناطق الخاصة التي تم تحديدها في المخطط
- أسالي الأطفال هل تعرضتم لهذه المواقف أو تعرفون أحد تعرض لمثل هذه الأمور - استمع للمشاركين.

10 دقيقة

نشاط نعم لا



◀ وصف النشاط:

تقوم الميسرة بإيقاف المشاركين بشكل طابورين كل طفل مقابل لوجه الآخر ويبعدا عن بعضهما 70 سم ثم يطلب منهما استحضار مواقف بعقلهما بحيث يقول الطفل في الجهة الأولي نعم ومن يقابله لا وهكذا مع ارتفاع نعم ولا ثم عكس الأدوار.

ثم أكد أن هذا النشاط يعلمنا بضرورة القول بكلمة لا.

10 دقيقة

نشاط سلة البطاقات



- أطلب من الأطفال أخذ ورقة من الأوراق الموجودة في السلة وقراءتها أمام الجميع.

أمثلة لبعض البطاقات:

1. أنا أشعر بالضيق عندما تلمسني بهذه الطريقة.
2. بدني ملك لي. إنه لي، وليس لك حق لمسه.
3. إذا قمت بلمسي بهذه الطريقة سأخبر... (أخي، أمي، أبي، معلمي، إلخ).
4. توقف هذا لا يعجبني.
5. توقف والا سأصرخ بصوت عال.

ملاحظة

يمكن عرض الصور والاستماع للأطفال بالموافقة أم لا (مرفق الإطار النظري)



◀ وصف النشاط:

يقوم الميسر/ة باختيار مشارك يقوم بدور حنظله حيث يقف هذا المشارك في ركن من أركان القاعة، بحيث يقلد وقفة حنظله، ويختار مجموعة أخرى من المشاركين من 8 - 10 حيث يكون المشاركون خلف حنظله واقفين على خط واحد بمسافة تبعد عن حنظله من 8-10 أمتار، حيث يكون هدف المشاركين لمس حنظله، ولكن حنظله من وقت لآخر يقوم بالالتفات على المشاركين وفي حال رأي أحد المشاركين يتحرك يقوم بالإشارة عليه، حيث يعود المشارك من خط البداية، وهكذا إلي أن يستطيع أحد المشاركين من لمس حنظله من دون أن يراه يتحرك وبهذا تنتهي اللعبة.

◀ أهداف النشاط:

- تعليم المشاركين أخذ الحيطة والحذر.
- المثابرة للوصول إلى الهدف المنشود.
- التركيز والانتباه.
- المحاولة عند الفشل.



يقوم الميسر/ة بإسداء مجموعة من النصائح حول حماية الأطفال (مرفق في الاطار النظري)



اجلس/ي مع الأطفال على الباراشوت اطلب/ي منهم اغماض اعينهم وأخذ شهيق وزفير ثم رددوا معا اجسامنا ملك لنا لا لغيرنا ثلاثة مرات ثم اطلب/ي من كل طفل أن يقول ما الذي تعلمه من خلال الجلسة:

الاطار النظري للقاء

◀ ما هو الاعتداء الجنسي على الطفل؟

الاعتداء الجنسي على الطفل هو استخدام الطفل لإشباع الرغبات الجنسية لبالغ أو مراهق. وهو يشمل تعريض الطفل لأي نشاط أو سلوك جنسي ويتضمن غالبا التحرش الجنسي بالطفل من قبيل ملامسته أو حمله على ملامسة المتحرش جنسيا. ومن الأشكال الأخرى للاعتداء الجنسي على الطفل المجامعة وبغاء الأطفال والاستغلال الجنسي للطفل عبر الصور الخلاعية والمواقع الإباحية.



◀ يتم الاعتداء عن طريق:

- التودد أو الاغراء: من خلال استخدام الرشوة، والملاطفة، وتقديم الهدايا.
- الترهيب والتهديد والتخويف من إفشاء السر أو الكشف عن الاعتداء: وذلك عن طريق الضرب، التهديد بالتوقف عن منح أشياء للطفل اعتاد عليها كالخروج لنزهة أو شراء حلويات، والخطير في الأمر هو أن هذا الاعتداء يتم بسرية كاملة حيث يلجأ المعتدي بإقناع أو ترهيب الطفل بضرورة إخفاء الموضوع وعدم الكشف عنه، ونادراً ما يستخدم المعتدي القوة مع الضحية خوفاً من ترك آثار على جسمها؛ الأمر الذي يثير شكوكاً حول ذلك، وهو في الغالب يلجأ لذلك عندما يضطر خوفاً من افتضاح أمره.

◀ صور لأساليب الاعتداء على الطفل:



◀ أسباب صمت الأطفال عن البوح بما يتعرضون له:

1. يتولد لدى الطفل الذي يتعرض للاعتداء الجنسي إحساس بالذنب ويبدأ في تحميل نفسه مسؤولية كل ما حدث، كما يبدأ في معاتبة نفسه بالقول: لو لم أذهب مع ذلك الرجل؟ لو أنني سمعت كلام أمي؟ أو أشياء من هذا القبيل.
2. يسيطر على الطفل خوف كبير من الشخص الذي اعتدى عليه؛ ففي كثير من الحالات يقوم الجاني بتهديد الطفل إذا هو قام بإخبار والدي أو أي شخص بما حصل.
3. يمتلك الطفل الخوف من ردة فعل الوالدين خاصة أن موضوع الجنس يعتبر «ممنوع الكلام فيه» داخل الأسرة أو المدرسة.. وبالتالي فإن الطفل يعتقد أنه لو تحدث لن يسمعه أحد فيفضل بذلك استخدام «قانون الصمت».

◀ نصائح لحماية الأطفال:

- أجب ب «لا». فأنت تمتلك حق الإجابة ب«لا» لأي شخص يقوم بلمسك بطريقة تسبب لك الخوف، أو عدم الارتياح.
- جسدك يخصك وحدك فمن حقك ان تقول لا إذا حاول أحد أن يلمسك بطريقة تشعرك بعدم الارتياح وتشعرك بالخوف والارتباك.

