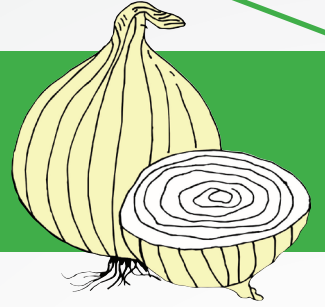


المركز الفلسطيني للإرشاد



العلاج بالفنون التعبيرية

دليل العلاج بالفنون التعبيرية
Expressive Art Therapy Manual

إعداد

شوشان افرنجي

إشراف

رنا نشاشيبي

ريما شويكي

إصدار المركز الفلسطيني للإرشاد

القدس: فلسطين، 2012

بتمويل من مكتب التعاون والتطوير السويسري SDC

قائمة المحتويات:

3 كلمة مديرة المركز
4 مقدمة الدليل
6 تطور العلاج بالفنون التعبيرية
13 اللقاءات (الجلسات) والأنشطة
40 المركز الفلسطيني للإرشاد والفن التعبيري

كلمة مديرة المركز

زملأونا الاخصائيون والأخصائيات النفسيون، الاجتماعيون والتربويون، نطل عليكم بهذا الدليل لنعكس لكم خبرتنا ومعرفتنا في مجال الفن التعبيري، واستخدماته النفسية والاجتماعية. لقد كان المركز الفلسطيني للإرشاد، كونه من المؤسسات الفريدة التي تقدم خدمات صحة نفسية واجتماعية مهنية في فلسطين منذ 29 عاماً، من أولى المؤسسات الفلسطينية التي تنبعت لأهمية الفن التعبيري، ودوره الفعال في العمل مع الأفراد والمجموعات.

عمد المركز في التسعينات من القرن الماضي إلى بناء علاقات مع مؤسسات أكاديمية عليا تعنى في مجال الفن التعبيري في الخارج، وقام بإرسال مجموعة من الأخصائيين والأخصائيات للتخصص والحصول على شهادات عليا في هذا المجال، ليقوموا لاحقاً بالعمل به لأول مرة في فلسطين.

إننا في المركز نؤمن بأهمية نشر الإفادة لأكبر عدد ممكن من المعنيين، لنجد مؤسسات وأفراد مهنيين قادرين على تقديم خدمات نفسية، اجتماعية وتربوية ذات جودة عالية للمنتفعين/ات. فكثيرة هي الخبرات والمعارف التي نواجهها بحياتنا، وقلة منها للأسف، هي التي نفكر أن نتناقلها لتصبح في متناول الجميع، لذلك فإنه من اهتمامنا ودواعي سعادتنا أن نشارككم ونضع خبراتنا بين أيديكم وكلنا أمل أن تكون مفيدة وممتعة.

نسعى من خلال هذا الدليل، إلى توفير مواد جديدة ومثيرة حول الفنون التعبيرية، استخدماتها، كيفية التعامل معها، ساعين دائماً إلى مشاركتكم في تطوير خبراتنا ومعارفنا.

وأخيراً لا يسعني إلا أن أشكر جميع الأخصائيين والأخصائيات الذين كان لهم الدور الفعال في بناء وتطوير هذا المجال في فلسطين، وجميع من ساهم في إعداد هذا الدليل، كذلك فإننا ننقدم بالشكر للوكالة السويسرية للتنمية (SDC)، على دعمهم للمركز.

مقدمة الدليل:

الفن لغة مشتركة بين البشر على اختلاف ثقافتهم وحضارتهم، من هنا تأتي أهميه الفن كاداة هامة للتواصل الإنساني، وتزداد هذه الأهمية عند استخدام الفن لعلاج الفرد والجماعة. ويعتبر العلاج بالفن بمثابة الطريق التي من خلالها يستطيع الإنسان أن ينقل تجربته الحياتية بما فيها من ألم ومعاناة الى محور آخر مختلف يمكنه فيها إيجاد السبل للتعامل مع معاناته والوصول الى الشفاء احيانا.

تأتي أهمية هذا الدليل كونه الأول من نوعه في فلسطين في توثيق خبرة العمل العلاجي من خلال الفنون الإبداعية و لمساعدة العاملين في التعرف الحقيقي على هذا المجال والاستفادة من الخبرات المهنية المتراكمة.

طور هذا الدليل على شكل خطط جلسات (Session plan) تحتوي على أهداف اللقاء، مدة اللقاء والتمارين المرافقة بالإضافة إلى المواد المستخدمة في اللقاء.

أهداف الدليل:

- توثيق الخبرة والتجربة الفلسطينية الأولى التي بدأ بها المركز عام 1999، في استخدام الفنون التعبيرية كإحدى نماذج العمل المستخدمة في التدخل العلاجي الإرشادي وفي وقت الأزمات.
- تزويد الجامعات الفلسطينية المحلية والإقليمية، والمؤسسات الحكومية وغير الحكومية العاملة في الحقل، بالمعرفة حول فائدة واستخدامات الفنون التعبيرية.
- بناء قدرات الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين والعاملين في المجال، من استخدام الفنون التعبيرية، قواعدها وأسس تطبيقها في المركز الفلسطيني للإرشاد والمؤسسات العاملة في الحقل الاجتماعي، النفسي والصحي.
- بناء قدرات الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية ذوي تخصص الخدمة الاجتماعية وعلم النفس من استخدام الفنون التعبيرية كأسلوب تدخل علاجي بالعمل في الحقل الاجتماعي، الصحي والنفسي.
- بناء قدرات المعلمات في رياض الأطفال والمعلمين/ات في الصفوف الابتدائية والإعدادية، من استخدام الفنون التعبيرية في مساعدة الطلبة الذين يعانون من صعوبة التكيف في رياض الأطفال أو البيئة الصفية التعليمية.

- مساعدة الأفراد والمجموعات الذين مروا بصدمات وأزمات نفسية، اجتماعية وسياسية متواصلة (الذين لديهم شعور بعدم القدرة والسيطرة على مجريات الأمور بحياتهم والشعور بعدم الأمان) والعمل على إعادتهم إلى الواقع الذي كانوا يعيشونه ما قبل الصدمة.

لمن موجه الدليل؟

- الجامعات الفلسطينية المحلية.
- المؤسسات الحكومية وغير الحكومية العاملة في مجال العلوم الإنسانية.
- الأخصائيين/ات الاجتماعيين والنفسيين العاملين في المركز.
- الأخصائيين/ات الاجتماعيين والنفسيين العاملين/ات في المؤسسات المقدمة للخدمات الإنسانية مع المستفيدين بشكل فردي وجماعي.
- المعلمين والمعلمات في رياض الأطفال وصفوف المرحلة الابتدائية، الإعدادية والثانوية.
- العاملين/ات في المخيمات الصيفية والشتوية مع الأطفال والشباب.
- الطلبة المتدربين والمتطوعين الذين يقومون بالعمل مع الأطفال في المركز.



تطور العلاج بالفنون التعبيرية

يعرف العلاج بالفنون التعبيرية: بأنه توظيف للخيال والقصة والموسيقى والدراما والشعر والصور والحركة لدعم نمو وعلاج الإنسان، جميع هذه الفنون تعتبر طريقة لعكس تجربتنا بطريقة خلاقة جميلة ومبدعة.

استخدم الفن التعبيري منذ القدم، حيث نرى ذلك من خلال الطقوس الدينية والاجتماعية مثل: الأفراح، طقوس الحصاد والولادة، حيث كان الناس يرقصون ويعزفون الموسيقى ويروون ويسمعون القصص. واستخدم العرب الفنون التعبيرية من اجل التخفيف عن آلمهم، فمثلا، كان للرقص الشرقي أصول طقسية بدائية تستعمل لأغراض علاجية. فالحركات الدائرية المستمرة للأرداف تخفف من آلام العادة الشهرية وتقلل احتمالات الإجهاض وتسهل عملية الولادة، ويصبح بذلك الرقص الشرقي تعبيرا عن الفرح والألم في عملية الولادة. ومع تطور نظريات العلاج النفسي تطور معه العلاج بالفن إذ كان بالبداية **العلاج التحليلي بالفن** والمستند إلى المدرسة التحليلية.

حسب هذه المدرسة فإن الفن هو وسيلة إسقاطية، يسقط عليها المريض متاعبه ويقوم المعالج بتفسير المادة التي تم إسقاطها والتي هي غالبا من اللاشعور عن طريق معالجة التحويل. ثم جاء **العلاج النفسي psychotherapy** بالفن، والمرتبط بالنظرية التحليلية الجديدة ونظريات أخرى، ويعتمد هذا التدخل على الكلام والتفسير الكلامي للعمل الفني الذي يقوم به الشخص نفسه ويعكسه المعالج/ة، أي أن الكلام أساس العلاج، والذي يقوم بالتدخل بالأساس معالج يستخدم الفن كوسيلة تدخل تساعد في العملية العلاجية كاي اسلوب اخر، مثل الرواية الذاتية أو الخيال أو الاسترخاء وغيره.