- هناك بعض الأسرار التي يجب ألا نخفيها، وهناك بعض الأسرار التي يجب ألا تخفها، حتى إذا طلب منك ذلك، أو تكون قد وعدت بعدم البوح بها. والأشخاص الذين يسيئون إلى الأطفال، يطلبون منهم دائماً عدم البوح، بل ويهددونهم بإلحاق الضرر بهم، أو بشخص يحبونه. وهم يعرفون بأنهم يرتكبون خطأ، ولذا فهم خائفون من العواقب لا تخف من التبليغ.
- الأخذ بالحضن، والتقبيل رائعان، ولاسيما إذا كان من شخص تحب، إلا أنه لا يجب على أحد أن يطلب إليك أن تبقي القبلة، أو الاحتضان سرّاً، وإذا قال أحدهم "إنه سر بيننا" فعليك أن تبلغ شخصاً راشداً بذلك.
- احفظ أسماء أعضاء بدنك، وتذكر الفرق بين "اللمسة المناسبة، و"اللمسة غير المناسبة".
- ابتعد، أو اهرب، إذا حاول شخص غريب، أو أحد تعرفه إلحاق الأذى بك، اهرب، وأطلب المساعدة، واحرص أن تتجه إلى مكان يوجد فيه بالغين.
- اصرخ من الطبيعي أن تصرخ إذا حاول أحد إيذاءك ولا تشعر بالخجل، اصرخ وأطلب المساعدة.
- لا تقبل الهدايا- لا تقبل أي حلوى، أو نقود، أو هدايا من دون أن تخبر والدتك، أو والدك، أو ولي أمرك. ومن الطبيعي أخذ الهدايا من عائلتك، وأصدقائك؛ ولكن قد يحاول بعض البالغين- حتى من تعرفهم- خداعك للقيام بشيء خاطئ؛
- أخبر شخصاً راشداً جديراً بالثقة. إذا تعرضت للإساءة البدنية، أو النفسية، أو الجنسية، أخبر صديقك، أو معلمك، أو والديك، أو شخصاً راشداً جديراً بالثقة. قد لا يكون الأمر سهلاً؛ ولكن يجب أن تتذكر شجاعتك.





اللقاء السادس: ثقتي بنفسي مصدر قوتي

أهداف اللقاء:

1. تعزيز ثقة الأطفال بأنفسهم
2. توكيد الصفات الإيجابية في الأطفال
3. توعية الطفل بأسباب اهتزاز الثقة بالنفس

الأدوات المستخدمة:

أوراق بروسستول - مسرح دمي - الدمى - ورق a4 - ألوان شمعية

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - مسرح دمي - ألعاب



◀ محتوى اللقاء:

أولاً: البدء والاحماء 10 دقيقة

أجلس الأطفال على الباراشوت ثم حبيهم وقوموا معا وأرفعوا الباراشوت ثم اضربوا بأيديكم الباراشوت وعدوا من 1-5 بشرط أن يكون الضرب معا والصوت معا ثم سر مع الأطفال بالباراشوت مع وعكس عقارب الساعة ثم اجلسي وراجعي اللقاء السابق بشكل سريع وحبيهم على الالتزام والحرص على الحضور في الوقت المحدد.

ثانياً: النشاط الأساسي

نشاط حبل الغسيل 15 دقيقة

◀ وصف النشاط:

يقوم المنشط باختيار ثلاثة مشاركين اثنان منهم يقومون بمسك الحبل من طرفيه حيث يقوم المنشط بوضع الملاقط على الحبل والمشارك الثالث يجب عليه القيام بالتقاط الملاقط الموجودة على الحبل بفمه ويديه خلف ظهره ويقوم بوضعها في طبق البلاستيك الموجود مع المشارك الآخر إلى أن تنتهي اللعبة في الوقت المحدد حيث يتم حساب عدد الملاقط التي تم التقاطها، ومن ثم يأتي دور المشاركين الآخرين وفي النهاية تحسب النقاط ويعلن الفائز في اللعبة.

◀ أهداف النشاط

- الثقة بالنفس والإصرار على الفوز
- المساعدة والعمل الجماعي

نشاط قصة سارة (حوار ونقاش)، 10 دقائق

سارة فتاة تبلغ من العمر 11 عام تدرس في المدرسة إلا أنها ذات يوم تعرضت إلى اعتداء لفظي من المعلمة التي وبختها لأنها لم تستطع حل مسألة في الرياضيات ومن حينها أصبحت سارة لا تحب الحضور للمدرسة وأصبحت لا تثق بقدراتها ولا بقدرتها على النجاح. تغيبت عن المدرسة اربع أيام وهذا دفع زميلاتها لزيارتها خاصة صديقتها(لما) التي قالت لها أن ضعفت وذهبت ثقتك بنفسك سترسبين ثقي بانك قوية - متعلمة - تفرئين - تكتبين - تحبين الناس والناس يحبوك.

كانت هذه الكلمات كالصاعقة على سارة فبكت وقالت أن فقدنا الامل لن ننجح لذلك ثقتي بنفسي سر نجاحي وتخلصي من كل الالام.



- ما رأيك بكل من سارة ولما؟
- ما هي الصفات الإيجابية لدى سارة؟
- لو كان لديكم صديق قام بنفس ما قامت به سارة ماذا ستنصحونه؟

نشاط الغمزة 15 دقيقة

◀ وصف النشاط

- يقسم الميسر/ة المشاركين إلى مجموعتين مجموعة رقم (1) ومجموعة رقم (2) بحيث تجلس المجموعة رقم (1) على الكراسي بشكل دائري والمجموعة رقم (2) تقف وراء الكراسي وأيديها خلف ظهرها
- ويكون الميسر/ة مشارك بحيث يقف خلف كرسي فارغ لا يجلس عليه أحد.
- يجب على جميع المشاركين في المجموعة إن يركزوا في حركة أعين المنشط حيث انه سيقوم بغمز المشاركين الجالسين على الكراسي وعلى المشارك الذي خلفه أن يمنعه من القيام عن كرسيه والذهاب إلى كرسي المنشط الفارغ بلمسه على رأسه أو ظهره أو كتفه.
- فإذا نجح المشارك بالهروب من دون أن يلمسه يقوم المشارك الذي اخفق في لمس زميله بعملية الغمز وهكذا، وبعد وقت معين يبدل المنشط المجموعات بحيث تصبح المجموعة رقم (1) في وضع الوقوف والمجموعة رقم (2) بوضع الجلوس على الكراسي.