ثم بدأ ما يسمى **العلاج بالفن art therapy**، أي بالفنون المختلفة كالموسيقى، الرسم، الحركة، الرقص والنحت، وهنا العلاج يكون من إدراك الانسان لعمله الفني والتواصل معه، أي العمل الفني غاية بحد ذاته وليس وسيلة. والانسان يتطور، يقوم الانسان باختبار مشاعره وأحاسيسه وينضح ويتعافى من خلال العمل الفني. يقوم بالتدخل المعالج/ة الذي/التي هم اصلا فنانيين، وهنا يستخدم كل فن على حدا.

حالياً هناك مجال جديد وهو **الفنون التعبيرية المتداخلة** والعلاج بأكثر من فن بنفس الوقت **Inter disciplinary expressive art therapy**. كان التدخل العلاجي دائماً بفنون مفصولة عن بعضها البعض، وكانت منظمة حول وسائط ونماذج محددة.

أما العلاج بالفنون التعبيرية المتداخلة، فهو عبارة عن أنظمة متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض، ويحيط به كثيراً من النظريات الظاهرية الوجودية Existential phenomenology، والنظرية الإنسانية ونظرية الأنظمة. هو نموذج لاستخدام الخيال، رواية القصة، الرقص، الموسيقى، الدراما، الشعر، الحركة، العمل الحالم والفن المرئي مع بعضه سويًا، وبطريقة منسجمة لرعاية وتشجيع نمو الإنسان وتطوره وعلاجه. هو علاج يعكس قدرتنا الداخلية ككائن حي، للتعبير المبدع لتجاربنا الإنسانية الفردية والجماعية بشكل فني. يقوم بالعلاج الفنان/ة المدرب/ة على العلاج او المعالج/ة المدرب/ة المهني/ في الفنون.



الهدف من استخدام الفن التعبيري interdisciplinary expressive arts

- التفرغ الانفعالي: الفن يكون وعاء يحوي تجارب ومشاكل المسترشد في الحياة، وجعلها أكثر سعادة.
- التقوية وتعزيز الاستقلالية: السير في العملية العلاجية والتطور على صعيد المسترشد بتقويته وتدعيمه من خلال اكسابه/اكسابها مصادر للتقوية الذاتية. فعندما يعرف الشخص قيمة التعبير بالفن يستطيع استخدامه اينما اراد وبالشكل الذي يريد، وبدون معالج.
- التنظيم والتعلم النشط: مساعدة المسترشد على اعادة بناء الطريقة التي ينظم بها حياته ويعيشها ويدركها ، وطرح الخبرات الحياتية المؤلمة غير المرغوب فيها واستبدالها بخبرات معلمة مثمرة وذات قيمة.

أهم وسائل الاتصال بواسطة الفنون التعبيرية:

- 1 ضمن الفنون البصرية "الرسم": نستطيع أن نتكلم، نتحرك ونمثل من خلال الصور البصرية.
 - 2 ضمن الرقص: نستطيع أن نتخيل ونتكلم ونمثل خلال الحركة.
 - 3 ضمن المسرح: نستطيع أن نتكلم ونتخيل ونتحرك خلال الأعمال.
 - 4 ضمن الموسيقى: نستطيع نتكلم ونتخيل ونتحرك ونمثل من خلال الصوت والإيقاع.
 - 5 +الأدب: نستطيع ان نتخيل ونتحرك ونمثل من خلال الكلمات.
- الرسم: من مميزات هذا النوع هو أن المعالج يستطيع الوصول لمجموعة كبيرة من المسترشدين ولو لم يكونوا يتقنون لغة المعالج. فباستطاعة المسترشد التعبير عن ذاته بالرسم وفهم طبيعة تركيب نفسيته بسهولة ويسر من قبل المعالج. فمن السهل على المسترشد أن يتحدث ويعبر عن مشاعره من خلال الرسم. بالإضافة الى تمكين المعالج والمسترشد من العمل مع أشياء محسوسة ترمز لعالم المسترشد الداخلي. فالمنتج (الرسم) بحد ذاتها مهمة ولكن الأهم هو العملية ذاتها التي تم الوصول من خلالها للرسم.

الرقص: هو استخدام الحركة والرقصات لفهم المسترشد. يكون المعالج متمرس على مساعدة المسترشد في اداء الحركات التي تعبر عن الذات بلغة الجسد.

الدراما: فن يعبر عنه بالكلمة، الحركة، الروح والجسد، وهي تعني التمثيل وما يسخر في سبيلها من خيال، حركة، تعبير، ذهن وروح، وهي تعتبر طريقة ممتعة وحيوية في استكشاف وتعلم عدة مواضيع مختلفة، ويمكن التفكير والاستفادة من الدراما كطريقة تعليمية، من خلال تحقيقها لعدة أهداف تساعد في تطوير بعض الجوانب الذهنية، العاطفية والاجتماعية.

الموسيقى: هي طريقة لتحسس وفهم المسترشد عاطفياً بمستوى حاجاته الشخصية. فالموسيقى تعد وسط أو أداة تساعد على فهم المسترشد بسهولة أكثر من الإرشاد أو العلاج التقليدي المبني على الحوار والكلام. فضلاً عن أهميتها في إكساب اللغة وتعلم سلوكيات اجتماعية إيجابية وتطوير مهارات الاتصال وتساعد أيضاً على فهم الانسان لشخصه والتعبير عن ذاته.

الشعر والكتابة: يتركز العلاج على استخدام فن اللغة وتوظيفه لمصلحة المسترشد كالتشبيه والكلام المنمق وقراءة الشعر والأدب.



الخطوات الواجب إتباعها في جلسات العلاج التعبيري من أجل الاستفادة من التجربة الفنية

كأسلوب تدخل:

أولاً: فهم مشترك حول أسباب التوجه (filling in) من خلال:

- إقامة الاتصال مع الشخص أو الأشخاص المتواجدين (الإحماء).
- الاستماع وعدم الحكم لما يقال حول موضوع المشكلة، أو الصعوبة.
- الانتباه بأن لا يتم عمل تفسيرات من قبل المعالج وإنما يمكن أن يكون إعادة صياغة.
- التفكير برؤيا أو رؤى للحلول.

ثانياً: الانتقال الى البعد (decentering) أي أن يقوم الشخص أو الأشخاص بأي عمل فني، رسم، حركة، صلصال، رقص، صوت، وهذا كي:

- يستطيع الشخص الحديث عن نفسه أو مشكلته من خلال العمل الفني وتجنب تعريض ذاته/ها للذلي المباشر من خلال الكشف عن الكينونة بصراحة.
- يسقط الانسان (projection) في العمل الفني الكثير من ذاته ويتضح له/لها من خلال ذلك الكثير عن ذواتهم وهم في داخل العملية هذه.

ثالثاً: إيجاد المعنى (finding a meaning)، أي أن يأخذ المسترشد/ة وقته في التفاعل مع العمل الفني، أو الانتقال من نوع فن الى آخر، مثلاً:

من الرسم الى الحركة، أو من الصلصال الى الرسم أو الى الغناء، أو الشعر بحسب ما يرتاح إليه المسترشد/ة كي يعبر عن ذاته وأن يتمتع بالتجربة الفنية وأن تكون التجربة الفنية بمثابة تجربة وجودية لكونه في هذا العالم.

- الإجابة الفنية أو الجمالية (aesthetic response)، أن يقوم المعالج/ة بالاستجابة، أو التحوار بشكل فني أيضاً مع المسترشد/ة، أي خلق حوار واستجابات فنية بين المعالج والمسترشد.

- الحصاد (harvesting)، أي أن يقوم المسترشد/ة بالحديث عن التعلم الذي حصل من هذه التجربة، ما الشيء الذي كان مفيداً.

- استدخال التجربة لكي تصبح مصدر (resource)، أي أن يصل المسترشد/ة إلى حد يمكن له/ها النظر إلى التجربة الفنية على إنها مصدر داخلي يستمد منه القوة والدعم إذا ما احتاجوه في الأوقات العصبية، أو الأزمات أو حتى الوصول إلى التمتع بالحياة.
- الانهاء.

الاستراتيجيات المتبعة بالفنون التعبيرية:

- 1- **التمركز والانفرادية:** التمركز في العملية العلاجية في فهم وتفسير ما يحدث في جسم الفرد وعقله، وذلك من خلال التأمل والاسترخاء. ومن أكثر أشكال الفن تأثيراً في التمركز هي التي يشعر معها الفرد بمستوى من الراحة كالرسم، الكتابة، وأداء ارتجالي على آلة موسيقية.
- 2- **التعبير والتنفيس:** إن منح الأشخاص وسيلة للتعبير هو وظيفة أساسية في العلاج التعبيري بالفنون، سواء التعبير عن مشاعر، أو صراعات، أو ذات، أو النفس والروح. ويمكن أن نشبه التنفيس كتجربة إفراغ الأمعاء بعد الإمساك، والغائط كعملية التنظيف.
- 3- **الاحتواء والتوثيق:** إن الفنون مناسبة جداً لاحتواء المادة، إن أكثر هذه الحاويات تأثيراً وفعالية هي تلك التي تبقى ثابتة في الزمان والمكان، مثل الفنون البصرية والنحت. ومن الأشياء التي تجعل العلاج التعبيري التبادلي مفيد جداً، هي أن نفس المادة يمكن أن نوجهها نحو أي عدد من الوسائل والأنظمة الفنية، أي حالما نقوم بالرقص مثلاً، فإننا نستطيع أن نوثق هذه الخبرة بواسطة كتابة قصة أو بناء تمثال. أثناء العملية لا نفقد الصور الأولى بل إننا ببساطة نعمقها وتثريها.
- 4- **المعنى والمنطق:** السماح بالاستكشاف الخيالي للمادة التي تمكننا من تعميق الصور وإثراء المعنى مقابل تقييد وتحديد فهمنا بواسطة تفسير واحد أو عنوان مقيد لشيء . الوسيلة الأكثر إيصالاً للمنطق الكتابة الإبداعية مثل الشعر.

أهمية الفن التعبيري في المجموعات:

- تطوير قدرة الأفراد على التعبير، والتحليل، والتفكير بعمق، بما يقومون به من عمل.
- إغناء فكر المنشط/ة، لتطوير بعض الأنشطة، والبناء عليها، أو إلغاء جزء منها، بما يتلاءم وقدرات المجموعة وتفاعلها مع بعضها بعضاً.
- تشجيع أفراد المجموعة على التفاعل أكثر، والابتعاد قدر الإمكان عن الخجل والانسحاب من العمل.
- احترام وتقبل أفراد المجموعة لبعضهم البعض، أو لآراء غيرهم المختلفة عن آرائهم.
- إعطاء المجموعة شعوراً بأهمية العمل، واحترام المنشط/ة له، يقوي شعور المجموعة بالثقة بنفسها.
- إجراء المحادثات بين المنشط/ة، وبين المجموعة، يطلعهما على أمور تخص أفراد المجموعة، وطريقة تفكيرهم، وتحليلهم للأمور، ونظرتهم للأشياء، وهذا بدوره يغني معلومات المنشط/ة عن أفراد المجموعة، ما يؤدي إلى معرفة أكبر بهم، ويقربه أكثر منهم.

- طرح وسائل وطرق إيجابية، تحث الأفراد على إبداء الرأي وسماع رأي الآخر، والتعبير عن النفس من دون خوف أو خجل.

معلومات يتحتم علينا معرفتها قبل تطبيقنا لهذه الأنشطة:

1- خلفية المجموعة التي سنعمل معها:

- خصوصية المجموعة: أطفال، مراهقون، كبار، طلاب/طالبات مدارس، طلاب/طالبات جامعات، مرشدون/ات تربويون، أخصائيون/ات نفسيون، معلمون/ات، متطوعون/ات، وغير ذلك.
- عدد أفراد المجموعة المشاركة بالنشاط/الجلسة: يمكن أن تكون الجلسة فردية من واحد لواحد. أما في المجموعات فيفضل أن يكون عدد أفراد المجموعة العلاجية من 5-8 أفراد، ويمكن أن يزيد عدد أفراد المجموعة من 12-18 فرد في المجموعات الوقائية والتدريبية، ويمكن زيادة العدد أكثر من ذلك في حالة العمل الجماعي التطوري، لكن يتحتم علينا هنا وجود أكثر من مدرب/ة بواقع مدرب لكل 15 مشارك/ة.
- جيل المشاركين أو المشاركات.
- هل المجموعة مختلطة، ذكور وإناث أم لا؟
- هل مرت المجموعة، أو بعض أفرادها، بتجارب أو قاموا بأنشطة فن تعبيرية من قبل؟
- هل قدمت المجموعة للنشاط/الجلسة بمحض إرادتها أم فرض عليها؟
- هل ستتقبل المجموعة هذه الأنشطة؟ وماذا ستستفيد منها؟
- هل يعرف أعضاء المجموعة بعضهم بعضا أم لا؟
-

2- خلفية المكان الذي سنطبق فيه النشاط/الجلسة:

- هل المساحة ملائمة لتطبيق أنشطة الفن التعبيري فيها؟ وهل تتلاءم وحركة أفراد المجموعة؟
- هل أرض الغرفة/القاعة مفروشة بالسجاد أو الحصر أم لا؟
- هل الإضاءة والتهوية مناسبة أم نحتاج لمعدات مساعدة؟
- هل المكان بعيد عن الضوضاء ويتوفر فيه جو هادئ يسمح بالتركيز؟
- هل يتواجد في الغرفة أثاث يمكن أن يعيق الحركة؟

نقاط مهمة يتحتم علينا متابعتها خلال تطبيقنا للأنشطة:

- هل أنشطة الإحماء والتعارف تساعد في بناء جو من الألفة والمعرفة بين أفراد المجموعة؟
- هل تفاعل أفراد المجموعة خلال تنفيذ الأنشطة، يسير بشكل إيجابي وبناء؟
- هل المكان الذي تعمل فيه مناسباً ويسمح بالحركة والتفاعل بحرية؟
- هل الأنشطة التي يقومون بتطبيقها تؤدي إلى الهدف المرجو منها، أم هناك داع لتغيير وجهة النشاط أو الجلسة ككل؟
- هل يتقبل أفراد المجموعة المشاركة مع بعضهم بعضاً؟
- هل هناك تقبل واحترام لرأي الآخر؟
- هل الحوارات والنقاشات التي تجري بين أفراد المجموعة تعطي لكل حقه في الكلام، وطرح السؤال، أو الحق في الحوار؟
- هل يشارك الجميع في النشاطات والنقاشات؟ وهل فيهم أناس خجلون أو منسحبون، أو غير متفاعلين؟

ملاحظات الواجب مراعاتها لإنجاح الأنشطة وتنفيذها بشكل ممتع ومفيد:

- الأخذ بعين الاعتبار الاختلافات الاجتماعية، الثقافية والسياسية لأفراد المجموعة، والفوارق الفردية في التفاعل بين أفراد المجموعة الواحدة.
- مشاركة المنشطة/ة في الأنشطة مع المجموعة، حتى لا يشعر المشاركون/ات ببعض الحرج أحياناً، خاصة إذا كانت الأنشطة جديدة عليهم.
- لا ضرر في حالة ضحك المشاركون من بعضهم البعض، لان بعض هذه الأنشطة تكون فعلاً مضحكة.
- معظم الأنشطة تحتّ المشاركين/ات على التخيل والإبداع، وعلينا تقبل هذا الخيال، وما يصدر عنه.
- بإمكان المنشطة/ة تغيير وجهة النشاط المخطط له، في حال وجده غير ملائم للحالة النفسية للمجموعة.
- التأكد من أن يكون المكان مناسب لأداء أنشطة الفن التعبيري للمجموعة.
- يمكن الاستعانة بمواد بسيطة من المنزل لأنشطة الفن التعبيري.

- تشجيع وتحفيز المشاركين/ات يظهر ويبرز أفضل ما لديهم، ويجب عدم تقييم أداءهم المشاركين/ات بنقاط سلبية أو ملاحظات جارحة.
- على المنشطون/ات تطبيق هذه الأنشطة فيما بينهم قبل تطبيقها مع أفراد المجموعة، لتدارك بعض الصعوبات.

اللقاء الأول



الهدف من اللقاء: بناء المجموعة، كسر الحواجز وخلق اجواء آمنة بين بعضهم البعض

الأدوات المطلوبة: مكان واسع مريح وآمن بعيد عن الضوضاء، جهاز راديو ومسجل، شمعة كبيرة، قطعة صغيرة من القماش الملون لوضع الأشياء الشخصية عليها، آلة موسيقية لتحديد الوقت، كالسنج مع المضرب، قطعة سجاد منعاً للترحلق.

7 ساعات مع الإستراحات

زمن اللقاء

سير اللقاء

- 1 - الترحيب بأعضاء المجموعة والسؤال حول استعدادهم للبدء باللقاء.
- 2 - تعارف: على كل شخص أن يضع شيء يخصه في منتصف الغرفة، وبعدها يقوم كل شخص باللقاء شيء آخر والحديث عنه، وهكذا. (الزمن المطلوب: ساعة ونصف لكل شخص 3 دقائق).
- 3 - الانقسام لمجموعتين وعمل تمرين (المرأة) أو التقليد لما يفعله الشخص. (الزمن المطلوب 20 دقيقة).
- 4 - مرآة داخل المجموعة الكبيرة. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).
- 5 - عمل مجموعات لنفس لون العينين، وبعدها عمل (دعاية) لهذا اللون من العينين كل مجموعة لوحدها. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).
- 6 - الرقص المنفرد. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).
- 7 - أن تتخيل نفسك شيء أو موضوع وأن تقلد ذلك الشيء وتكون مثله. الزمن المطلوب: 60 دقيقة).
- 8 - دفع شخص أو شريك لا تعرفه من قبل بالإيدي. (الزمن المطلوب: 20 دقيقة).
- 9 - الحمل (أن يحمل الأشخاص كل شخص في المجموعة). (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).
- 10 - الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (HARVESTING) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقا (Resourse). الزمن المطلوب: 45 دقيقة.
- 11 - توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء الثاني.