◀ أهداف النشاط

- التركيز ودقة الانتباه

نشاط رسم اليد 45 دقيقة

- أعطي كل طفل من الأطفال ورقة A4 وعلبة من الألوان ثم أطلبي من كل فرد رسم مخطط يده على الورقة.
- أطلب/ي منهم كتابة الصفات التي يحبها في نفسه في كل أصبع من الأصابع الخمس.

نقاش وحوار:

بعد إنهاء الأطفال من الرسم يتم نقاش 3-4 أطفال والتعرف على الصفات الإيجابية والقيام بسرد شامل للصفات الجميلة التي لم تذكر عند باقي الأطفال مع الإشارة إلى أن هذه الصفات هي التي تعزز ثقتنا بأنفسنا فكلنا نملك صفات جميلة تميزنا عن غيرنا.

من الضروري الإشارة إلى أن الصفات السلبية لدى البشر وليد الميسر بنفسه أنا اكره صفة العصبية والغضب بنفسه فهي مزعجة ثم استمعي للأطفال.

15 دقيقة

نشاط الحديث الإيجابي للذات



- دع الأطفال يجلسون بالطريقة التي يرغبون ثم افتحي موسيقي هادئة ودعي الأطفال يأخذون نفسا عميقا شهيق - زفير (4 مرات) الآن أشعر بنعمة الله عليك في الهواء وتذكر أن المشاكل كثيرة لكن صفاتك جميلة.
- شهيق - زفير أنا لدى صفات جميلة سأستخدمها أنا واثق من نفسي - أنا قوي - أنا قادر على النجاح
- افتح عينيك مع ابتسامة خفيفة على وجهك

نقاش وحوار:

أهمية الثقة بالنفس و فوائدها ما هي الأمور التي تعيق وتهز الثقة بالنفس؟

10 دقيقة

ثالثا: الانهاء والتقييم



أجلس الأطفال على الباراشوت واجعلهم يغمضوا اعينهم لدقيقة متمنين شيء يحققه الله لهم ثم اسمع/ي امنياتهم وأسأل/ي الله أن يحققها ثم أعط/ي كل طفل بطاقة مكتب يكتب عليها مشاعر تجاه اللقاء.

الإطار النظري: ◀

جمع الحكماء مفاتيح النجاح في 100 واختصرها بعضهم إلى عشرة ومهما قلت أو أكثر فإن الثقة بالنفس هي المفتاح الأول للنجاح.

الثقة بالنفس لماذا

- تساعد على اقناع الآخرين
- تمكنك من التأثير بالآخرين
- تمكنك من الثبات على موقفك
- تساعدك لعرض أفكارك
- تعطيك شعورا بالقوة والسعادة
- تساعدك في مهامك الوظيفية
- تكسبك احترام الآخرين
- تساعدك على حسن التصرف



متى تهتز الثقة بالنفس؟ تهتز عند

- الخوف
- المواقف المحرجة
- الفشل
- مقابلة الكبار والوجهاء والمسؤولين
- كثرة المشاكل
- النقد اللاذع

آثار انخفاض الثقة بالنفس:

● أولاً: على مستوى التفكير:

1. لا أستطيع
2. لا أعرف
3. ربما غيري أفضل

● ثانياً: على مستوى الشعور:

1. الخوف والقلق
2. الاحباط
3. الغضب
4. القلق من المجهول

● ثالثاً: على مستوى السلوك:

1. التردد
2. التسويف
3. تجنب التغيير
4. عدم اتخاذ قرار
5. السلبية

عبارات تفقدك الثقة بنفسك

1. الآخرون دائماً على صواب
2. مستواي غير لائق
3. لا بد للإنسان أن يكون كاملاً
4. أنا لن أنفع أبداً
5. أنا غير قادرة على مساعدة نفسي
6. لا يمكنني مساعدة الآخرين
7. أنا فاشل

كيف تكسب الثقة بنفسك

1. إيمان عميق وقناعة بما تعتقده
2. إلمام وعلم بما تعتقده
3. العمل بما تعتقده
4. اكتساب صفات الواثق من نفسه



اللقاء السابع: التعبير عن المشاعر

أهداف اللقاء:

1. توعية الأطفال بأنواع المشاعر
2. عدم الإغراق بنوع واحد من المشاعر
3. كيفية التعامل مع الغضب

الأدوات المستخدمة:

أوراق بروسستول - بارشوت - صحون طائرة - ورق a4 - الوان شمعية - وجوة المشاعر - طابة اسفنجية

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - العاب - رسم



◀ محتوى اللقاء:

أولاً: البدء والاحماء 15 دقيقة

يجلس الأطفال على الباراشوت ويقومون برفعة وشدة بقوة وتقوم الميسرة بوضع أربع صحن طائرة عليه المطلوب أن يخططوا كمجموعة أن يقلبوا الصحن على وجهها ثم يضعوها فوق بعضها دون أن يلمسوها بأيديهم

يقوم الميسرة بمساعدة الفريق للنجاح ثم تشجعه وتراجع معهم الجلسة السابقة بشكل سريع

10 دقيقة نشاط فلان ينادي على فلان

◀ وصف النشاط

يجلس المشاركون في دائرة ويقوم الميسرة ببدء النشاط حيث يقول مثلاً (محمد ينادي على عمر) ويكون النداء مصحوباً بحركة يختارها المشارك، وعمر يكون شخص يعرفه في المجموعة ويردد جميع المشاركين (محمد ينادي على عمر مع الحركة) وكذلك عمر يقول (عمر ينادي على؟) مصحوباً بحركة يختارها مثلاً التصفيق وعلى المشاركون ترديد ما يفعل) وهكذا إلى أن يتم مشاركة جميع الأطفال.