اللقاء الثاني



الهدف من اللقاء:	استكمال اللقاء الأول وبناء أجواء آمنة وثقة بين أعضاء المجموعة.
الأدوات المطلوبة	قاعة كبيرة واسعة وآمنة، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة، ألوان باستيل، أقلام حبر، أقلام رصاص، محايات، أوراق A3، كرتون ملون حجم 50*50، قطعة قماش متر في متر لاستخدامها في منتصف الدائرة للمجموعة، آلة السنخ الموسيقية لتحديد الوقت.
زمن اللقاء	7 ساعات مع الإستراحات
سير اللقاء	<p>1 - الترحيب بأعضاء المجموعة شخص شخص والتسليم عليهم، لاضفاء أجواء حميمية، الإصغاء إلى كل شخص وسؤاله كيف كان أسبوعه واستعداده للبدء. (الزمن المطلوب 60 دقيقة).</p> <p>2 - اختار شيئاً من المنزل أن تود أن تكون مثله، وتكلم بلسان ذلك الشيء عما يرى في المنزل. (مثال: صورة، كرسي، تلفاز...). (الزمن المطلوب: ساعة وربع)</p> <p>3 - اعمل قائمة من الأشخاص الذين تعتبرهم مهمين بالنسبة لك على أن يكونوا:</p> <p>(أ) أحياء أو أموات.</p> <p>(ب) بعيدين عن العائلة أو قريبين منها.</p> <p>(ت) شخص لذي مشاعر إيجابية اتجاهه.</p> <p>(ث) شخص لذي مشاعر سلبية اتجاهه.</p> <p>(ج) شخص يعنيني.</p> <p>(ح) أشخاص أهتم لأمرهم.</p> <p>(خ) ارسم نفسك وجميع الأشخاص السابقين، واجعلهم حولك في دائرة في مستوى قربهم أو بعدهم منك أو عنك. الزمن المطلوب ساعتين ونصف</p> <p>4 - احضر شيئاً من الطبيعة وضعه في منتصف الدائرة. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)</p> <p>5 - الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقاً (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة).</p>

اللقاء الثالث



الهدف من اللقاء: التعرف على الذات من خلال التعبير عن المشاعر

الأدوات المطلوبة: قاعة كبيرة واسعة وآمنة، أو ساحة خارجية آمنة، أو قاعة مسرح، جهاز راديو مع مسجل، إذا كانت قاعة داخلية أن يوفر سجادة كبيرة، آلة السنج الموسيقية لتحديد الوقت، ألوان باستيل، ألوان جواش مائية، سفنجات، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، كرتون ملون حجم متر*متر، قاعدات خشبية للرسم، صحون خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك، مقصات، لاصق.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

- سير اللقاء
- 1 - الترحيب بالمجموعة، والمشاركة بكلمة واحدة حول شعورهم الآن واستعدادهم للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة).
 - 2 - الطلب من أعضاء المجموعة رسم أي شيء يريده (رسم حر). (الزمن المطلوب: 5 ساعات مع الإستراحات)
 - 3 - الطلب من أعضاء المجموعة خلال الرسم النظر إلى العمل الفني عن بعد بين كل فترة وأخرى.
 - 4 - عمل التغيير الملائم أو المحافظة على الرسم بعد أخذ الإستراحات.
 - 5 - بعد الإنتهاء من العمل الفني، الطلب من أعضاء المجموعة تنظيف الأدوات المستخدمة وإعادة المكان كما كان.
 - 6 - الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف اثر عليهم؟. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة).
 - 7 - توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء الرابع



الهدف من اللقاء: التعبير عن المشاعر

الأدوات المطلوبة نفس المكان السابق، والأدوات التي تم ذكرها في اللقاء السابق

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

- سير اللقاء
- 1- الترحيب بالمجموعة، والتعبير عن الشعور الآتي الموجود عند كل عضو في المجموعة، واستعدادهم للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة).
 - 2- الطلب من المجموعة الإطلاع على رسوماتهم بنمغن، واذا كانت اللوحات الفنية بحاجة إلى إضافات ام البقاء على ما تم رسمه في اللقاء السابق (الزمن المطلوب: 60 دقيقة).
 - 3- نقاش للرسومات والمشاركة فيها (اللوحات الفنية المنتجة)، كل شخص يضع لوحته الفنية أمامه ويعبر عنها. (الزمن المطلوب لكل شخص 15 دقيقة). مع اعطاء اسم أو عنوان للوحة الفنية.
 - 4- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها والتي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)
 - 5- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء الخامس



الهدف من اللقاء: الوعي الذاتي - التعبير عن أحداث مؤلمة

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، آلة الموسيقى السنج لتحديد الموعد، ألوان باستيل، ألوان جواش مائية، سفنجات، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، كرتون ملون حجم متر، قاعدات خشبية للرسم، صحون خاصة بالألوان الرسم، كاسات بلاستيك، مقصات، لاصق.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

- سير اللقاء
- 1- الترحيب بالمجموعة، والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة، واستعدادهم للبدء في اللقاء. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)
 - 2- تمرير أربعة اسئلة من قبل مسؤول الجلسة، والمطلوب من أعضاء المجموعة الإجابة عليها (الزمن المطلوب: 90 الى 120 دقيقة).
 - أتقبل نفسي إذا كنت فقط كالتالي:.....
 - وأشعر بالغضب على نفسي إذا لم أكن كالتالي:
 - أتقبل الآخرين فقط إذا كانوا (شروط الناس الآخرين):
 - لو كان بإمكانني أن أحيا حياتي خالية من هذه الشروط الداخلية أو الخارجية لكنت أعيشها على النحو التالي.....
 - 3- رسم اكتتابي (أن تصور نفسك في حالة اكتتاب). (الزمن المطلوب: 120 دقيقة)
 - 4- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف اثر عليهم. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة).
 - 5- تنظيف المكان وإعادته كما كان من قبل أعضاء المجموعة.
 - 6- توديع المجموعة والإتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء السادس



الهدف من اللقاء: التعبير عن مواقف مؤلمة ومحزنة

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالاستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، فرشاة، آلة الموسيقى السنج لتحديد الوقت، ألوان باستيل، ألوان جواش مائية، سفنجات، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، كرتون ملون حجم متر*متر، قاعدات خشبية للرسم، صحون خاصة بألوان الرسم، كاسات بلاستيك، مقصات، لاصق.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة، والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة عن كيفية قضاءه للأسبوع الماضي، واستعدادهم للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

2- المشاركة بالرسومات الإكتئابية المنتجة من قبل أعضاء المجموعة، بعد أن يكون قد قام كل مشارك في اضافة أو حذف أي شيء باللوحة الفنية المنتجة. (الزمن المطلوب لكل مشارك 10 - 15 دقيقة).

3- اعطاء تغذية مرتدة جمالية من قبل المدرب/ة أو عضو أو اثنين من أعضاء المجموعة.

4- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvest)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها والتي ستساعده في حياته لاحقاً (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)

5- توديع المجموعة والإنفاق على اللقاء القادم.

اللقاء السابع



الهدف من اللقاء: الوعي الذاتي والتعرف على الطاقات الكامنة الخلاقة

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، فرشاة للجلوس عليها، صلصال لكل فرد نصف كيلو غرام، أكياس نايلون لوضع الصلصال عند العمل به، ألوان اجواش مائية، فراشي للرسم باحجام مختلفة، قاعدات خشب لوضع الصالصال عليه بعد الإنتهاء من العمل به، صحون خاصة بألوان الرسم، كاسات بلاستيك.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1 - الترحيب بالمجموعة، والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة عن كيفية قضاءه للأسبوع الماضي واستعداده للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة).

(العمل بالصلصال، الزمن المطلوب: 4 ساعات)

- 2 -الطلب من كل عضو باغماض عينيه والمشي في القاعة بعد أخذ شهيق وزفير لعدة مرات، تخيل الأشياء الثقيلة ومحاولة للتخلص منها.
- 3 - بجسمك اعمل صورة تتخيلها لشخص قريب.
- 4 -اترك ليدك العمل في الصلصال بعد أن تكون قد لمستته، أحسسته، وشمته
- 5 -الطلب من كل شخص تلوينه أم تركه كما هو عليه بعد الإنتهاء.
- 7 - المشاركة بالعمل الفني المنتج.
- 8 - كتابة رسالة او شعر أو قصة للصورة المنفذة من قبل كل مشارك.
- 8 - المشاركة بالعمل الفني كل اثنين معاً أو على شكل مجموعات صغيرة. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

9 - الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvest)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقاً (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)

10-توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء الثامن



الهدف من اللقاء: الوعي الذاتي والتعرف على الطاقات الكامنة الإبداعية

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، ألوان اجواش مائية، فراشي للرسم باحجام مختلفة، ألوان باستيل، صحون خاصة بألوان الرسم، كاسات بلاستيك، كرتون كبير الحجم لون أبيض لكل واحد من المشاركين، أقلام رصاص او حبر، قصاصات ورق صغيرة، مرآة لكل شخص.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة عن كيفية قضاءه للأسبوع الماضي والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

2- الطلب من كل عضو من أفراد المجموعة الحركة في اتجاهات مختلفة. (الزمن المطلوب 20 دقيقة).

3- التفكير برأسك ووجهك. (10 دقائق).

4- اعمل مساج (تدليك) لوجهك، عنقك، بعدها تنفس بعمق واخرج النفس بقوة للخارج. (20 دقيقة)

5- انظر في المرآة للحظات. (10 دقائق).

6- ارسم وجهك على ورقة. (60-90 دقيقة).