◀ أهداف النشاط

- تقوية العلاقات وزيادة التعارف

50 دقيقة ثانياً: النشاط الأساسي

نشاط الوجوه

يقوم الميسرة بإعداد مجموعة من الوجوه على ورق a4 وهي عبارة عن مشاعر (وجه يضحك - يبكي - خائف - غضبان).

يقوم الميسرة بعرض الصورة الأولى مثلاً طفل خائف تقول للأطفال ماذا ترون في الصورة (الأطفال يعبرون) حتى نصل انه شعور الخوف يسأل الميسرة من يقول لي لم هذا خائف (يعبر الأطفال من اببه من المعلم من اليهود وهكذا في كل المشاعر).

يلخص الميسرة بأن هذه المشاعر يمر بها الجميع



- أعط كل طفل ورقة A4 وعلبة الوان ثم Hطلي من كل طفل أن يقسم الورقة إلى أربعة أقسام ويرسم فيها كيف يكون وجهه وهو خائف - حزين - غضبان - فرحان).
- بعد الانتهاء يتم نقاش عدد 3-4 أطفال ومن المهم هنا سؤال الأطفال عن مواقف شعروا فيها بالغضب والحزن والخوف والسعادة مع ملاحظة ضرورة أن يختم النقاش بالسعادة.



◀ وصف النشاط

- تنجح هذه اللعبة إذا قامت بها مجموعات صغيرة من 4 - 8 أطفال لكل مجموعة، إذا كانت المجموعة أكبر يمكن اللعب عدة جولات حيث تمثل كل مجموعة جزءا من الفرق الكلي.
- ضع جسما صغيراً في وسط مكان اللعب واسع ومفتوح، يمثل هذا الجسم الصغير (الجوهرة)، يمثل قائد المجموعة (التنين) وعليه أن يحرس الجوهرة بالوقوف إلى جانبها، (على بعد قدمين منها) حتى يكون في اللعب عدل.
- على أعضاء المجموعة محاولة الحصول على (الجوهرة) وإعادتها إلى المنطقة المحددة (القلعة).
- إذا تم لمس أحد الأطفال بين منطقة الكتف إلى الخصرة من قبل «التنين»، على ذلك الطفل أن يركض باتجاه القلعة ويجلس بانتظار أحد أعضاء فريقه لإنقاذه عن طريق لمسهم بلطف على الكتف، وحالما يحصل على التبادل في الطاقة يبقي كلا أعضاء الفريق أحرارا في العودة إلى اللعب.
- تنتهي اللعبة عندما يعيد الأطفال «الجوهرة» إلى «القلعة»، إذا تم إمساك أحد الأطفال بالجوهرة يتقدم بها ومن ثم يلمسها التنين، تبقي الجوهرة في موقعها الجديد وينتظر الطفل ليتم إنقاذه في القلعة.
- يمكن فرض وقت محدد لتقوية معني التحدي، مثال ذلك: إذا لم تتمكن المجموعة من استعادة الجوهرة إلى القلعة خلال 3 دقائق تتحول الجوهرة إلى (بصلة عملاقة)

ملاحظة

إذا كان لديك مجموعة كبيرة (15 مشارك فأكثر) قسمها إلى مجموعات أصغر ثم أطلب من إحدى المجموعات مشاهدة الأخرى ثم تبديل الأدوار.



أهداف النشاط

- تعزيز روح العمل التعاوني بين المشاركين.
- تحفيز المشاركين على ابتكار طرق جديدة في التفكير والتخطيط.
- تقوية دافع المثابرة وتحقيق الوصول إلى الأهداف.

15 دقيقة

ماذا أفعل إذا ما كنت غضبان

1. يوضح الميسرة/ة أن الكثير منا لديه مشاعر ومن أخطر المشاعر التي لا نستطيع ضبط أنفسنا بها مشاعر الغضب لذا لأبد من تعلم كيف نتعامل مع الغضب.
2. يوضح الميسرة/ة الكثير من لا عواقب الناجمة عن الغضب طفل غضب فضرب الآخر فمزق وجهه - كسر شيء ثمين - كره جميع الزملاء - الخ أكدي أن الغضب هو الخاسر
3. وضح كيفية التعامل مع الغضب (مرفق الاطار النظري)

10 دقيقة

ثالثاً: الانهاء والتقييم

اجلس/ي الأطفال بشكل منظم على الباراشوت ثم أعطهم كرة صغيرة وطبق نشاط الكرة المكهربة: حيث يقوم كل طفل بإعطاء الطفل الذي بجواره الكرة من خلف ظهرة وعند إيقاف الموسيقى الذي بيده الكرة يقوم ويعبر عن مدى سعادته باللقاء وشيء واحد تعلمه اليوم وهكذا.

الاطار النظري:

الغضب واعراضه وآليات التعامل:

يعتبر الغضب من أمراض النفس الخطيرة، والذي دائماً يؤدي إلى الهلاك والضلال، ولقد أثبت العلم الحديث، أن الأمراض النفسية يكون في بدايتها في الغالب الغضب، والأخرى يكون الحزن والانقباض، وبالتالي فإن الغضب من أمراض القلوب الخطيرة التي تصيب الإنسان.

المظاهر والتغيرات الفسيولوجية والسلوكية للغضب منها:

احمرار الوجه والعينين، وانتفاخ العروق والأوداج، العبوس وتقطيب الوجه والجبين، صدور حركات غير طبيعية كتحريك اليدين بقوة، وتمزيق الثياب، وتكسير ما يكون أمامه من الأواني، أو المتاع، أو الأثاث، انطلاق اللسان بالشتم والسب الفاحش من الكلام نحو من غضب منه، السخرية والاستهزاء بالغير، وإفشاء الأسرار، وهتك الأستار، والشماتة به، إغاضة له وانتقاماً منه، الانتقام العملي بالعدوان على الغير بالضرب، أو الإصابة بالجروح، أو القتل، أو تحطيم ما يملكه الغير، على سبيل الإيذاء والانتقام منه، إبطان الكراهية والحسد في حالة العجز عن فعل ما يظهر من الكلام والفعل.