7- بعدها يقوم كل شخص بكتابة قصيدة حول رسمته (60 دقيقة).

8- بعد ذلك يتم العمل ضمن ثنائيات، ومن ثم تتم الكتابة في المجموعة الكبيرة وعمل قصيدة مشتركة. (120 دقيقة).

9- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvest) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة).

10- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء التاسع



الهدف من اللقاء: الوعي الذاتي والتعرف على الطاقات الكامنة الإبداعية

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، ألوان جواش مائية، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، صحن خاصة بالألوان الرسم، كاسات بلاستيك، شاش أبيض، جبصين، فزلين، طواقى نايلون للشعر، مرآة لكل شخص، ريش ملون، مقصات، ميرد للجبص، خيطان لربط القناع.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآتي الموجود عند كل عضو في المجموعة عن كيفية قضاءه للأسبوع الماضي والإستعداد لبدء اللقاء. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

2- الطلب من أفراد المجموعة التحرك وعمل حركات بالجسم والمشى في أنحاء القاعة. (الزمن المطلوب 30 دقيقة)

3- اعمل من نفسك صدفة صغيرة. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).

4- عمل القناع على وجهك بعد أن تكون قد دهنته بالفزلين، اتركه حتى يجف، ثم انزعه ولونه إذا رغبت بذلك. (ممكن الطلب من الأعضاء مساعدة بعضهم البعض لمن يرغب. الزمن المطلوب ساعتين الى ساعتين ونصف)

5- البس القناع واعمل حركات. (الزمن المطلوب 60 دقيقة)

6- في النهاية يلبس الجميع الأقنعة في نفس الوقت ويعملون حركات جماعية. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

7- الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvest) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقاً (Resourse). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)

8- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء العاشر



الهدف من اللقاء:	التعرف على ايقاعنا (الريزم) الذاتي
الأدوات المطلوبة	مكان واسع، آمن ومريح قد يكون مثل الأستديو او المسرح، ألوان جواش، ألوان باستيل، فراشي بأحجام مختلفة، سفنجات، كرتون ملون حجم متر*متر، قاعدات خشبية للرسم، صحن خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك، ورق محارم، لاصق.
زمن اللقاء	7 ساعات مع الإستراحات
سير اللقاء	<p>1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)</p> <p>2- يطلب المدرب من أعضاء المجموعة التعرف على مفهوم الأيقاع (الريزم) حيث الأيقاع موجود في جسمنا، عملنا، حركتنا، أصواتنا ومحيطنا. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة)</p> <p>أولاً: الإستماع الى دقات القلب. والشخص بأوضاع مختلفة: حالة الوقوف، المشي، الجلوس، الركض. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).</p> <p>ثانياً: الإستماع الى ايقاع النبض والشخص بأوضاع مختلفة: حالة الوقوف، المشي الجلوس الركض. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة)</p> <p>ثالثاً: الإستماع الى ايقاع القدمين، ايقاع اليدين وهما يصفقان، ايقاع المشي، ايقاع التنفس، الحركة... الخ. (الزمن المطلوب 30 دقيقة)</p> <p>رابعاً: الإستماع الى ايقاع الأصوات الخارجية كالإستماع الى صوت ايقاع المكان، صوت ايقاع الهواء، صوت ايقاع الريح، صوت ايقاع الماء، صوت ايقاع السيارات في الشارع، ايقاع صوت العصافير، ايقاع اصوات الحيوانات المختلفة والنطق بها، يطلب المدرب/ة من اعضاء المجموعة العمل على تكوين صور من هذه الأصوات. (الزمن المطلوب 90 دقيقة)</p> <p>خامساً: ما هي الصور التي تم تكوينها .. اختيار احدى الصور ورسمها ومشاركة واحد من الأعضاء بالتجربة والمشاعر المرافقة. (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)</p> <p>3- الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن المشاعر حول سير اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقاً (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)</p> <p>8- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.</p>

اللقاء الحادي عشر



الهدف من اللقاء: التعرف على ايقاعنا الذاتي (الريزم) من خلال الآلات الموسيقية

الأدوات المطلوبة: آلات الموسيقى : الطبله عدد 3، العود 1، الدفوف متنوعة عدد 4، آلة صوتية مثل آلة صوت الماء 2، اجراس باحجام مختلفة3، صنجات3 احجام مختلفة، صفافير3، بيانو1، فكشات 3 باحجام مختلفة، مثلث موسيقي3، صنج حجم كبير عدد اّمع آلة المضرب، الوان اجواش وبالوان باستيل، فراشي للرسم، كراتين، صحنون بلاستيك وكاسات بلاستيك

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب:45 دقيقة)

2- الطلب من اعضاء المجموعة التعرف على الآلات الموسيقية المعروضة امامهم، التعرف على ايقاع الآلات الموسيقية والتعرف على ايقاعها من خلال العزف عليها والتواصل معها. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة)

3-اختيار احدى الآلات الموسيقية، التعرف على ايقاعها، الإستماع الى هذا الأيقاع، والإجابة على اسئلة المدرب وهي: (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

• علاقتي مع الآلة.

• هل استعملت يد أو اثنتين؟

• وضعيتي مع الآلة.

• الأصوات (الإيقاعات) التي أصدرتها الآلة.

• الأصوات هل أعجبتني أم لا؟

• هل استعملت الآلة طوال الوقت؟

• الضرب على الآلة كان خفيف أم قوي؟

4- كتابة مشاعري على ورقة خارجية.

5- مرة ثانية يطلب المدرب اختيار آلة الموسيقى ذاتها او اختيار آلة أخرى، العمل على العزف عليها والإصغاء إلى ايقاعها لمدة 30 دقيقة، وسؤال الشخص لذاته اين

اخذي هذا الإيقاع ، المكان الذي تخيلته، الألوان التي رايتها، الشخصون الذين رايتهم
6- بدون ان يتحدث أعضاء المجموعة مع بعضهم البعض يختار ورقة، كرتونه
والألوان يقوم برسم المكان، الصورة، الشخصون، الألوان وكافة الأشياء الموجودة
(الزمن المطلوب:60 دقيقة)

7- يختار كل عضو من اعضاء المجموعة شخص ويشاركة بتجربة العمل التي
انتجها و المشاعر المرافقة خلال العزف على الآلة الموسيقية، كل شخص له نصف
ساعة. (الزمن المطلوب 60 دقيقة)

8- الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن مشاعر حول اللقاء، كيف اثر عليهم،
الفائدة التي حصل عليها (Harvesting) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي
ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)
9-توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء الثاني عشر



الهدف من اللقاء: التواصل مع الذات والآخر من خلال الموسيقى

الأدوات المطلوبة: آلات الموسيقى : الطبله عدد 3، العود 1، الدفوف متنوعة عدد 4، آلة صوتية مثل آلة صوت الماء 2، اجراس باحجام مختلفة3، صنجات3 احجام مختلفة، صفاير3، بيانو1، فكشات 3 باحجام مختلفة، مثلث موسيقي3، صنح حجم كبير عدد 1 مع آلة المضرب

7 ساعات مع الإستراحات زمن اللقاء

1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب:45 دقيقة)
2- اختيار احدى الآلات الموسيقية وبدء العزف عليها لمدة 30 دقيقة، العمل على التواصل مع الإيقاع الذي تم اكتشافه والمحافظة عليه اي تثبيت.
3- يقوم كل عضو بالتوجه الى عضو آخر لتواصل مع الآخر وهو يعزف على الآلة الموسيقية الخاصة به وتثبيت ايقاعه بحيث الإثنين يعزفون كل على آلته دون ان يتكلموا والبقاء بالعزف على الآلات لمدة 60 دقيقة ومن ثم الإجابة كل واحد على هذه الأسئلة بعد ان يقومون بتقديم شكر لبعضهم البعض وهي:

- هل تأثرت من الآخر أم لا؟
- هل تستطيع تحديد أين كنت؟
- هل بدأت مع الآلة وأنت في مكان وانتقلت الى أماكن أخرى؟
- هل حصل تداعيات بسبب الضرب على الآلة؟
- عامل الزمن هل له تأثير أم لا؟
- إذا كنت معالج أي تكنيك استعملت؟ وأي مزاج كان عند الآخر؟
- في هذا التمرين من كان القائد ومن كان المنقاد؟

4- كل شخص يختار آلة ثانية ويبدء بالعزف عليها، يحسها، يعانقها، يعزف عليها من اماكن مختلفة. (الزمن المطلوب 30 دقيقة)

5- ينتقل كل عضو بالتحاور مع عضو آخر لم يعمل معه بالسابق ويبدأ واحد من الأعضاء بالعزف والآخر يصغي اليه لمدة 15 دقيقة ومن ثم الآخر يقوم بعكس الإيقاع

الذي سمعه من خلال الضرب على الآلة الموسيقية الخاصة به ولمدة 15 دقيقة. وهكذا يقوم الشخص الثاني المستمع بالعزف والأول يعكس ما سمعه بواسطة آتته ولمدة 15 دقيقة. ومن ثم الإثنين يجلسون معاً، كل شخص يشارك الآخر عن شعوره وتجربته بالعزف، وسؤال أنفسهم هل أصغوا لبعضهم البعض، قاموا بعمل Holding لبعضهم البعض. (الزمن المطلوب 60 دقيقة)