وبالتالي يكون التحكم في الغضب وضبط النفس وإدارة الذات، من أهم الصفات الذي تميز الشخص الواعي حيث يستطيع أن يدير انفعالاته، عن طريق التحكم في العوامل المسببة للغضب.
آليات عن أبي هريرة رضي الله عنه (أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني قال لا تغضب، فردد ذلك مراراً، قال: لا تغضب)

التعامل مع الغضب:

1. البعد عن مواطن ومسيبات الغضب قدر الإمكان:

وقد قال أيضاً في ذلك (من كظم غيظاً، وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة ثم يخيره من الحور العين ما يشاء»

2. والاستعاذة من الشيطان:

عن سليمان بن صرد: كنت جالساً مع النبي صلى الله عليه وسلم، ورجلان يستبان، فأحدهما أحمر وجهه ونفخت أوداجه (عروق من العنق) فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «إني لأعلم كلمة (لو قالها ذهب عنه ما يجد، لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما جد»

3. السكوت:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إذا غضب أحدكم فليسكت» فالغضبان يخرج عن شعوره فيتلفظ بكلمات جارحة تجلب عداوة الآخرين، فالسكوت يعطي الفرد فرصة للتفكير في عواقب الغضب، وفرصة للتفكير في التصرف.

4. الوضوء والصلاة:

عن أبي وائل القاص قال: دخلنا على عروة بن محمد السعدي فكلمه رجل فأغضبه، فقام فتوضأ ثم رجع وقد توضأ فقال حدثني أبي عن جدي عطية قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ».

5. الذكر والدعاء:

من دعائه صلى الله عليه وسلم: «اللهم بعلمك الغيب وقدرتك على الخلق أحيني ما علمت الحياة خيراً لي وتوفني إذا علمت الوفاة خيراً لي اللهم وأسألك خشيتك في الغيب والشهادة وأسألك كلمة الحق في الرضا والغضب وأسألك القصد في الفقر والغنى وأسألك نعيماً لا ينفد وأسألك قرة عين لا تنقطع وأسألك الرضاء بعد القضاء وأسألك برد العيش بعد الموت وأسألك لذة النظر إلى وجهك والشوق إلى لقاؤك في غير ضراء مضرة ولا فتنة مضلة اللهم زينا بزينة الإيمان واجعلنا هداة مهتدين.



6. تغيير وضع الجسد:

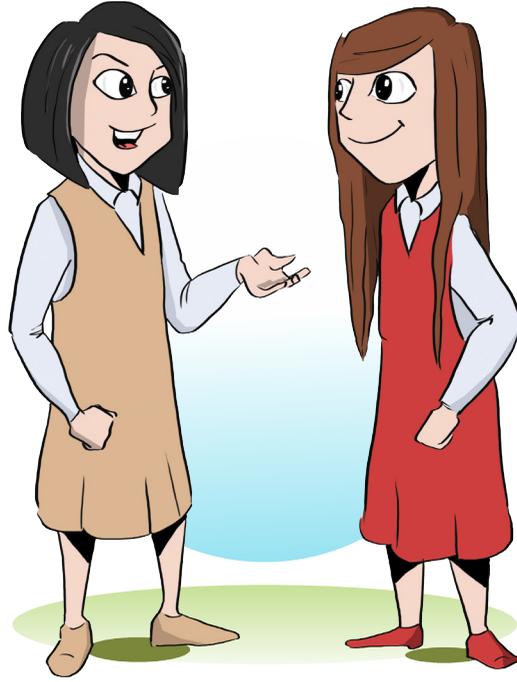
«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب فليضج»

7. امتلاك النفس عند الغضب والانتظار قليلا:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» فالرسول الكريم يدعونا إلى التمتع بالمرونة في حال مواجهتنا للمواقف الضاغطة، والتي من شأنها أن نشعرنا بالغضب، والمشكلات التي تسبب لنا المتاعب النفسية التي لها بالغ الأثر على الناحية الجسمية.

ومن المواقف التي تبين في إدارته وتوجيهاته وتعامله صلى الله عليه وسلم مع الغضب:

المرونة في تعامله مع المواقف من موقفه صلى الله عليه وسلم من الأعرابي الذي بال في المسجد فقال «لا تزمروه دعوه فتركوه حتى بال، وقال له: إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول ولا القذر إنما هي لذكر الله عز وجل والصلاة وقراءة القرآن أو كما قال رسول صلى الله عليه وسلم.



اللقاء الثامن: أصدقائي

أهداف اللقاء:

1. توعية الأطفال بأهمية الصداقة والعلاقات مع الاقران
2. صفات الصديق الإيجابي والسيئ
3. تقوية العلاقة بين افراد المجموعة
4. طلب المساعدة ممن اثق بهم

الأدوات المستخدمة:

مناديل - بارشوت - صحون طائرة - ورق a4 - الوان شمعية - - طابة اسفنجية

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - العاب - رسم



◀ محتوى اللقاء:

10 دقيقة

أولاً: البدء والاحماء



- يجلس الأطفال على الباراشوت ويضعون طفلاً في وسط الدائرة بحيث يرفعونه عن الأرض ببطء والدوران به في القاعة عبر موسيقى الأطفال
- يقوم الميسرة/ة بمساعدة الفريق للنجاح ثم تشجعه وتراجع معهم الجلسة السابقة بشكل سريع.

35 دقيقة

ثانياً: النشاط الأساسي



قصة صديقي محمد:

أنا اسمي رامي أسكن في غزة أحب زملائي في الصف كثيرا تعرفت على أحد الأطفال الذي يكبرني بسنه وأصبح يجعلني دوماً متأخر عن المدرسة وعن الطابور الصباحي لا أدري كنت متضايقاً لكنني شعرت بالفرحة خاصة أنه كان يقول لي أنت رجل لا تخاف من أحد وفعلاً أصبح جميع المعلمون يوبخونني والكارثة انني لم أعد أهتم بالدراسة حيث حصلت في الامتحان الشهري على درجات متوسطة.

هنا تدخل محمد الصديق القديم ودلني إلى ضرورة ترك الأفعال الخاطئة وارشدني إلى ضرورة الحضور باكراً بل أصبح يأتي إلى كل يوم باكراً وعلمني الدروس التي لم أهتم بها واعطاني دفاتر الواجبات فعلاً شعرت أن الصديق وقت الضيق.