6- العمل بشكل جماعي .. يختار كل واحد آتته الموسيقية ، يبدأ بالعزف عليها لمدة 10 دقائق. ومن ثم يطلب المدرب التوقف، يبدأ الشخص الأول بالحوار مع المجموعة الكبيرة بعزف إيقاع معين خاص به لمدة 5 دقائق امام المجموعة، ومن ثم يأتي الآخر ويعزف على آتته هو أيضاً وهكذا، واحد يقوم بالعزف وراء الثاني حتى ينتهي الجميع من عمل الحوار الإيقاعي باستخدام الآلات الموسيقية وبنفس الوقت الجميع يعزفون النغمة او الإيقاع الذي يريدونه. (الزمن المطلوب 90 دقيقة)

7- يقوم كل عضو بتوديع اعضاء المجموعة من خلال العزف على الآلة الموسيقية بحيث الجميع يتواصل معاً. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

8-الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن مشاعر حول اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقاً (Resourse). (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)

9-توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء الثالث عشر

الهدف من اللقاء: تنمية الخيال والإبداع

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعا للترحلق، فرشاة اسفجية للإسترخاء، عيدان بخور، روائح زيتيه، ألوان اجواش مائية، فراشي للرسم باحجام مختلفة، ألوان باستيل، صحون خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك.كرتون كبير الحجم لون أبيض لكل واحد من المشاركين، اقلام رصاص أو حبر

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب:30 دقيقة)

2- بدأ اللقاء بالتسليم بالأيدي من قبل المدرب على كل أعضاء المجموعة بوجه بشوش، بعد ان جلست المجموعة بشكل دائري يطلب المدرب ان يقوم كل عضو بالتسليم على بعضهم من خلال العيون، الاصبع، الكف، الكتف، الكوع، الراس، الركبة، القدم، ومراقبة كيفية الإتصال بين أفراد المجموعة.

- طلب المدرب وضع كف اليد على يد العضو المقابل والإحساس بالحرارة.
- المشي على الأرض من القدم الى الأصبع وبالعكس.
- التعبير بالكلام عن الشعور وإخراج صوت واو واو واو. (الزمن المطلوب:

90 دقيقة)

3- قيام المجموعة بالجلوس على الفرشات وتخيل الجبل، الحديقة، المطر وهو ينزل على الحديقة، البحر، تخيل العشب الأخضر يدغدغ قدميك، تخيل نفسك في حفلة وترقص مع اناس تحبهم، تخيل طائرة انت موجود فيها والناس تحتها. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

4- بعد استرخاء المجموعة يطلب المدرب ان يتخيلوا صورة، وبعد التعرف على الصورة ان تعرف وين الأشياء فيها وربطها مع الحياة الشخصية من خلال القيام برسمها. كل شخص يختار شخص آخر ويقومون بعمل حوار عن الصورة باستخدام هذه الأسئلة:

- ماذا احسست عن طريق الخيال
- وين ارتحت ، وين لم ترتاح
- تفكيرك ... وبماذا يذكر

- حلمك ..شو الأشياء التي بدك تغيرها
- الشخصوص في الصورة ، ماذا يعنوا لي،... الخ. (الزمن المطلوب: 120 دقيقة)

5- الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)

6- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم

اللقاء الرابع عشر



الهدف من اللقاء: تنمية الثقة بالنفس وبالأخرين

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعا للترحلق، فرشاة اسفنجية للإسترخاء، عيدان بخور، روائح زيتيه، الوان اجواش مائية، فراشي للرسم باحجام مختلفة، الوان باستيل، صحون خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك.كرتون كبير الحجم لون ابيض لكل واحد من المشاركين، اقلام رصاص او حبر، ورق A3

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب:30 دقيقة)

2- الطلب من افراد اخذ نفس عميق - شهيق وزفير لعدة مرات، التسليم على المجموعة كل واحد بطريقته، مسك الأيدي، كل اثنين يرقصون معا، ثم وضع الظهر على الظهر، الراس على الراس، احساس التنفس بالجسم.. مريح ام غير مريح على خلفية موسيقية (ممكن أم كلثوم).. الرقص على الأغنية والتحرك بانحاء المكان لإختيار شخص والتواصل معه من خلال الإجابة على الأسئلة التالية: شو حاسس، هل يوجد وجع، وين الوجع، كل واحد يقدم دعم للآخر وتقديم رد عكسي جمالي مثل جملة، كلمة ، شعر، أغنية، حركة... الخ. (الزمن المطلوب: 120 دقيقة)

3- عمل تمرين استرخاء والطلب من الشخص ان يرسم نفسه في داخل مجموعة العمل الكبيرة. (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)

4- واحد .. واحد يعرض رسمته (وصف الرسمة) امام اعضاء المجموعة الكبيرة وبأخذ تغذية راجعة من المدرب، ومشاعر اعضاء المجموعة حول الرسمة. (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)

5- الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting) المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)

6- رقص جماعي. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة)

7- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم

اللقاء الخامس عشر



الهدف من اللقاء: الإسترخاء وراحة الجسد من التوتر

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، فرشاة اسفنجية للإسترخاء، عيدان بخور، روائح زيتية، الوان اجواش مائية، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، الوان باستيل، صحون خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك.كرتون كبير الحجم لون ابيض لكل واحد من المشاركين، اقلام رصاص او حبر، ورق A3

7 ساعات مع الإستراحات زمن اللقاء

سير اللقاء

- 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب:30 دقيقة)
- 2- الإستماع الى احدى اغاني فيروز الحماسية والرقص على خلفيتها كل حسب ابداعاته. (الزمن المطلوب 45 دقيقة)
- 3- دور المدرب هنا سؤال المجموعة اذا ما يحتاجون الى تلبية احتياجاتهم الذاتية قبل البدء بالفعالية، كاستخدام الحمام، الشرب وما شابه.
- 4- التجول في المكان، البحث عن اشياء فيه توجه اليها، المسها، حسها، شمها، اسمعها، تخيلها... الخ. الإستلقاء على الأرض استعداد للإسترخاء، ممكن وضع مخدة تحت الظهر، او الإستلقاء على الفرشة، سؤال المجموعة اذا هم مرتاحين، محاولة اغماض العيون من اجل الإتصال الداخلي مع الدماغ، الشعور بالهدوء لأن الأحساس بذلك يساعد اعضاء الجسم على الإسترخاء، حاول ان تتسج في خيالك كلمات قادرة على الإحساس بالإيجابية والتشديد على ذلك. فحص التناقضات ما بين الموافق والرفض، لماذا انا بدي ولماذا انا لا اريد، استعمال تصريحات ايجابية كالجمل او الأقوال، ضوري ان لا نستعجل وان يكون عندنا التأني والصبر في الإسترخاء من اجل الوصول الى ما نريد تحقيقه والتمتع بالتجربة. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)
- 5- القيام بعمل خيال موجه من خلال اخذ المجموعة الى رحلة في الطبيعة وهم في حالة الإسترخاء (الزمن المطلوب:30 دقيقة).
- 6- الطلب من المجموعة تذكر المكان، الصور التي تخيلها، الشخصوص ونقلها على الرسمة بدون ان يتكلم مع أي شخص يأخذ المواد التي يحتاجها للرسم .. (90 دقيقة)
- 7- كل واحد في المجموعة يشارك رسمته ومشاعره وتجربته في الرحلة التي ذهب اليها والمطلوب من افراد المجموعة اعطاء رد عكسي جمالي من خلال حركة، كلمة،

شعور... (الزمن المطلوب: 120 دقيقة).

- 8- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقاً (Resource). (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)
- 9- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم

اللقاء السادس عشر



الهدف من اللقاء: تفجير الطاقات المكبوتة

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعا للترحلق، ملابس مهرج، ملك، خادمة، ربة بيت/ امير، طفل/ة، لص، كاتب، محامي، سوبر مان، بات مان، فراشة، حقائب ، احذية، قبعات، شالات، فساتين نسائية للرقص وللحفلات ، بدلات رجالية... الخ

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

- سير اللقاء
- 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب:30 دقيقة)
 - 2- أخذ نفس عميق.. شهيق وزفير، التجول في المكان، التعرف على ما هو موجود في المكان، اختيار ملابس ترغب فيها، لبسها، التجول فيها في المكان، الشعور والتخيل احساس الشخص الذي تم اختياره. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)
 - 3- يطلب من المجموعة اختيار شخصية وتجسيدها على المسرح امام المجموعة، (لعب دور هذه الشخصية)..الزمن المطلوب: 90 دقيقة.
 - 4-الكتابة عن الشخصية التي رجعت اليها، المشاعر المرافقة...الخ. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)
 - 5- المشاركة الثنائية بحيث يجلس كل اثنين معا للحديث عن القصة المكتوبة. (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)
 - 7- الغناء على المسرح بعد العودة الى الشخصية الحقيقية بشكل جماعي. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة).
 - 8- الطالب من اعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب:45 دقيقة)
 - 9- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء القادم.