لم يرق هذا الأمر لرامز وهو الأكبر مني بسنه فهددني وقال يجب أن تتأخر معي والا ضربتك وحطمت ذراعك فما كان لي الا أن أخبرت صديقي محمد الذي أوضح لي بأننا وقت الحاجة يجب أن نطلب المساعدة من الكبار وفعلاً ذهبنا لمربي الفصل وحدثته بما جرى فشكرني وشكر ثقتي به وهو تصرف مع الطالب رامز.

◀ من خلال هذه القصة:

- من هو الصديق الحسن والسيء؟
- ما هي صفات الصديق الحسن والصديق السيء؟
- عندما لم يستطع رامي وصديقه محمد حل المشكلة ماذا فعلاً؟

نقاش وحوار مع الأطفال المشاركين

15 دقيقة

نشاط تمرير صديق



◀ وصف النشاط:

- يقوم الميسرة/ة بتوزيع مجموعة من الاطباق والمجسمات الصغيرة على الارض بشكل عشوائي في مكان تنفيذ النشاط داخل القاعة.



- يختار المنشط مشاركين بحيث يقف المشارك الأول معصوب العينين بالمنديل المشارك الآخر مواجهها له بحيث تفصل بينهما المسافة التي وضع عليها الأطباق والمجسمات.
- يقوم المشارك الأول معصوب العينين باجتياز العوائق التي وضعت في طريقه ليصل إلى المكان الآمن وعلى المشارك الثاني الذي يقف مواجهها له أن يقوم بتوجيه حركته لتجنب الارتطام بها.
- إذا لمس المشارك احد العوائق الموجودة يتم استبدال المشارك الثاني بمشارك آخر.
- تنتهي اللعبة إذا نجح المشارك الموجه بتمرير صديقه دون أن يلمس أي من العوائق.
- يمكن تكرار اللعبة مع مشاركين آخرين.

أهداف النشاط ◀

- التعرف على صفات الصديق الحسن.
- تقوية العلاقة بين أفراد المجموعة.
- طلب المساعدة وقت الحاجة ومساعدة الآخرين إذا ما احتاجونا.

أرسم نفسك وانت تساعد أحد أو أحد ساعدك ◻

35 دقيقة

وزع/ي على الأطفال ورقة والوان ثم اطلب منهم رسم موقف مروا به وهم يقدمون مساعدة لأحد أو أحد ساعدهم ثم ناقشي الرسومات مع الأطفال ووضحي أهمية المساعدة في الحياة وركزي أن هناك مواقف لا يمكن أن نساعد بها من باب الحذر.

- طلب مني سائق أن أدلة على بيت وأصر على صعودي السيارة
- بائع دكان طلب مني الصعود للسدة للمساعدة
- طلب مني شاب أن أحضر له ماء من غرفته أو بيته وهكذا

نشاط المنطقة السرية الأمنة 15 دقيقة ◻

محتوى النشاط ◀

- يقوم الميسر/ة بوضع الأطباق الطائرة في أماكن متفرقة من القاعة.
- يقوم الميسر/ة باختيار مكان معين من الأماكن الموجودة بحيث يكون هوة المكان السري الآمن الذي لا يعرفه غير المنشط وباقي الأماكن تكون أماكن خطرة.
- يختار المنشط من 8 إلي 10 مشاركين يقومون بالانتشار داخل القاعة وبين الأماكن ويجب عليهم أن يكتشفوا المنطقة الآمنة من بين الأماكن الأخرى.



- يستطيع قائد المجموعة إن يلمس جميع المتواجدين خارج المنطقة الآمنة أو بين المناطق.
- عندما يلمس القائد أحد المشاركين يبقي في مكانه متجمدا إلى أن يقوم أحد المشاركين بتحريره عن طريق لمسه.
- تفوز المجموعة عندما يكون جميع المشاركين داخل المنطقة الآمنة.

أهداف النشاط ◀

- تشجيع الأطفال لاستخدام كل طاقاتهم الذهنية والبدنية للوصول إلى الهدف المحدد.
- تنمية مهارة التواصل بين المشاركين.
- مساعدة الآخرين ممن هم بحاجة إلى مساعدة.

10 دقيقة

ثالثا: الانهاء والتقييم



قم بتطبيق تمرين التنفس(شهيق زفير) والدوران بالباراشوت بهدوء، أجلس وأشكر المشاركين وأسأل ماذا استفدتم اليوم ثم بعد ذلك قيم اللقاء بأي طريقة تريد بكلمة أو بأي طريقة إبداعية فمثلا يمكن وضع وجوة ثلاثة على جدران قاعة التدريب وجه سعيد ووجه حزين ووجه غضبان وأطلب من الأطفال الذهاب إلى الوجه الذي يعبر عن شعورهم الأن.



اللقاء التاسع: بناء المستقبل

أهداف اللقاء:

1. تبصير الأطفال بمهن المستقبل
2. ضرورة التخطيط للمستقبل
3. الأهداف لابد وأن تواجهها عقبات وصعوبات
4. تقوية العلاقة بين افراد المجموعة

الأدوات المستخدمة:

ورق رول مرسومًا به قطار - بارشوت

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - ألعاب - رسم



← محتوى اللقاء:

15 دقيقة

أولاً: البدء والاحماء



يجلس الأطفال على الباراشوت ثم يقفون معا وقفة واحدة ويدورون بالباراشوت ثم يجلسون ويطبّقون نشاط

إذا كنت زاهي فرحان

- الهدف
- نشاط حركي.
- خلق روح من الفرح والمتعة لدى المشاركين.

← إجراءات النشاط:

يطلب المنشط من المشاركين الوقوف في دائرة ويكون المنشط ضمن الدائرة في مكان يراه الجميع ويقوم بتريديد جملة (إذا كنت زاي فرحان) ويقوم الطفل بتريديدها وراء المنشط والقيام بالعديد من الحركات منها (اضرب الكف، اضرب الكتف، اضرب الإصبع، اضرب الفخذ، اضرب الأرض) ويطلب من الأطفال إعادة الجملة مع المنشط بالإضافة إلى إعادة كل الحركات كلها وفي نهاية قيام الطفل بتلك الحركات يقول «الله الله»

25 دقيقة

ثانياً: النشاط الأساسي



- ماذا تعني لكم كلمة المستقبل؟
- كيف ممكن أن نحقق ما نرغب بالمستقبل؟

هنا يتم عصف ذهني حيث تطرح الميسرة قصة النجار وطموح بناء متجر للنجارة وبيع الخزن حيث أنه لما سأله والده يا بني ماذا ترغب أن تكون في المستقبل قال يا أبي لما اكبر سأكون نجاراً فقال له الأب يا ولدي هذه أمنية والأمني جميلة لكنها تحتاج لأدوات للنجاح وتحقيق الامنيات لذا تدرّب وتعلم فعلاً سمع هذا الطفل الصغير كلام والده وأصبح يتعلم النجارة وهكذا حتى فتح محلاً صغيراً ثم كبيراً حتى أصبح متجراً وهذه هي الخطوات للنجاح.

5 دقيقة

نشاط فيل نملة



← الهدف:

- نشاط حركي والهدف منه معرفة مدى تركيز الطفل.

إجراءات النشاط: ◀

يقف المشاركون أما بشكل دائري أو بشكل مستقيم، ومن ثم يشرح الميسر/ة النشاط للأطفال وبعد ذلك عندما يقول المنشط(فيل) يقوم الأطفال بالقيام وعندما يقول الميسر/ة(نمله) يقوم الأطفال بالجلوس وهكذا وأي مشارك يخطئ يتم استثناءه من النشاط إلى أن يبقي المشارك الأخير حيث يكون هو الفائز.

45 دقيقة

نشاط قطار المستقبل



- تحديد أهداف المشاركين والتعرف عليها.
- معرفة الصعوبات والتحديات التي تواجه المشاركين في الوصول لأهدافهم وكيف يتغلبوا عليها.

الادوات المستخدمة: ◀

ورق رول + ألوان + بطاقات ملونة + أقلام + صمغ + ورق لاصق.

إجراءات النشاط: ◀

- يقوم الميسر/ة بمشاركة المشاركين في رسم قطار كبير على ورق رول وتلوينه بشرط أن يقوم المشاركون رسم القطار وبجانبه جبال.
- بعد انتهاء المشاركين من رسم القطار يقوم الميسر/ة بمساعدة المشاركين بلصق اللوحة على الحائط بحيث يراها جميع المشاركين.
- يقوم الميسر/ة بتوزيع بطاقات ملونة على المشاركين مثلا(اللون الاحمر واللون الأخضر).
- بعد ذلك يطلب المنشط من المشاركين بكتابة أهدافهم على البطاقات ذات اللون الأخضر ولصقها على عربات القطار المعلق على القطار الذي رسموه.
- ثم يطلب الميسر/ة من المشاركين كتابة التحديات التي من الممكن أن تعيق تحقيق أهدافهم ولصقها على الجبال المرسومة في اللوحة.

المناقشة:

- ما هي أهدافنا وهل هي مناسبة لقدراتنا؟
- ماهي التحديات التي من الممكن أن تعيق تحقيق هدفك؟
- كيف يمكن أن تتغلب على هذه التحديات؟
- هل ترغب بالوصول إلى النجاح؟ وماذا يجب عليك أن تفعل لتصل إليه؟





◀ وصف النشاط

- يقوم الميسرة/باختيار أحد المشاركين هذا المشارك اسمه (البناء) حيث سيقوم ببناء آلة.
- يختار (البناء) المشاركين الذين سيشاركون ببناء آله بحيث يعطي كل مشارك دور معين للقيام به حيث يمثل كل مشارك جزء من أجزاء الآلة حيث سيقوم بعمل حركة هذا الجزء بالإضافة إلى صوت هذا الجزء (قطار، سيارة ، ساعة... الخ)

يجب أن تكون الأجزاء متعاقبة ومتقاربة بحيث تلامس بعضها البعض.

◀ أهداف النشاط

- تشجيع روح العمل التعاوني.
- تنمية روح الإبداع والابتكار.



- يجلس الأطفال بشكل دائري ويتم رسم خط كمقياس من 1 الي 10 على ورقة رول ونطلب من الأطفال التعبير عن درجة سعادتهم من اللقاء حيث تعتبر رقم 1 اقل الدرجات و10 أعلاها بالسعادة والفرح
- يتم خروج الأطفال ويحددوا مكانهم وهكذا الكل يقف عند الشعور الذي يريد
- يتم شكر الأطفال وإجراء بعض الترتيبات لليوم الأخير



اللقاء المباشر: هيا نفرح ونلعب

أهداف اللقاء:

1. الترفيه والمرح
2. مراجعة البرنامج ونقاط الفائدة
3. تنفيذ مجموعة من الأنشطة الإبداعية والمسرحية

الأدوات المستخدمة:

كراسي - مسجل - مايك

الأساليب المستخدمة:

حوار ونقاش - ألعاب - أناشيد ورقص - استرخاء





أطلب من المشاركين أن يجلسوا بشكل مريح.

- أطلب من المشاركين بأخذ نفس عميق من الأنف وكتفه لثواني ثم إخراجها من الفم مع تكرار العملية من 3 - 5 مرات.
- أطلب من المشاركين أن يجعلوا بطونهم مسترخية وأن يغمضوا أعينهم.
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب فقط نركز على نفسنا وعلى جسمنا.
- بعد ذلك تمنح المشاركين وقت للتأمل.
- والآن عندما تجد نفسك مستعداً إلى العودة حرك الأطراف وأفتح العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.

اشكر/ي المشاركين واكد/ي أن هذا هو اللقاء الأخير.