اللقاء السابع عشر



الهدف من اللقاء: تعزيز الصفات الإيجابية عند أعضاء المجموعة

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، فرشاة اسفنجية، ألوان جواش مائية، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، ألوان باستيل، صحون خاصة بالألوان الرسم، كاسات بلاستيك، كرتون كبير الحجم لون أبيض لكل واحد من المشاركين، اقلام رصاص أو حبر، ورق A3، لاصق.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)

2- يطلب المدرب من كل عضو في المجموعة عمل رسمة دعاية عن الذات. (الزمن المطلوب: 30 دقيقة)

3- الإنضمام الى المجموعة الكبيرة والمشاركة بالدعاية التي حضرها العضو عن نفسه. المدرب يطلب من العضو وصف دعايته، وماذا يعني له كل لون، التأثير عليه، القدرات التي يجب أن تكون لديه، ماذا يريد أن يبيع وماذا يريد أن يشتري من باقي أعضاء المجموعة.

ملاحظة: يمكن استخدام هذه الفعالية مع أشخاص يرون كل شيء أسود في حياتهم، النساء المعرضات للعنف، الأطفال الذين يعيشون في الملاهيء والمؤسسات الداخلية، الأطفال المعرضين للعنف. المطلوب أيضاً من المدرب التركيز في العمل مع المجموعات على رؤية الأعضاء القضايا الإيجابية وتطويرها... الخ. (الزمن المطلوب: لكل شخص 20 دقيقة)

4- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف أثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها والتي ستساعده في حياته لاحقاً (Resource). (الزمن المطلوب: 60 دقيقة)

5- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء النهائي.

اللقاء الثامن عشر



الهدف من اللقاء: تعزيز الطاقة الإيجابية

الأدوات المطلوبة
قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعا للترحلق، صلصال لكل شخص نصف كغم، اكياس نايلون، ألوان اجواش مائية، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، ألوان باستيل، صحن خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك، قاعدة خشبية لعمل الصلصال.

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء
1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. (الزمن المطلوب: 45 دقيقة)

2- يطلب المدرب من أعضاء المجموعة التحرك بالغرفة، أخذ شهيق وإخراج الزفير لأكثر من مرة، الشعور بالإسترخاء والراحة.

3- الطلب من أعضاء المجموعة الجلوس بشكل دائري على الأرض، بحيث يكون الجميع على تواصل مع بعضهم البعض، يوزع النايلون قبل بدء العمل بالصلصال، كل شخص يأخذ الكمية التي يحتاجها، يبدأ بتحسس الصلصال، يلمسه، يشم رائحته، ويبدأ بإخراج الهواء من الصلصال من خلال الضرب به على الأرض لعدة مرات، حتى يشعر المدرب بأن الجميع قد قام بتفريغ الطاقة الموجوده لديه.

4- يطلب المدرب من كل عضو من أعضاء المجموعة بتشكيل كرة كبيرة من الصلصال، وضعها على الأرض أمامه، يطرح المدرب أسئلة على أعضاء المجموعة، مثل ما الشيء المزعج، الغاضب، المتعب، ... الخ؟ من المشاعر، وذلك من خلال الضرب على كرة الصلصال، بشكل دوري يعبر كل عضو عن شعوره ليتسنى للجميع التعبير عن مشاعرهم بشكل متسلسل ولأكثر من مرة. ملاحظه: قد يمرر السؤال على أعضاء المجموعة لثلاث مرات أو أكثر حسب انطباعات المدرب.

5- الطلب من العضو تشكيل شيء معين من الطين وتلوينه.

6- الحديث عن العمل الفني الذي أنتجه العضو أمام المجموعة، والمشاعر المرافقة التي واكبت العمل منذ بداية العمل بالصلصال حتى الإنهاء. (الزمن المطلوب: 4 ساعات)

7- الطلب من أعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف أثر

عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting)، المصادر التي اكتشفها وتعلمها
التي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). (الزمن المطلوب: 90 دقيقة)
5- توديع الأعضاء والتفائق على اللقاء النهائي.

اللقاء التاسع عشر



الهدف من اللقاء: الثقة بالنفس والوعي الذاتي

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعاً للترحلق، فرشاة اسفنجية، ألوان اجواش مائية، فراشي للرسم بأحجام مختلفة، ألوان باستيل، صحون خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك.كرتون كبير الحجم لون ابيض لكل واحد من المشاركين، اقلام رصاص او حبر، ورق A3

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء. الزمن المطلوب:30 دقيقة.

2- التحرك بانحاء المكان، اخذ شهيق وزفير، رمي الأشياء الثقيلة عن الجسم من خلال اللمس والشعور بالراحة، تكوين دائرة من المجموعة، اختيار عضو في منتصف الدائرة الذي يقوم بتمرير الكرة من خلال لعبة اسمها Go حيث يقول الشخص للآخر Go ويحل مكانه في منتصف الدائرة، ومن ثم الطلب من شخص القيام بعمل حركة او يقول كلمة والمجموعه تقلده. (الزمن المطلوب:30 دقيقة).

3- الإسترخاء على الأرض (عمل تمرين استرخاء) الزمن المطلوب:30 دقيقة.

4- بعد التأكد ان الجميع قد استرخي يبدأ المدرب باخذ المجموعة في رحلة بالقطار حيث يهيئهم للإستعداد للصعود ويبدأ من السنة الحالية والعودة الى الماضي سنة بعد سنة وهكذا والقطار يمشي بحيث كل سنة يتوقف ينزل ركاب ويطلع ركاب والقطار يسيرحتى يصل الى عمر اكبر شخص في المجموعة .. هنا يتوقف محاولا ايقاظ افراد المجموعة. الزمن المطلوب: 30 دقيقة

5- يطلب من كل شخص دون التكلم مع احد في اخذ ورقة واقلام ويقوم بعمل قصة او شعر عن المرحلة التي تذكرها.الزمن المطلوب:90 دقيقة.

6- يقوم كل شخص بمشاركة افراد المجموعة بالقصة المكتوبة او الشعر . الزمن المطلوب: 120 دقيقة

7- الطلب من اعضاء المجموعة التعبير عن مشاعرهم حول اللقاء، كيف اثر عليهم، الفائدة التي حصل عليها (Harvesting) ، المصادر التي اكتشفها وتعلمها التي ستساعده في حياته لاحقا (Resource). الزمن المطلوب:60 دقيقة.

9- توديع الأعضاء والاتفاق على اللقاء النهائي

اللقاء العشرون



الهدف من اللقاء: التوديع الإنهاء

الأدوات المطلوبة قاعة كبيرة واسعة وآمنة كالأستديو، جهاز راديو مع مسجل، سجادة كبيرة منعا للترحلق، فرشاة اسفنجية، ألوان اجواش مائية، فراشي للرسم باحجام مختلفة، ألوان باستيل، صحون خاصة بالوان الرسم، كاسات بلاستيك.كرتون كبير الحجم لون ابيض لكل واحد من المشاركين، اقلام رصاص او حبر، ورق A3، لاصق

زمن اللقاء 7 ساعات مع الإستراحات

سير اللقاء 1- الترحيب بالمجموعة والتعبير عن الشعور الآني الموجود عند كل عضو في المجموعة والإستعداد للبدء باللقاء مع التذكير ان هذا اللقاء هو الأخير. الزمن المطلوب: 45 دقيقة.

2- يصطف كل اعضاء المجموعة بشكل دائري، حيث يقوم كل شخص بعمل مساج لآخر لمدة 30 دقيقة.

3- اختيار شعار معين اواغنية للإنهاة يخص المجموعة وينفقون عليه. الزمن المطلوب: 90 دقيقة.

4- التوجه الى الطبيعة واختيار شيء ترغب ان تهديه الى المجموعة بحيث يكون هذا الشيء يعني لك شيء وسبب الإختيارن وبعد اختياره الجميع يجلسون في دائرة ويشارك كل عضو بالمجموعة الشيء الذي تم اختياره ولماذا . الزمن المطلوب: 120 دقيقة

5- احضار ورقه A3 وتعليقها على الظهر، يطلب من كل شخص كتابة جملة ايجابية لآخر يعبر فيها عن امتنانه للعمل معه. الزمن المطلوب: 90 دقيقة.

6- يقوم كل شخص بتوديع الآخر عن طريق الجسد بحيث يسلم الشخص على الآخر بالأصبع، كف اليد، الكوع، الكتف، الراس، الشعر، الظهر، الركبة .. الخ كقطوس للوداع النهائي ما بين افراد المجموعة. الزمن المطلوب 60 دقيقة.

7- ممكن عمل حفلة صغيرة، المواد محضرة ومجهزة من قبل اعضاء المجموعة.. الزمن المطلوب: 90 دقيقة.

المركز الفلسطيني للإرشاد والعلاج التعبيري

بدأ المركز الفلسطيني للإرشاد عام 1999، بتطوير برنامج تدريبي جديد من نوعه في الإرشاد النفسي والاجتماعي، وهو استخدام الفن التعبيري في حقل الصحة النفسية في فلسطين، نفذ البرنامج مع طاقم العاملين/ات في المركز، بالإضافة الى مجموعة المرشدين/ات الاجتماعيين والنفسيين، الذين يعملون في المجال في القدس والضفة الغربية.

استمرت التجربة الأولى ثلاثة أيام متواصلة، وبرنامجاً مدرب متخصص في العلاج بالفن التعبيري من معهد العلاج بالفنون التعبيرية (International School for Interdisciplinary Studies ISIS in Tel Aviv).

كان التدريب الأول في مسرح عشتار في مدينة رام الله، استخدم خلال الثلاثة أيام العديد من الفنون التعبيرية، مثل: حركة الجسم، الرسم، الموسيقى، الدراما، الشعر والتمثيل، التي من خلالها استطاع أفراد المجموعة التواصل مع المدرب ومع بعضهم البعض، إضافة الى تنمية القدرة على التعبير عن مشاعرهم، عواطفهم وانفعالاتهم السارة والحزينة منها، وبشكل ملحوظ لم نره في أي برنامج تدريبي أقيم بالسابق.

ما ميز هذا البرنامج أن التدريب أعطى الشرعية لأفراد المجموعة بمساعدة أنفسهم والتصرف بعفوية ومنتعة، حيث سمح لهم بالتخيل والإبداع في التأليف للقصة والشعر، اللعب بحرية والتشكيل بالفنون، وفقاً لرغباتهم وقدراتهم والأدوار الاجتماعية المختلفة التي يقومون بها في حياتهم اليومية، ومن ثم تمثيلها على المسرح، أمام المجموعة الكبيرة.

ساعد هذا التدريب العاملين/ات في المجال أن يشعروا بالانطلاق، التحرر والنظرة الإيجابية إلى المستقبل، وكأنهم بدعوا في حياة جديدة أو انهم خلقوا من جديد.

نتيجة لهذه الخبرة التي تم اكتسابها في التدريب، والفريدة من نوعها بالوطن، بدأ التفكير بجدية للعمل على تطوير هذه التجربة، وتحويلها الى برنامج تدريبي، يؤهل مجموعة من العاملين/أت بالمجال ليطوروا قدراتهم كعمالجين. وعليه فقد تم الاتصال بالجامعات المتخصصة بمجال العلاج بالفن التعبيري في أوروبا وأمريكا، وبعد التعرف على الجامعات والكليات التي تدرس هذا التخصص، تمت زيارة للمركز في القدس من قبل رئيس الجامعة الأوروبية للعلاج بالفن التعبيري الدكتور باولوا كنييل (Paolo Knill) من سويسرا، وبعد

مشاورات، تم الاتفاق أن يكون المركز الفلسطيني للإرشاد ونظراً لتاريخه وتخصصه في الصحة النفسية، وكفاءة وقدرات العاملين/ات فيه، بالإضافة إلى وجود فروع له في مناطق متفرقة من الضفة الغربية، هو الجهة المعترف بها من قبل الجامعة كي يستضيف البرنامج.

بدأ المركز الفلسطيني للإرشاد بالتحضير لهذا البرنامج، عن طريق دعوة مجموعة من المعنيين من المؤسسات الفلسطينية المختصة في مجال الإرشاد النفسي والاجتماعي. سجل للخوض في هذا البرنامج التعليمي 20 مهنيّاً من الأخصائيين/ات الاجتماعيين والمرشدين/ات النفسيين، العاملين/ات في المؤسسات غير الحكومية في فلسطين، بعضهم من الحاصلين على الدرجة العلمية الأولى، والبعض من حملة الماجستير.



المؤسسات المشاركة: اتحاد الشباب الفلسطيني، جمعية المرأة العاملة، مؤسسة سبفورد، جمعية الهلال الأحمر، الجمعية العربية لتأهيل المعاقين، برج اللقلق، مركز السرايا ووكالة الغوث، بالإضافة إلى مرشدين/ات من المركز الفلسطيني للإرشاد. كانت تعقد الورشات التدريبية أيام الجمع وفي قاعة المسرح الوطني في القدس، وبإشراف أساتذة فلسطينيين من شمال فلسطين، وأجانب من جنسيات مختلفة متخصصين في علاج الفن التعبيري.

الدراسة في الوطن: استمرت الدراسة ثلاث سنوات، بمعدل ثماني ساعات أسبوعية. كان التركيز في السنة الأولى على المتدرب/ة نفسه/ها، أي مساعدة المهني/ة في التعامل مع قضاياها الخاصة كي يستعد للتعامل مع الآخر، إذ أن التجربة الشخصية والتجربة هي الأداة الأساسية للتعلم. أما في السنة الثانية والثالثة فقد كان التركيز على جانب تطوير المهارات العلاجية. اعتمد التدريب الجانب النظري والتطبيقي، من خلال تعريف المتدرب/ة على أسس ومبادئ العلاج بالفنون التعبيرية وأدواته المختلفة ومنها الرسم، الدراما، السيكودراما، القصة، الشعر، الحركة والموسيقى.

الدراسة الصيفية في سويسرا: قام المركز الفلسطيني للإرشاد بعمل الترتيبات المختلفة، لمساعدة المتدربين/ات بالتسجيل والسفر إلى الجامعة الأوروبية في قرية Saas Fe الواقعة في جبال الألب في سويسرا. استمر البرنامج الصيفي على مدى ثلاث سنوات، في الأعوام 2001، 2002، 2003. وقد كان الهدف منه إعطاء المتدربين/ات مؤهلات علمية كي يستطيعوا ممارسة المهنة. وفي عام 2003 حصل أربعة عشر مهني فلسطيني، والذين استمروا في البرنامج، على المؤهلات العلمية لممارسة المهنة.

لماذا هذا التدخل هام في فلسطين

تؤكد الدراسات والأدب التربوي، أن الفن التعبيري يساعد الشعوب التي تمر بصدمات وأزمات نفسية متواصلة نتيجة العنف الممارس ضدهم، وتصف الدراسات كيف يعمل العلاج على مساعدتهم في العودة إلى طبيعتهم السابقة.

إن الأشخاص الذين يتعرضون للصدمة يطورون ردود فعل مختلفة جسدية، عاطفية، عقلية وسلوكية. من المهم العمل مع هؤلاء الأشخاص على هذه الردود على إنها طبيعية ومناسبة للحدث الذي تعرضوا له وليس على إنها أمراض.

كما أن الأشخاص الذين يتعرضون للصدمة، يفقدون مع الوقت الشعور بالإبداع، وذلك لفقدانهم القدرة على العفوية، إذ أن التوتر والقلق المصاحب للصدمة النفسية يؤدي إلى التبدل والجمود أي النقيض للعفوية، كذلك الغضب والكآبة والتي أيضا تؤثر على الجوانب الثلاث السابقة " الجسم، العقل، العاطفة.

فالصدمة تؤدي الى شعور الانسان بعدم القدرة على السيطرة على مجريات الأمور بحياته والشعور بعدم الأمان في بيته وبلده وعدم الشعور بوجود مستقبل أو أمل للعيش من أجله، مما يؤدي الى اللاحول والاكئاب. والعفوية من خلال التعبير الفني الحر هامة جدا اذ انها تحرر الانسان من تبدله حالة الاحول وتسمح للفرد بالرجوع تدريجيا للحياة الطبيعية.

استخدام نموذج علاج الفن التعبيري في فلسطين:

بدأ المركز الفلسطيني للإرشاد في سنة 2000، باستخدام نموذج علاج الفن التعبيري بالعمل مع الأفراد في برنامج الإرشاد الفردي، ومع المجموعات في برنامج المجموعات العلاجية. ولقد ساعد هذا التأهيل العاملين/ات في مجال الصحة النفسية في فلسطين، التدخل بشكل فعال مع الأفراد والمجموعات أبان الغزو الإسرائيلي للقرى والمخيمات الفلسطينية عام 2002.

وقام الأخصائيون/ات الأربع من المركز الفلسطيني للإرشاد، بالعمل بشكل مكثف في بناء وتشكيل فرق التدخل النفسي أبان الغزو، وقد ساعد هذا التدخل العلاجي في العمل مع المتأدين من العنف الاحتلالي بأشكاله، من أخصائيين، وأفراد المجتمع.

وقد تم التركيز على الأخصائيين/ات في المناطق التي تعرضت للأذى الشديد، مثل جنين ونابلس وطولكرم، حيث أن الوضع الضاغط يترك المعالج/ة أحيانا عاجز وغير قادر على عمل شيء. مما يتطلب مساعدة "المساعد" قبل كل شيء لتأهيله للقيام بدوره في العمل النفسي

المجتمعي لاحقاً. وطرق العلاج التقليدية لا تستطيع التعامل مع صعوبات الأشخاص الذين يعيشون في أزمة، وخاصة لأنها تركز على المعالج/ة بأن يكون/تكون المصدر الأساسي للتدخل، وهذا يضع عليه عبئاً كبيراً بالمقارنة مع العلاج التعبيري الذي يستخدم فيه كل من المسترشد/ة والمعالج/ة قدراتهم الإبداعية، مما يشكل عبئاً أقل على المعالج/ة، وشعوراً أفضل للمسترشد/ة الذي يشعر أنه/أنها مساهم/ة فعال/ة في شفاء نفسه/ها.





هاتف رقم: ٦٥٦٢٢٧٢-٠٢ فاكس رقم: ٦٥٦٢٢٧١-٠٢
صفحة إلكترونية: www.pcc-jer.org بريد إلكتروني: pcc@palnet.com