← وصف النشاط

- يقوم الميسر/ة بوضع مثلا خمس كراسي في وسط القاعة ويقوم باختيار ستة مشاركين وبهذا يكون عدد المشاركين أكثر من عدد الكراسي.
- يبدأ النشاط بإعطاء المنشط إشارة إما عن طريق تشغيل كاسيت بأغنية يحبها الأطفال أو عن طريق الصفارة حيث يطلب من المشاركين بالدوران حول الكراسي وأيديهم خلف ظهورهم.
- عندما يوقف المنشط المسجل أو يعطي إشارة ثانية بالصفارة يقوم المشاركون بالجلوس على الكراسي والمشارك الذي لا يجد مكان له على الكراسي يخرج من اللعبة ويصفق له الجميع.
- يبدأ المشاركون اللعبة من جديد ولكن بعد استبعاد كرسي بحيث يصبح عدد الكراسي أربعة وعدد المشاركين خمسة وهكذا إلى أن يفوز أحد المشاركين باللعبة.

← أهداف النشاط

- تعزيز الثقة بالنفس وتحقيق التعاون بين الأطفال والعمل بروح الفريق والترفيه.
- مساعدة الطفل على تنمية تآزر الحس حركي وتنمية التركيز لدى الأطفال.



◀ الهدف:

- مراجعة وتلخيص جميع المواضيع التي تم تنفيذها خلال اللقاءات.
- ترسيخ المعلومات التي تم تنفيذها في أذهان المشاركين.

◀ إجراءات اللقاء:

- يقوم الميسر/ة بتنسيق مسبق مع مجموعة من المشاركين على إعداد نشرة تلفزيونية تتضمن جميع ما تم تناوله خلال اللقاءات السابقة من مواضيع والعباب.
- يتم عرض هذه المادة الإخبارية على شكل نشرة الأخبار بحيث يكون هناك مذيع وضيوف الحلقة وباقي المجموعة يكونوا عبارة عن المشاهدين.
- يمكن للمشاهدين المشاركة في برنامج حصاد الأخبار من خلال الاتصال الهاتفي على البرنامج
- يتم التحضير المسبق مع المشاركين لفعاليات أنشطة فرح ومرح.

◀ مقترحات لتنفيذ فعاليات أنشطة فرح ومرح:

• أنشطة مسرحية:

حيث تقوم مجموعة من المشاركين بعرض عمل مسرحي على باقي المشاركين.

• أنشطة غنائية واناشيد:

حيث يقوم المشاركين بعرض بعض الأناشيد أو الأغاني التي تم التحضير لها مسبقاً من قبل المشاركين.

• أنشطة فلكلورية وتراثية:

حيث يقوم المشاركون بعرض رقصات فلكلورية على انغام الأغاني الفلسطينية التراثية (الدبكة والزجل).

• أنشطة فنية ورسم:

حيث يقوم المشاركون بشكل جماعي برسم جدارية يعبروا فيها عن مشاعرهم في اليوم الأخير من فعاليات البرنامج.



● أنشطة أدبية:

حيث يقوم المشاركون بإلقاء القصائد والخواطر والقصص القصيرة على المشاركين.

● مسابقات:

حيث يقوم المشاركون بإعداد مسابقات دينية أو ثقافية أو ترفيهية أو رياضية ويتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات للمشاركة في المسابقة.

● حفلة طعام:

حيث يمكن للمشاركين أن يحضروا ما يشاؤون من مأكولات ومشروبات لعمل وليمة يشارك فيها الجميع.

10 دقيقة

ثالثا: الانهاء والتقييم



- اطلب من المشاركين أن يجلسوا بشكل مريح.
- اطلب من المشاركين بأخذ نفس عميق من الأنف وكتمه لثواني ثم إخراجه من الفم مع تكرار العملية من 3 – 5 مرات.
- اطلب من المشاركين أن يجعلوا بطونهم مسترخية وأن يغمضوا أعينهم.
- أي أفكار تأتي ندعها تذهب فقط نركز على نفسنا وعلى جسمنا.
- بعد ذلك تمنح المشاركين وقت للتأمل.

والآن عندما تجد نفسك مستعدا إلى العودة حرك الأطراف وافتح العيون بابتسامة خفيفة على الوجه.

تشكر الميسرة الجميع على المشاركة وتطلب منهم تقييم على كل البرنامج



- دليل المدرب لورش عمل الأطفال (مشروع غراس المعرفة).
- دليل نعم استطيع للقيادات الشابة من 13 - 17.
- دليل الإجراءات الخاصة لمواجهه العنف الجنسي والعنف القائم على نوع الجنس.
- دليل إدارة برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ.
- دليل حماية الأطفال ضد الاستغلال الجنسي والانتهاكات الجنسية في ظل أوضاع الكوارث والأحداث الطارئة.
- دليل اتحمل مسئولية حيلاتي بذكاء.
- دليل الرعاية البديلة للأطفال.
- دليل تدريب الطالب (التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي في المدارس وكيفية تجنبه).
- دليل العاب من أجل حقوق الانسان (رزمة التربية على حقوق الانسان للأطفال).
- دليل تنسيق تداخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي في الازوضاع الانسانية.
- دليل المدرب للتدريب على حقوق الطفل (من حقي أن أفهم حقي).
- دليل المهنيين في مجال حماية الأطفال ضد العنف.
- دليل المدرب للوقاية والحماية من التنمر.
- دليل المدرب للمرحلة الابتدائية (أنا شخصية مؤثرة).
- دليل الصحفي حول العنف المبني على النوع الاجتماعي في الأزمة السورية.
- دليل منسقي المهارات الحياتية العاملين في مجال بناء قدرات فئة الطلاب والشباب.
- دليل سلسلة مهارات الحماية الأساسية للأطفال ذوي الاعاقة.
- دليل نساء وفتيات ورجال (احتياجات مختلفة - فرص متساوية).
- دليل تدريب الجندر.
- الثقة بالنفس (كتاب د يوسف اسعد).
- التعبير الانفعالي للغضب وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة - فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من حدة الغضب (رسالة ماجستير).
- فاعلية برنامج إرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير).
- كيف تتحدث بثقة أمام الناس (لفيفان بوكان).
- فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير).
- دليل الدعم النفسي الاجتماعي المبني على غرفة الصف والمخيم CBI.
- دليل تدريبي للعمل مع الأطفال CABAC.
- دليل حماية الأطفال من الايذاء.
- دليل منسقي ومنشطات أنشطة الصيف.



